



Das neue Logo der Drogenhilfe

Ein Logo muss her, sonst geht gar nichts. Ein Abzeichen, ein Erkennungsmerkmal, eine Marke, ein Brandzeichen: »In hoc signo vinces«, »in diesem Zeichen wirst Du siegen«, das steht nicht nur auf einer Zigarettenpackung.

Der Glaube an die Kraft der Zeichen macht es möglich, sich stark zu fühlen, auch wenn einem das Symbol nur auf das Hemd gedruckt ist. Das ist manchmal hilfreich, oft schädlich und meistens nur eine Verwechslung.

Ein Zeichen steht für einen Bedeutungszusammenhang, den es auch ohne das Zeichen geben kann. Nur

wird er dann manchmal nicht erkannt. Ein Symbol schafft ein Innen und Außen, ein Wir und Ihr.

Man kann ein Logo als die grafische Oberfläche einer Organisation bezeichnen, so wie man ein Lächeln als den Ausdruck eines Gefühls deuten kann.

Das neue Zeichen der Drogenhilfe Nordhessen e. V. soll sachlich, seriös, sympathisch und menschenfreundlich wirken. Es soll eindeutig, professionell und klar sein.

Es muss einen sehr langen Namen transportieren und andeuten, dass die Drogenhilfe eine Organisation mit einer vielfältigen Struktur ist.

Verwandlung ist ein wichtiges Thema für die Drogenhilfe: Die Klientinnen und Klienten sollen dabei begleitet und unterstützt werden. Die Drogenhilfe muß sich selbst als Organisation ständig neuen Rahmenbedingungen und Aufgaben anpassen.

Die Arbeit der Drogenhilfe läuft seit mehr als 25 Jahren. Das Zeichen unter

dem sie steht, darf den Blick auf die Inhalte und die Qualität nicht verstellen und soll den unterschiedlichen Identitäten und Konzepten Raum lassen. Es kann ein Symbol für bestimmte Werte und Ziele sein, die Arbeit aber wird von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gemacht.

Johannes Kühn

Kurz notiert

- Insgesamt 300 Menschen waren im Mai der Einladung der Drogenhilfe Nordhessen gefolgt und feierten in den Räumlichkeiten von EON Mitte das 25-jährige Bestehen der Drogenhilfe. Silke Lautenschläger sprach ein Grußwort.

- Am 27. August wurden von der Fachstelle für Suchtprävention zehn CHOOSE-Moderatoren geschult. Diese fünf Männer und fünf Frauen führen seit September CHOOSE-Workshops zum Thema Alkohol an Kasseler Schulen durch.

- Im August erwarb die Therapieeinrichtung Böddiger Berg einen Traktor, um die Arbeit im Bio-Gartenbereich zu erleichtern und effektiver zu gestalten.

- Vom 28. bis 30. August fanden im Haus der Drogenhilfe Schulungen zur Update-Fassung des Horizont-Dokumentationssystems für Beratungsstellen statt. An dieser Schulung nahmen Mitarbeitende aus verschiedenen Beratungsstellen aus ganz Nordhessen teil.

- Seit dem 1. September ist das Haus der Drogenhilfe rauchfrei.

- Am 1. Oktober tagte in Wiesbaden die Expertenrunde Sucht, zu der die Sozialministerin Silke Lautenschläger einen kleinen Kreis von Fachleuten zur Beratung von suchtrelevanten Themen einlädt. Horst Pedina war als Experte eingeladen.

- Seit dem 1. Oktober darf in Gaststätten und Kneipen in Hessen nicht mehr geraucht werden (es sei denn, es gibt einen separaten Raucherraum). Dies ist aus Präventionssicht ein wichtiges Signal und ein wichtiger Schritt zum Schutz vor Passivrauchen.

• Spendenkonto:

Drogenhilfe Nordhessen e. V.
Konto: 58 19 BLZ: 520 604 10
EKK
Eine Spendenbescheinigung wird ausgestellt.

Impressum

Namentlich gekennzeichnete Texte geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion bzw. der Drogenhilfe Nordhessen e. V. wieder.

- Verantwortlich im Sinne des Preserechts: Drogenhilfe Nordhessen e. V. Horst Pedina Schillerstraße 2, 34117 Kassel · Tel. (05 61) 7 39 50 39 drogenhilfe-nordhessen@t-online.de

- Redaktion:

Axel Garbelmann, Salome Möhrer-Nolte, Horst Pedina, Panja Pötter, Gundula Zeitz

- Projektentwicklung, Redaktionsleitung und Grafik: Johannes Kühn, Büro für Kommunikationsdesign (0561) 31 09 68 00 info@kuehnundmutig.de

- Druck: Repro+Druck Boxan

- Auflage: 2.000

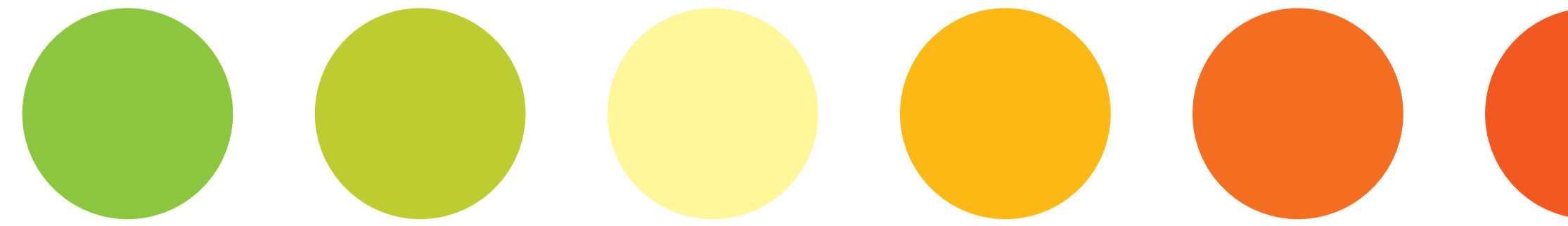
Die Drogenhilfe Nordhessen e. V. ist Mitglied im Diakonischen Werk in Kurhessen-Waldeck Diakonie

Horst Pedina

wechselwirkung

Zeitung der Drogenhilfe Nordhessen e. V. · NR. 6/HERBST 2007

Drogenhilfe
Nordhessen e. V.



Ohne Drogen leben lernen

Die »Schmiede« hilft auf dem Weg in die Selbstständigkeit.

Den Alltag bewältigen. Eine Wohnung finden, eine Ausbildung starten, einen Job suchen, neue Freundschaften schließen – und clean bleiben, auch wenn’s mal eng wird: Der Schritt in ein eigenverantwortliches und vor allem drogenfreies Leben nach einer Suchttherapie ist nicht einfach. Unterstützung bietet die Drogenhilfe Nordhessen e. V. durch die sogenannte stationäre Nachsorge in der »Schmiede«.

»Okay«, sagt Max und verschränkt entschlossen die Arme vor der Brust, so, als wolle er sich wappnen. Falls irgendjemand lachen sollte, wenn er zugibt, was er am liebsten mit seiner Zeit anfängt. Jetzt, wo er sich nicht mehr darum kümmern muss, woher er den nächsten »Schuss« bekommt. Also: Fahrradfahren, am Rad herum-schrauben, Modellbau, manchmal Volleyball, das hat Max schon aufgezählt, aber jetzt kommt’s: »Also, und dann gehe ich auch noch gerne spazieren«, sagt der 23-Jährige. »Klingt blöd für’n Kerl, was?«, schiebt er nach und grinst verlegen. Blöd? Aber nein, Kopfschütteln bei den anderen. »Ist gar nicht so einfach herauszufinden, was man gerne macht«, meint Björn*. Der 24-Jährige klingt ein wenig ratlos, »na ja, aber ich koche ganz gerne«, ergänzt er dann, zum Abschied aus der Therapie haben sie ihm ein Kochbuch geschenkt, »Chinesisch habe ich mal probiert, das ist ganz gut geworden«. Na also, meint Max, »man muss halt einfach mal was ausprobieren, dann findet man auch was, was einen interessiert«.

So einfach ist es freilich nicht für Max, Björn und die anderen Klienten der »Schmiede«. Sie alle sind drogenabhängig, meist schon viele Jahre. Nun haben sie eine vier- bis zehnmonatige stationäre Therapie hinter sich, sind »clean« – und sie sind ebenso entschlossen, dies auch zu bleiben wie unsicher, ob sie es schon ohne Unterstützung schaffen: »Ich hätte noch Angst, alleine zu leben«, sagt Martin (26). Mit 14 hat seine Drogenkarriere angefangen, »erst Alkohol, kiffen, Ecstasy, dann Heroin, da war die Neugierde größer als die Angst davor«, sagt er. Aus dem »Knast« heraus beantragte er eine Therapie: »Ich habe eine zweijäh-

rige Tochter, für die will ich da sein«, erklärt er. Ein Kind hat auch Max, »ich hoffe, dass ich es bald mal sehen kann«, sagt der 23-Jährige leise.

Max war selbst noch ein Kind, als er zum ersten Mal Drogen nahm: »Gleich Heroin, ich war elfeinhalb«, erinnert er sich, »von da an hab’ ich das Zeug durchweg genommen. Scheiße war das. Du lebst dann nicht mehr für Dich, nur noch für die Droge, Du nimmst nichts mehr wahr, es geht nur noch darum, woher Du Geld kriegst für den nächsten Schuss ...« Immer wieder saß Max im Gefängnis – doch inzwischen hat er zehn Monate Therapie in der Fachklinik Böddiger Berg der Drogenhilfe Nordhessen e. V. hinter sich und seit einigen Monaten ist er in der »Schmiede«: »Ich brauche die Gespräche noch, alles konnte ich noch nicht bearbeiten«, sagt er.

Die »Schmiede«, eine Nachsorge-Wohngemeinschaft für Drogenabhängige in der Kasseler Nordstadt, gibt es bereits seit 1982 – damit war sie eine der ersten ihrer Art in Hessen und das erste Projekt des im selben Jahr gegründeten Vereins Drogenhilfe Nordhessen. Das Gründerzeithaus mit dem idyllischen Hinterhof gehört dem Verein, zwölf Plätze verteilen sich auf zwei Wohngruppen in zwei Etagen. Pro Gruppe gibt es einen Gemeinschaftsraum, eine Küche, ein Bad, die Zimmer der Klienten sind möbliert. Im Schnitt sind die Klienten 25 Jahre alt; es kommen mehr Männer als Frauen.

»Wir bekommen oft die Sorgenkinder«, sagt Rolf Saile. Der Sozialpädagoge bildet zusammen mit der Pädagogin Brigitte Vesper und dem Sozialpädagogen Axel Garbelmann (ab November 2007) das Team der Schmiede. »Die meisten wollen nach der Therapie in eine eigene Wohnung«, so Saile, »aber manche überschätzen sich noch«. Im Schutz der Schmiede können die Klienten das, was sie in der Therapie erlernt haben, Schritt für Schritt erproben, erklärt Brigitte Vesper: »Wenn Unsicherheiten, Krisen und Frustphasen auftauchen oder sich jemand im Dschungel der Gefühle verirrt, bietet das Schmiede-Team Hilfe an«. In Einzel- und Gruppengesprächen

werden die Klienten dabei unterstützt, ihren Alltag zu strukturieren, eine Berufs- und Lebensperspektive zu entwickeln oder auch die Arbeitslosigkeit zu bewältigen, eine Wohnung zu finden.

Hilfe bei juristischen Fragen oder bei Gesprächen mit Partnern und Angehörigen gehören ebenso dazu, wie Selbstbehauptungstraining oder das Erlernen von Entspannungstechniken – und gemeinsame Spaziergänge oder Theaterbesuche. Durch das Leben in der Wohngruppe werden sozusagen nebenbei Dinge geübt wie miteinander reden, einander zuhören, aufeinander eingehen, Konflikte zu lösen – oder auch unmittelbare Bedürfnisse aufzuschreiben. Denn wer jahrelang drogenabhängig war, hat dies oft verlernt. »Sucht ist vor allem eine Beziehungsstörung, und die taucht auf allen Ebenen auf«, sagt Saile. Ganz wichtig: Die Klienten können, meist zunächst drei Tage in der Woche, in anderen Projekten der Drogenhilfe wie etwa dem ZAK (Zweckbetrieb Arbeit Kassel) Erfahrungen mit dem Arbeitsleben sammeln.

»Unser Ziel ist, die Eigenverantwortung und Selbstständigkeit der Klienten zu fördern«, erklärt Brigitte Vesper. Etwa ein Jahr bleiben die Klienten im Schnitt in der Schmiede. Nach dieser Zeit hat in der Regel jeder Bewohner eine berufliche oder schulische Perspektive für sich entwickelt, die Stadt – vom Arbeitsamt bis zum Zahnarzt – ausreichend kennengelernt und sich einen Freundeskreis aufgebaut. Auf jeden Fall geht das Leben ohne Drogen dann geübter.

Gundula Zeitz

* Name geändert

Informationen:

Stationäre Nachsorge Schmiede

Karolinenstraße 5 · 34127 Kassel

Ansprechpartner/in:

Brigitte Vesper, Rolf Saile,

Axel Garbelmann

Telefon: (05 61) 8 40 02

Fax: (05 61) 8 34 53

E-Mail: drogenhilfe-schmiede@t-online.de

Lieber Rainer Dierichs,

vier Jahre ist es jetzt her: Da besuchten Sie uns im Haus der Drogenhilfe. Drei Etagen hatten Sie treppauf zu bewältigen – dabei hatten Sie damals schon Ihre Kniebeschwerden. Eine kurze Bemerkung, dass der Weg zu uns anstrengend sei, doch dann kamen Sie gleich zum Thema:

»Was kann ich für Sie tun?« Das war Ihre Frage, das war typisch Rainer Dierichs. Sie hatten natürlich von den anstehenden finanziellen Kürzungen durch die Aktion »sichere Zukunft« gehört – und sich gefragt, wer davon in unserer Region am meisten betroffen ist.

So haben wir zueinander gefunden. Mit Ihren Spenden bzw. denen des För-

dervereins der Familie Dierichs haben Sie uns und den von uns Betreuten in einem Maße geholfen, dass nicht nur Bestehendes gerettet wurde, sondern auch Neues initiiert werden konnte. Auch diese Zeitung ist ein Produkt dieses Aufbruchs in die Zukunft.

Sie haben uns mit Ihrem Tod am 11. August dieses Jahres viel zu früh verlassen. In Ihnen haben wir mehr verloren als einen großen Sponsoren und Förderer. Wir trauern um einen Freund und Ratgeber, dessen Meinung uns wichtig war. Wir trauern um ein Vorbild in seiner Bedeutung und gleichzeitigen Bescheidenheit. Wir trauern um einen guten Menschen.

Ihr Horst Pedina

Was wir nicht wahrnehmen ...

Mit einem Heroinsüchtigen hat kaum jemand Mitleid – wohl aber mit einem Kind, das misshandelt und geschlagen wird. Was wir nicht wahrnehmen: Oft handelt es sich um denselben Menschen. Aus dem kleinen Sven, der schon als Sechsjähriger von seiner selbst drogenabhängigen Mutter tagelang in einer völlig verwahrlosten Wohnung allein gelassen wurde, wurde ein junger Mann, der gezeichnet von seiner Sucht im Bahnhofsviertel herumhing – wenn er nicht mal wieder im Gefängnis saß, weil er sich Geld für Heroin »besorgt« hatte. Heroin brauchte er, seit er 13 war – damals fing er an, die seelischen Schmerzen mit Drogen zu betäuben.

Hätte es damals schon unsere »Sozialpädagogische Familienhilfe Sucht«

gegeben, die das Wohl der Kinder suchtkranker Eltern im Blick hat, wäre es vielleicht gar nicht erst so weit gekommen. Doch so war Sven ganz unten, als er vor eineinhalb Jahren zu uns kam. Auf dem Böddiger Berg fing er an, das Tal hinter sich zu lassen: Zwar startete er die Therapie in unserer Fachklinik nicht ganz freiwillig, doch er hat durchgehalten und lebt nun in einer betreuten Wohngruppe, arbeitet in unserem Beschäftigungsprojekt ZAK und will nebenbei den Schulabschluss nachholen.

Von der Beratung und Betreuung über die Therapie bis zur Nachsorge: Das Netz, das die Drogenhilfe Nordhessen e. V. in den vergangenen 25 Jahren geknüpft hat, hat Sven geholfen. Für diese professionelle Hilfe

bekommen wir Unterstützung durch den Bund, die Länder oder die Kommunen. Doch in Zeiten knapper Kassen freuen wir uns auch über Spenden, die es uns erst ermöglichen, unseren Einrichtungen und unserer Klientel unbürokratisch und rasch zu helfen. Am Böddiger Berg zum Beispiel fehlte ein Traktor. Benötigt wurde er in der Gärtnerei, in der Drogenabhängige eine Ausbildung absolvieren können. Angeschafft werden konnte das Fahrzeug mit Hilfe zweier größerer Spenden des Inner Wheel Club Bad Wildungen-Fritzlar und des Rotary Club Kaufungen-Lossetal. Herzlichen Dank dafür! Und Danke auch allen anderen, die uns auch mit kleinen Spenden immer wieder helfen.

Horst Pedina

Du hast die Wahl ...

Jugendliche, die trinken bis der Arzt kommt – was ist dran an der Berichtserstattung in den letzten Monaten? Ist sie berechtigt, die kollektive Bestürzung über sogenannte neue Trends im Konsumverhalten Jugendlichen? Wieso nehmen wir gerade jetzt dieses Phänomen so intensiv wahr? Durch die Berichterstattung und die Art und Weise, wie dieses Thema durch Presse und Fernsehen aufbereitet wird, entsteht der Eindruck, dass wir es hier mit einer neuen Entwicklung zu tun haben. Richtig ist, dass sich die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die mit einer akuten Alkoholvergiftung in eine Klinik eingeliefert wurden, seit dem Jahr 2000 bundesweit um 50 % erhöht hat. Richtig ist auch, dass der Anteil der 12 – 17-jährigen Kinder und Jugendlichen, die regelmäßig alkoholische Getränke konsumieren, auf 22 % angestiegen ist (Befragung BzGA, Juni 2007). Vor allem bei männlichen Jugendlichen im Alter von 16 – 17 Jahren hat sich die pro-Kopf-Alkoholmenge stark erhöht. Es ist wichtig, dass diese Fakten die Öffentlichkeit erreichen und die Verantwortlichen nachdenken lassen, wie auf gesetzlicher Ebene Prävention und Jugendschutz besser verankert werden können.

Richtig ist aber auch, dass es lange vor dem großen Medieninteresse an diesem Thema Jugendliche gab, die exzessiv Alkohol konsumierten – viele erinnern sich da sicher noch an ihre eigene Jugendzeit. Richtig ist auch, dass es nach wie vor Jugendliche gibt, die noch nie Alkohol getrunken haben oder die nach einer kurzen Phase des exzessiven Alkoholkonsums einen Wochenend-Konsum praktizieren. Das wird in der Berichterstattung oft vergessen. Genau bei diesen Jugendlichen setzt die Suchtprävention an. Frühzeitig mit Lebenskompetenzprogrammen und in der Zeit des Ausprobierens mit Projekten zur Stärkung der Risikokompetenz. Hierfür entwickelte die Fachstelle für Suchtprävention in Kassel einen Workshop für Jugendliche mit dem

Man sieht sich selbst

Auszüge eines Gespräches mit einer Klientin über Wahrnehmung.

Jeder, der es schon einmal probiert hat, weiß, wie schwer es ist, sich auf Knopfdruck zu entspannen. Sofort strömt alles Mögliche auf einen ein. Man weiß kaum, welchen Gedanken man als erstes versuchen soll aus dem Kopf zu verbannen. Im Rahmen der Drogenberatungsstelle wird Qigong angeboten. Eine Teilnehmerin fühlte sich anfangs sehr unwohl, sie hatte permanent Angst Fehler zu machen, sie sah keinen Sinn in sich wahrnehmen – im in sich hineinhorren –, die Sinne nach innen zu richten und war kurz davor nicht mehr hinzugehen. Sie machte nur weiter, da sie feststellte, dass es genau das war, was sie immer tat: sie lief weg, sie vermiest und stellte sich nicht der Situation. Aus

Namen CHOOSE. Ziel des Workshops ist es, Jugendliche zu einer kritischen Auseinandersetzung mit ihrem Alkoholkonsum zu motivieren und einen verantwortlichen Umgang mit Alkohol zu fördern. CHOOSE ist der Name der Kasseler Kampagne, die für einen bewussten und verantwortlichen Umgang mit Alkohol wirbt. Der Name ist Programm: CHOOSE bedeutet: »Du hast die Wahl, ob, wann, mit wem und wie viel du trinkst.«

Zeitgemäße Präventionsarbeit setzt auf Risikokompetenz: Jugendliche werden befähigt, bewusst und selbstverantwortlich mit der Droge Alkohol umzugehen.

Während des Workshops haben die Jugendlichen die Möglichkeit, spielerisch ihr Wissen zum Thema Alkohol zu erweitern, einen Psychotest zu ihrem Trinkverhalten durchzuführen, Regeln für einen bewussten Umgang mit Alkohol zu entwickeln und alkoholfreie Cocktails zu mixen. Um mehr Schulen mit dem Angebot der Workshops erreichen zu können, wurden 10 MultiplikatorInnen zu CHOOSE-Moderatoren ausgebildet. Im Vorfeld der Kasseler Präventionstage vom 29. Oktober bis 6. November 2007 werden mehr als vierzig Klassen diesen Workshop durchlaufen.

Alkohol und das Finden eines verantwortlichen Umgangs damit ist und bleibt ein wichtiges Thema in der Prävention, auch wenn das Medieninteresse wieder abflauen wird.

Das große öffentliche Interesse am Thema und die sensibilisierte Wahrnehmung bei vielen bieten eine große Chance für die Präventionsarbeit, um sachlich zu informieren und klare Positionen zu vertreten: zur generellen 0-Promille-Grenze im Straßenverkehr, zur Vorbildfunktion der Erwachsenen, was den Umgang mit Alkohol angeht, zur angemessenen Besteuerung von alkoholischen Getränken und zur Allgegenwart von Alkohol in unserer Gesellschaft.

Salome Möhrer-Nolte

diesem Grund nahm sie sich vor, das was Qigong auch immer sein mochte, durchzuziehen. »Wir konzentrieren uns auf einen Punkt, eine Körperregion. Außengeräusche in den Ohren ablegen und auf den eigenen Körper hören.« Erstaunlich was man alles hört. Tausend Dinge, die man vorher überhaupt nicht gehört hat. Die Teilnehmerin war überzeugt, dass sie einfach »unfähig« sei. Aber der erste Schritt ist das pure Bewusstmachen und genau das tat sie mit sämtlichen Außengeräuschen, die ihr erst in diesem Moment bewusst wurden. Man konnte die Augen schließen, aber das war ihr unmöglich. Sie erklärte ihren Widerstand mit der großen Angst vor Kontrollverlust. Als Erleichterung sollte sie einen Punkt fixieren. In ihrem Kopf entstanden sofort Fragen – Was für



Foto:Kiefer/Tigemann

»Eine andere Welt«

Die documenta war für mich ein Einblick in eine nicht alltägliche Welt. Eine Erfahrung, dass der Künstler ein Bild darstellt, in dem ich etwas anderes sehe.

Wie zum Beispiel beim ersten Bild im Treppenaufgang im Fridericianum. Ich sah in dem Bild einen Löwenkopf und war verwundert, als ich erfuhr, dass es einen Engel darstellt.

Was mich fasziniert hat, war der Raum mit den »weißen Schwingungen«. Nicht nur die Kunst selber, wie sie aus dem Raum herausragt und mit ihm harmonisiert, sondern auch die Erklärung dazu, dass dieses Kunstwerk eigens für die documenta entstand. Es war sehr aufschlussreich, an einer documenta-Führung teilgenommen zu haben, da ich so nicht nur das Kunstwerk sah, sondern auch den politischen und persönlichen Hintergrund des Künstlers mit erfassen durfte. Die Kunst aus China: Eine Mutter, die ihr Kind »überlebte«. Ein Mann, der Stein für Stein eine Mauer, mitten auf einer Fahrbahn, versetzte. Dies war auf Video aufgenommen. Und wirft Fragen auf: Ist Aktion Kunst?, Kunst Aktion? Bis dahin war Kunst für mich etwas, woran man arbeitet und was man erweitert, sowohl im Schaffen wie auch im Betrachten, etwas Plastisches

einen Punkt? Das blaue Buch hinten im Regal, der Türgriff oder der Fleck an der Wand? Sie sah plötzlich Dinge, die sie vorher kaum wahrgenommen hatte. Als sie einen Punkt fixierte, dachte sie: Ist das so richtig? Wie schaffe ich es nirgendwo sonst hinzusehen? Dem Impuls, lauthals schreiend wild herum zu springen, widerstand sie, aber Entspannen gestaltete sich als eine harte Arbeit. Ursprünglich hatte sie geglaubt, das wäre ganz locker, aber sie erkannte schnell, dass die Konzentration auf sich selbst richtig anstrengend ist. Sich selbst gegenüberzutreten ist schwierig, man ist ganz allein mit sich selbst auf der Matte. Mit jeder Übung lernt man sich selbst wahrzunehmen und bei jedem Treffen wirken dieselben Übungen etwas anders. Wie viele Punkte der eigene Körper plötzlich hat.

zum Anfassen. Bei der »Tanzenden Kunst« (Performance) sind wir durch das Kunstwerk hindurchgegangen und wurden für einen Augenblick ein Teil davon. Das wird mir erst jetzt bewusst, wo ich es erzähle. Dann würde sich der Kreislauf schließen, wenn man alltägliche Bewegungen als Kunst wahrnimmt – oder darstellt. Faszinierend auch die Kunst einer Frau, die Stickereien mit ihrem eigenen Haar macht. Überhaupt die Idee erstaunt mich! Aufschlussreich, auch für den Alltag, war das Betrachten eines Bildes mit Menschen schwarzer Hautfarbe, dazu eine schwarze Katze, deren Konturen nicht sofort erkennbar waren. Man muss schon genau hinschauen, um wahrnehmen zu können. Was für mich auch neu war, ist die visuelle Veränderung während meiner eigenen Körperbewegung. Wie die bunten Rechtecke, die aus der Wand heraus zu ragen schienen, dazu beleuchtet waren, und man Veränderung sah, indem man an diesen entlang ging. Ich kann mich mit meinem Denken nicht ganz hinein versetzen, das als Kunst zu sehen. Was ist Kunst? Ist unser Leben Kunst? Die documenta-Führung hat viele Fragen aufgeworfen, und ich bin froh, dabei gewesen zu sein.

Man selbst beliefert sich mit seinen eigenen Themen auf einem silbernen Tablett, frei Haus. Man sieht sich selbst. »Gerade sitzen, beide Füße berühren voll und ganz den Boden.« Die Überlegung, wie lang schaffe ich es gerade zu sitzen, wurde mit der Zeit immer schwächer. In einer Reflektionsrunde stellte sich heraus, dass bei häufiger Übung der Kopf und der Körper lernen! Gerade sitzen wird schmerzfreier und einfacher. Mit jeder Übung stärkt sich das Gefühl von loslassen und locker werden. Allerdings kommen damit auch immer mehr Themen in den Kopf, die für lange Zeit mit Hilfe der Drogen aus dem Gedächtnis verbannt wurden. Das Ertragen und der Umgang mit diesen belastenden Themen muss ohne Drogen erst erlernt werden. **Panja Pötter**

ES läuft

Seit Jahren habe ich davon geträumt, eine Laufveranstaltung an den Kaskaden durchzuführen. Im November 2006 bekam ich dann die Zusage, dass die Drogenhilfe Nordhessen e. V. zu ihrem 25-jährigen Jubiläum eine Laufveranstaltung mit Rekordversuch durchführen möchte und ich als Hauptläufer starten soll. Mindestens 25 Mal wollte/sollte ich die Kaskaden (536 Stufen) hoch und runter laufen. Ich hatte Monate Zeit, mich darauf vorzubereiten, steckte viel Arbeit in die Konzeptentwicklung, Werbung und natürlich in mein Training. Um die Organisation der Veranstaltung kümmerten sich meine Kollegen/innen. Ich habe bestimmt an »1000« Stellen Werbung für den Lauf gemacht und einigen aus meinem näheren Freundes- und Bekanntenkreis habe ich bestimmt »1000« Mal von dem Lauf erzählt. Mein Fokus war nach

außen gerichtet und oft hatte ich das Gefühl, dass ich neben mir stand. Kurz: Vor lauter Vorfreude und Betriebsamkeit war ich außer mir. Doch je näher der Termin rückte, um so öfter fragte ich mich, ob es so gut ist, meine Konzentration so nach außen zu richten. Ist doch ein Ultralauf eher ein stilles, inneres Geschäft. Wollte ich mich damit unter Druck setzen oder mir selber Mut machen? Bin ich dabei, mich in der Planungseuphorie zu verlieren? Kann ich einen Ultralauf bestreiten ohne bei mir zu sein? Ich werde es erfahren! 29.06.07. Start ist um 13:00. Ich stehe da rum und schwätze, schwätze, schwätze. Bin nicht bei mir. »Was erwartet man von mir?«, »Was, wenn ich nach 15 Mal hoch und runter nicht mehr kann?« Start. Ich beginne, mich auf meinen Lauf zu konzentrieren. Checke mich durch: Schulter locker lassen,

Hände offen halten, die Gelenke öffnen, entspannt atmen etc. Gebe mir meine Formel vor: »Ich laufe mein Tempo, egal was meine Mitläufer machen.« Obwohl es kein Rennen ist, es nicht um Platzierung oder Sieg geht, das Konkurrenzdenken steckt tief drin. Ich begutachte die Mitläufer/innen, spüre, wie ich begutachtet werde: »Schafft der das, wann bricht er ein?« Ein sehr guter Läufer hängt an meinen Fersen. Achtung: »Nicht in Konkurrenz treten, laufe deinen Lauf.« Meinen Rhythmus habe ich schnell gefunden. Ich spüre meine Füße, wie sie mich die Stufen hochdrücken, der Schuh sitzt gut, keine Druckstellen. Ich spüre den Wind, den Nieselregen. Die Muskulatur ist locker, die Gelenke gut geschmiert. Es ist jetzt das siebte (oder doch schon das neunte!) Mal, das ich hoch und runter gelaufen bin. Ich bin jetzt bei mir, laufe meinen Lauf. Beim runter laufen führe ich kurze Gespräche mit den anderen Läufern/innen. Alle sind begeistert von der Veranstaltung, freuen sich über die eigene Leistung und die Leistung der anderen. Hier muss niemand den anderen besiegen oder ihm irgendetwas beweisen. Wir sind hier, weil wir Lust dazu haben. Wir laufen die Kaskaden hoch und runter, nicht weil wir müssen, sondern weil es möglich ist, weil es uns möglich ist. Ich spüre eine stille Verbundenheit zu meinen Mitläufern/innen. Sie sind keine Konkurrenten/innen, sie sind Mitstreiter/innen, ihre Anwesenheit gibt mir Kraft. Auch die Zusprüche der Zuschauer, Freunde und Kollegen/in-

»Kunstwerke begreifen«

ww: Gab es ein bestimmtes Kunstwerk, das Dir im Kopf geblieben ist? Mehrere, die mich beeindruckt haben. Mir sind Sachen in Erinnerung geblieben, die auch negativ waren. Zum Beispiel das Video mit den Chinesen oder Japanern, wo Mutter und Sohn, weiß angezogen, sie an ihm rumgemacht hat. Die Mutter hat ihn immer wieder geküsst und an sich gezogen, und der Kleine hat sich gewehrt und sie auch gebissen, aber sie hat immer weiter gemacht. Das fand ich ganz schön grenzüberschreitend. Das hat jeder, glaub ich, mal erlebt, mehr oder minder. Wenn man das ein bisschen weiterspinnet, ist das fast eine Vergewaltigung am Kind.

Und mir ist das Segel im Kopf geblieben, ich fand es schade, dass man das nicht anfassen konnte. Manche Sachen hätte man besser erleben können, wenn man sie hätte anfassen können. **ww: Das Segel!** Die weißen Dinger, die auch außen am Fridericianum weitergingen. Und das Kleid mit den bunten Lichtern fand ich beeindruckend, das hat sie ja schon 1952 gemacht, und das hätte man nie anziehen können, weil es viel zu heiß wird.

Das mit den Frauen, die sich in die hängenden Klamotten gezwängt haben und da völlig bewegungslos hingen. Das fand ich ästhetisch.



nen geben mir Kraft. Das muss es sein, was Profisportler meinen, wenn sie von der Kraft des Publikums sprechen. Es ist jetzt nicht mehr mein Lauf. Es ist unser Lauf. Wir sind gut gelaufen. ES ist gut gelaufen. **Imo Mackenroth**

Durch meine Augen

– zum Geleit. In dieser Wechselwirkung stellen wir drei echte Augenzeugenberichte vor. Sie entstanden im Dialog mit Besucherinnen, die im Rahmen des 1+1-Projektes des documenta-Beirats an einer Führung durch die Ausstellung im Museum Fridericianum teilnehmen konnten. Die Berichte spiegeln die Erfahrungen der Besucherinnen wieder, die sie, aus ihrer Erinnerung, beim Gang durch die documenta gemacht haben. Alle drei hätten die documenta ohne das 1+1-Projekt nicht besucht. Sie handeln vom Staunen, vom Nachdenken, von der Erinnerung – und der ganz eigenen Wahrnehmung. **Axel Garbelmann**



Foto:Kiefer/Tigemann

Der Engel

Was mich an dem Bild beeindruckt hat, war, dass der Engel mit dem Gesicht nach vorne, die Hände aber nach hinten, dargestellt war. Für mich hatte das die Bedeutung, dass man das jetzt leben muss. Er guckt ja in die Vergangenheit, nicht in die Zukunft. **ww: Die Erklärung dazu war ja, dass er in die Zukunft fliegt und nicht weiß, was auf ihn zukommt.** Für mich hatte das eine persönliche Bedeutung. Für mich war es so, dass ich 12 Jahre in Amerika war und dann nach Deutschland zurückkehrte. Das war für mich auch ein »zurück in die Zukunft«. Und was ich nicht bedacht hatte war, dass sich hier ja auch einiges entwickelt hatte. Und ich hatte erwartet, ich käme zurück ins Jahr 1971. Was für mich eine starke Bedeutung hatte, war das Bild von Paul Klee in Verbindung mit dem Bild von Gerhard Richter, wo er seine Tochter gemalt hatte, als die Todesfälle in Stammheim waren. Das hat alles, was mich beschäftigt, zusammengebracht auf diesen einen Gang, die Treppe hoch, diese zwei Bilder. Die Auseinandersetzung mit

dem deutschen Herbst, der Blick in die Vergangenheit. Als wir das Bild von Paul Klee betrachtet haben, spielte im Raum mit den schwebenden Kleidern ein Lied von den Grateful Dead, »Uncle John’s Band«. Das war unbeschreiblich. **ww: Als das gespielt hat, was ging da in Ihnen vor.** Ich dachte, das gibt’s doch nicht. Ich dachte, alles wird gut. Heute denke ich, man darf nicht aufhören, sich auseinanderzusetzen. Sonst schwirrt man in die falsche Richtung. Es hat alles gepasst, und irgendjemand hat das ja so hingehängt. Ich wurde auch aufmerksam auf die Arbeiten von Gerhard Richter, der die Fenster im Kölner Dom gemacht hat und dies und das. Ich danke den Veranstaltern für die Möglichkeit, über das 1+1-Projekt die documenta besuchen zu können. Die Führung war sehr gut. Die Künstler haben mir die Möglichkeit gegeben, mich für ein paar Stunden mit ihrer Sicht der Dinge zu befassen. Ich dachte nicht an Arbeitslosgeld und so, das war nur angenehm. (»Elfe«)