

„DAS HABE ICH NOCH NIE GEMACHT,
ALSO WEISS ICH, DASS ES GUT WIRD!“

– PIPPI LANGSTRUMPF –

REPORTING
2020 DES ATELIERS
LA SILHOUETTE

TEIL I

CORONA BLUES & CORONA PINK

EIN RIESENDANKE FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG UND FINANZPOWER!

MIT EINEM GANZ
BESONDEREN
„CORONA“ DANKE AN DIE
LANDESHAUPTSTADT
MÜNCHEN

 Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadjugendamt
Amt für Wohnen und Migration

 **ejsa**
Evangelische
Jugendsozialarbeit
Bayern e.V.

 **PHINEO**
damit Engagement wirkt

 **Skala**
Unternehmen. Menschen. Energie.

 **ZONTA**
CLUB MÜNCHEN II
EMPOWERING WOMEN
PERSONAL SERVICE & SUPPORT

 **JHW**
Edith-Haberland-Wagner
Stiftung

 **DEUTSCHE**
POSTCODE
LOTTERIE

Nachlass von Frau
SIGRID PFANDER

HUBERT-BECK-STIFTUNG
zur Ausbildungsförderung

- Stiftungsverwaltung/Gesellschaftliches Engagement
- Direktorium der Landeshauptstadt
- Stadtbezirksbudget Bezirksausschuss Haidhausen

... für die Förderung im Schwerpunkt Aus-
bildung und Berufsbezogene Jugendhilfe

... für die Themen Weiterbildung, Existenzabsicherung,
Coaching, Empowerment, Kunst und Kultur

Ach, du CORONA...

Eigentlich übersetzt und in der Bedeutung die Krone –
Unser jahrelanges Atelier-Motto: „Hinfallen, Aufstehen,
Krone richten, weitergehen ...“ bewahrheitet sich auch jetzt.
Corona, Du bestimmst uns Alle zur Zeit, bist allgegenwärtig ...
Corona, Du bist ziemlich anstrengend ...
Corona, Du machst wütend und traurig...
Corona, Du forderst unsere Kreativität,
Corona, Du zwingst uns zur Auseinandersetzung mit uns
selbst und gehst dabei ganz heftig vor...
Corona, Du machst uns demütig und so sagt das Atelier
La Silhouette gemeinsam mit dem Trägerverein DANKE für all
die Unterstützung, die wir in dieser Corona-Zeit erhielten und
erhalten.
Das lässt uns zuversichtlich sein, schafft neue Ideen, Kraft und Mut...
Corona, Du lässt uns jetzt aufschreiben, wie wir mit dir so umgehen,
wie Du uns im Griff hast und wie wir mit einem lachenden und
weinenden Auge mit Krone weitergehen....



Atelier La Silhouette im Februar 2020
Barbara Hemauer-Volk

PANIK, ANGST, WUT...

Was sind die am häufigsten gebrauchten Worte des Jahres 2020 im Atelier La Silhouette – Corona, Symptome, Tests, Maske, Panik, Angst und Wut.

Was sind die am häufigsten überlegten Überlebensstrategien in 2020 – wie schaffen wir es, mit dieser Corona-Gefahr am besten umzugehen, nicht bei der fundamentalen Verunsicherung zu bleiben, aus der Situation Aktion, Ausbildung, Zusammenhalt und etwas Sinnvolles zu machen?

Aber bleiben wir in einem ersten Schritt bei unseren Emotionen der Panik, Angst und Wut, denn diese bestimmen im Moment sowohl den kleinen Atelier-Mikro- wie den Makrokosmos.

Starten wir mit der Panik und fühlen uns katalpultiert in eine Panikattacke...>>>



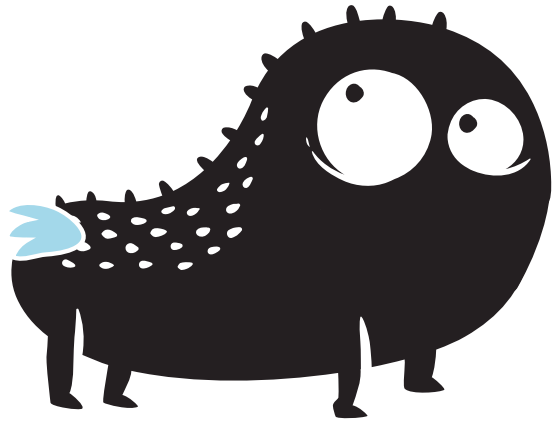
„Und **ZACK** macht's
und die Panik steht vor mir,
kriecht in mich hinein,
mit einer solchen Wucht, sie lässt mich erschauern...
ich bin machtlos.
Mein Körper erinnert sich,
ich zittere, kriege kalten Schweiß,
verliere die Kontrolle,
jedes Geräusch macht mir Angst, jede kleinste Bewegung,
ich verkrieche mich,
will fliehen, gehe in Erstarrung
und dies alles obwohl ich weiß, die Panik verabschiedet sich wieder,
ein Teufelskreis
dieser Zustand ist fürchterlich, nicht steuerbar, reine Angst,
lebensbedrohlich,
ich fühle mich in meiner Stärke ausgelöscht...“

von Franzi

Lassen wir die Angst vor dem Corona-Virus und dieser pandemischen Situation zu... denn Angst ist ein Teil von uns – sie entsteht in uns selbst und ist als Teil von uns zu akzeptieren. Ein Gefühl, das kommt und geht.

ANGST... wir nehmen sie an der Hand, betrachten sie genauer...
Die Haltung und der Umgang im Atelier mit Angst:

- Wir erkennen die Angst an, wir respektieren sie – sie ist Realität.
- Pause
- Wir sind aufmerksam, spüren in die Angst, machen sie besprechbar und erforschen sie.
Wir betrachten Angst als Puzzle, zerlegen sie in kleine Puzzleteile, sehen sie uns genau an, nehmen uns Zeit für Ideen zur Auflösung der Angst, forschen nach immer wiederkehrenden Angstmustern, erkennen Projektionsanteile in der Angst vor Anderen, spüren, dass Angst auch einen positiven, schützenden Anteil hat, entdecken Handlungsschritte..., schreiben uns diese auf und machen einen Plan, die Handlungsschritte tatsächlich in Schritte zu gestalten, und fühlen uns erleichtert und mögen uns selbst...



ANGST UND WUT – ZWEI NAH VERWANDTE SCHWESTERN

„Die einen verkriechen sich, die anderen werden wütend“

WUT... wir nehmen sie an der Hand, betrachten sie genauer...
Die Haltung und der Umgang im Atelier mit Wut:

- Wir erkennen die Wut an, wir respektieren sie – sie ist Realität
- Wut ist Kraft, meist gehen Kritik (Selbstkritik und Kritik an Anderen), Verletzungen, Enttäuschungen, Gewalt, (körperlich wie seelisch) voraus..., dazu kommen Faktoren wie Grenzsetzungen und Verzicht...
- Wut ist manchmal kaum steuerbar...
- Pause
- Auch Wut machen wir kleiner, zerlegen sie in Einzelteile, fragen nach der Ursache, gehen auf Forschungsreise, sehen die Veränderungswünsche und die Kraft, die der Wut innewohnen
- Wut kann in Mut verwandelt werden, Mut ist besonders wichtig bei Herausforderungen, Veränderungen, dem Verlassen unserer „Komfortzone“
- Wut kann Zuversicht ermöglichen, wenn wir uns diszipliniert auf die konstruktive Seite der Wut einlassen, dann können wir Veränderungen einleiten und fühlen uns etwas erleichtert...



Drei Azubinen beraten das Atelier, ihre Freundinnen und Freude und die Atelier-Kolleginnen in Sachen Panikattacken. Sie haben das Wort: „Stell Dir vor, Deine Freundin braucht Hilfe von Dir ...“

„Ich würde die Freundin, die sich mitten in einer Panikattacke quält, an der Hand nehmen und einen Ort finden, der sich sicher und entspannt anfühlt“

„Ich frage sie, was sie braucht und möchte.“

„Ich würde ihr ne'Decke geben, nachfragen, was okay ist, würde sie umarmen, wenn sie das möchte, Tee kochen und servieren, sie ablenken“ Auch ich würde ihre eine schöne, gemütliche Ecke mit vielen Kissen und Decken schaffen und ihr dann von etwas ganz anderem erzählen.“

„Alles ist in Ordnung, dieser Zustand vergeht wieder, Du mußt das nur kurz aushalten und durchstehen, dieser Zustand ist bald wieder weg“ – das würde ich ihr vermitteln

„Ich würde ihr sagen, dass Alles voll okay ist, dass es sogar für die Meisten von uns ganz normal ist und dass dieser Zustand gut zu schaffen ist, dass sie nicht alleine mit diesen Gefühlen ist ...“

„Ich kümmere mich - Du brauchst dich um nichts kümmern – ich besorge eine Tüte zum Reinkotzen oder zum besseren Atmen, entferne scharfe Gegenstände.“

„Ich würde ihr sagen, dass ich gerne für sie da bin, dass alles gut wird und kein Problem ist. Ich würde ihr zeigen, dass ich sehr viel Mitgefühl habe – aber den Überblick im Moment habe, ihr helfen kann, dass ist ein Unterschied zu Mitleid.“

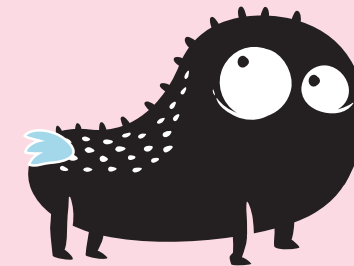
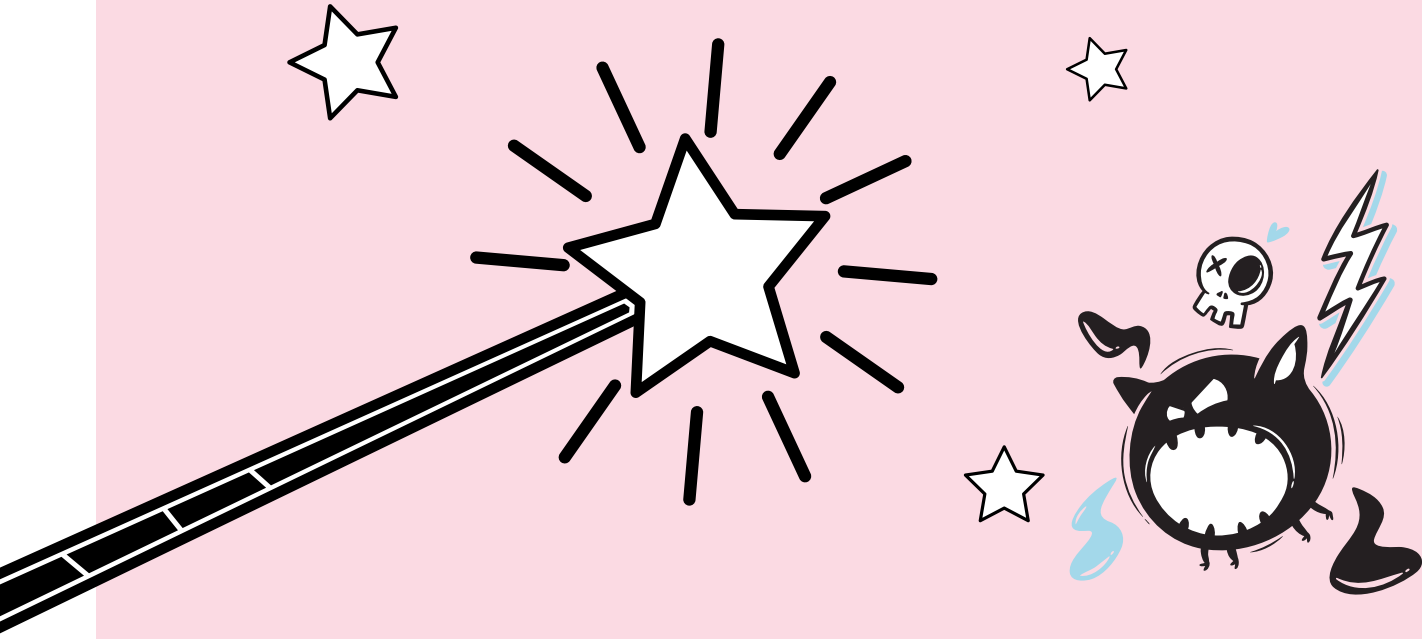
„Nach der Panikattacke kommt das Ausgelaugt sein, eine unendliche Müdigkeit. Ich sage ihr, dass ich sie schlafen darf und ich auf sie aufpasse, dass sie in Sicherheit ist, dass sie mal abschalten darf und danach neu starten.“

⇒ SEI AUF DER HUT, MUT!
DENN ICH HAB' MUT! ←

DIE ANGST-, PANIK- UND WUTVERWANDLUNGSANSÄTZE DES ATELIERS WÄHREND DES CORONA-BLUES IN 2020



Unter dem Motto „Zuversicht und Offenheit für Veränderung“ modifizieren und erweitern aufgrund von aktuellen Erfahrungen die Ausbilderinnen und Pädagoginnen das bisherige Konzept. „Corona“ fordert heraus, bringt auch neue Chancen und neue pädagogische Ansätze.



Schritt 1 während des ersten Lockdowns und der vorsichtigen schrittweisen Wiedereröffnung des Ateliers:

Wir bleiben kontinuierlich im Kontakt mit den Auszubildenden, dem Atelier-Netzwerk und zwischen uns Ausbilderinnen, mit den Behörden und anderen Jugendhilfe-Einrichtungen – aber auch mit uns selbst und sind aufmerksam mit dem Phänomen, die der Lockdown mit uns macht. Diese innere Stimme pflegen wir, denn sie gibt uns Lösungskreativität.

Schritt 2 während des ersten Lockdowns:

Wir nähen Atelier-Masken, in Heimarbeit und Präsenz, je nach individueller Möglichkeit und wir Ausbilderinnen arbeiten an der Ausstattung der Azubinen mit Nähmaschinen und Masken-Herstellungsmaterial. Wir verpacken die Masken, spüren uns in die Bedürfnisse unserer Kundinnen und Kunden, um Zuversicht, Sensibilität und Aufmerksamkeit mit zu schicken. Die Atelier-Masken machen Freude im Münchner-Waisenhaus, dem Münchner Kindlheim, Flüchtlingsseinrichtungen der Stadt München, dem Zonta-Club und einigen anderen Schutzeinrichtungen.

Schritt 3: Prüfungsvorbereitungen in Präsenz, um möglichst viel Erfolg den Prüfungsfrauen gewährleisten zu können.

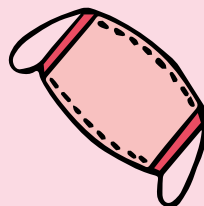
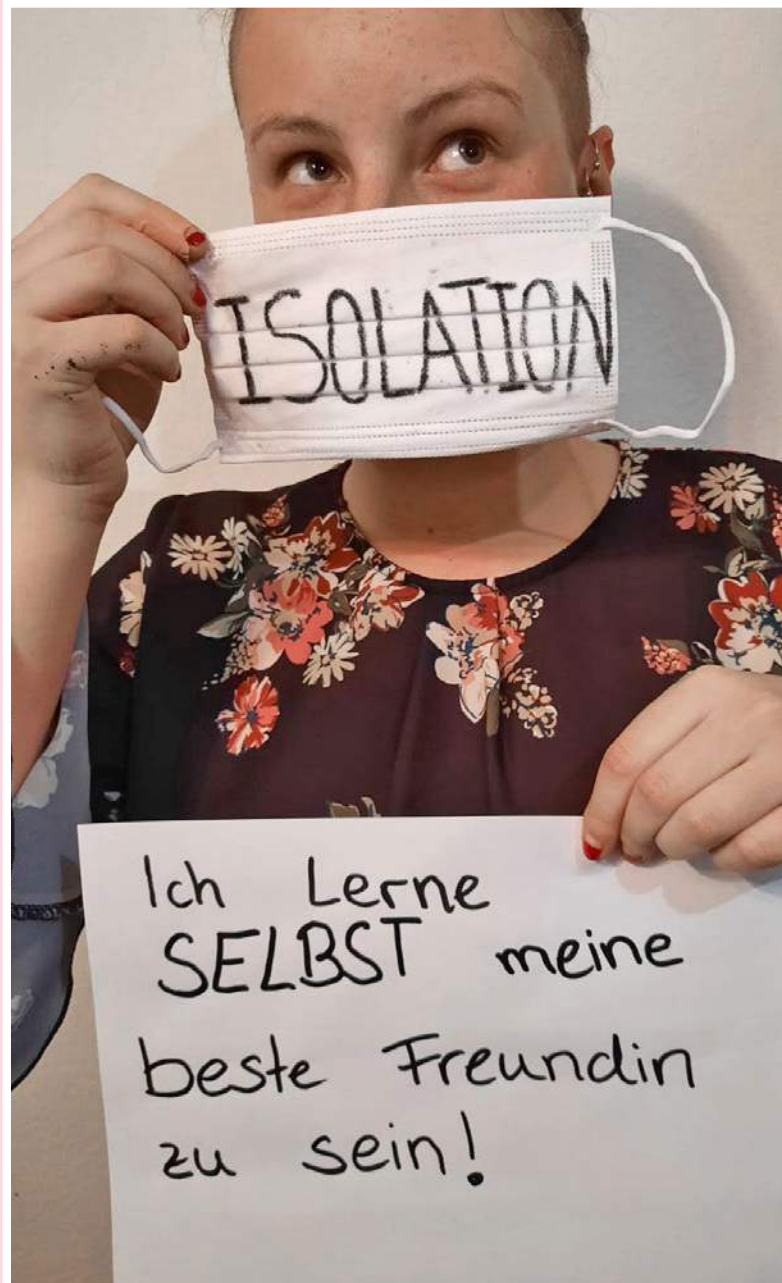
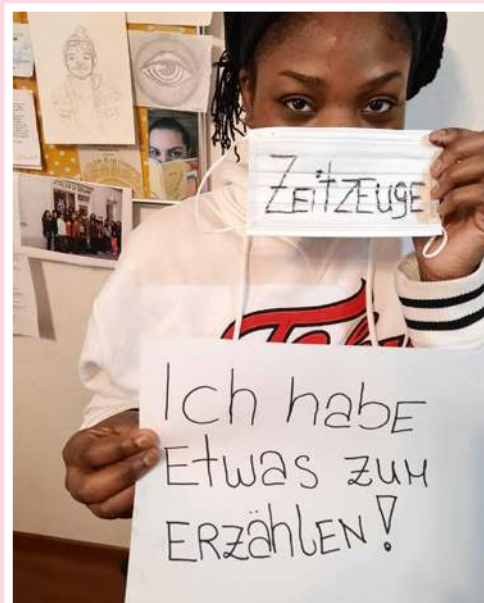
Die Prüfungsvorbereitung, praktisch wie theoretisch, steht im Vordergrund. Wir, Ausbilderinnen, sind in ständiger Präsenz für die Prüflinge und arbeiten an den Prüfungsanforderungen. Wir veranstalten 12 Lernwochenenden für das Erarbeiten der Theorie, lernen digital das Einreichen von Prüfungsmappen. Von Ende Mai bis Mitte Juli bestehen die 3 Prüfungsfrauen von 2020 erfolgreich ihre Prüfung – und die Drei staunen immer noch, wie dies möglich war, trotz und mit all den schwierigen Voraussetzungen.

Schritt 4: Kontinuierliche Analyse der momentanen Situation aus Ausbilderinnen – Pädagoginnen und Therapeutinnen-Sicht.

Wir erarbeiten ein Corona-Pink (ja, wir gucken auf die Seite des Machbaren mit dem ganzen Corona-Blues), wöchentlich zweimal in digitalen und Präsenzsitzungen. Wir merken an uns selbst, wie Corona-Beschränkungen heftig wirken, machen uns Sorgen, um die mit Depressionen sehr belasteten jungen Frauen... und auch um unser Gesundbleiben.

Schritt 5: Wir zeigen Zuversicht und nehmen für September 20 fünf junge Frauen in Ausbildung auf – wir veranstalten unter dem Motto Zuversicht Vorstellungstage unter Begleitung von Kleingruppen des 1. und 2. Lehrjahres.





ALS KONSEQUENZ AUS DER ANALYSE DER SCHWIERIGEN SITUATION UND DEN BEDÜRFNISSEN UNSERER AZUBINEN VERANSTALTEN WIR

1 Einen 6 wöchigen Choreografie-Workshop mit den Azubinen des 1. und 2. Lehrjahres unter Leitung unserer langjährigen Choreografin im Zeitraum vom Mai – Juli 2020. Das Motto „Vom Sofa aufstehen, sich bewegen, tanzen, sich selbst spüren, fröhlich werden“.

2 Das 2. Lehrjahr lernt Achtsamkeit für sich schätzen. Wir können einen Achtsamkeitstrainer gewinnen, dem es ausgezeichnet gelingt, den Azubinen des 2. Lehrjahres Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, Spiralen von Stress, Anspannung, Angst, Blockaden nahezubringen und für sich Handlungsansätze zu entwickeln, mit diesem Phänomen entspannter umzugehen.

3 Wir, Ausbilderinnen, arbeiten sehr fleißig und unermüdet an der Realisierung und Umsetzung der in der Analyse erwähnten Arbeitsschritte – Erstellung von Konzepten, Verschriftlichung von Anträgen etc. Als Beispiel seien die Beschaffung von Laptops für die Auszubildenden genannt, die Erweiterung der digitalen Möglichkeiten im Rahmen des Atelierunterrichts (zu unserer großen Freude konnten wir mit finanzieller Unterstützung der städt. Stiftungsverwaltung und unserem ehrenamtlichen IT-Ler unser Digi-Konzept realisieren). Ein weiteres Beispiel ist die Anmietung eines Zusatzraums, unserer sog. Galerie, gleich in der Nachbarschaft zur Verwirklichung von Gruppentrennung und Kontakteinschränkung mit der Mithilfe der Hubert Beck Stiftung zur Ausbildungsförderung und dem Bezirksausschuss München-Haidhausen.

IN DER PHASE 2 DES CORONA-PINKS AB SEPTEMBER 2020

1 Einführung von Zusatzunterricht „Digi-Kompetenz“: Wir Ausbilderinnen und Pädagoginnen des Ateliers, mussten sehr „schmerzhaft“ erfahren, dass unsere Auszubildenden während des digitalen Berufsschulunterrichts nicht partizipierten, sich ausgeschlossen haben, ihre alte Versagensrolle wieder aufgenommen haben und ihnen somit der Zugang zum Schulunterricht während der coronabedingten Schulschließung fehlte. Es mangelte an der Kompetenz zur Teilhabe. Eine unsere Mitarbeiterinnen ist jetzt der „Digi-Coach“ für unsere Azubinen ab Oktober dieses Jahres und gibt Unterricht in Medienkompetenz sowohl für Einzelne als auch für 4 unterschiedliche Gruppen, für alle Beteiligten 4 Wochenstunden Zusatzlernerinheit.

was macht mir Mut und bringt mir Zuversicht?“ – alle 14 Tage ist ein diesbezüglicher 2-stündiger Zusatzunterricht geplant. Unterstützt wird dieses Konzept durch Multiplikatorinnen, d.h. ehemalige Auszubildende des Ateliers berichten von ihren Erfahrungen, geben Empfehlungen, haben Empathie durch ihren eigenen Lebensweg. Unserer Beobachtung nach sind sie hervorragende Vorbilder unter dem Motto „Wenn die das alles geschafft hat, dann schaffe ich es auch...“

2 Zusatzunterricht (Not only Fridays for future) „All-Days-for-future“: es wird eine kontinuierliche Zukunftswerkstatt mit der Unterrichtsmethode der Eigen- und Gruppenverantwortung der Auszubildenden eingerichtet. Themen wie Klimaschutz, Konsumverhalten, Veränderungen des Arbeitsmarktes – „Mit was und wie will ich zukünftig meine Existenz absichern?“ – „Was macht für mich und die Gemeinschaft Sinn?“ – „Wo kann ich mich einbringen“ – „Welche weiblichen Vorbilder helfen mir dabei,

3 Fortführung des Achtsamkeitstrainings für die Prüfungsgruppe und der Aufstockung der Therapiekontingente für unsere Auszubildenden und Ehemaligen.

4 Existenzabsichernde Maßnahmen – wir, Ausbilderinnen, sind sehr aufmerksam in Bezug auf die Wohnverhältnisse, die Finanzlage der Azubinen und den diesbezüglichen Anforderungen in der Zusammenarbeit mit den Behörden (Jobcentern, Agentur für Arbeit, Krankenkassen etc.) und versuchen im Rahmen unserer Möglichkeiten, die Finanzbarkeit für Alle (Wohnverhältnisse, Ausbildungs- und Arbeitsverträge, Weiterbildungen etc.) stabil zu halten.

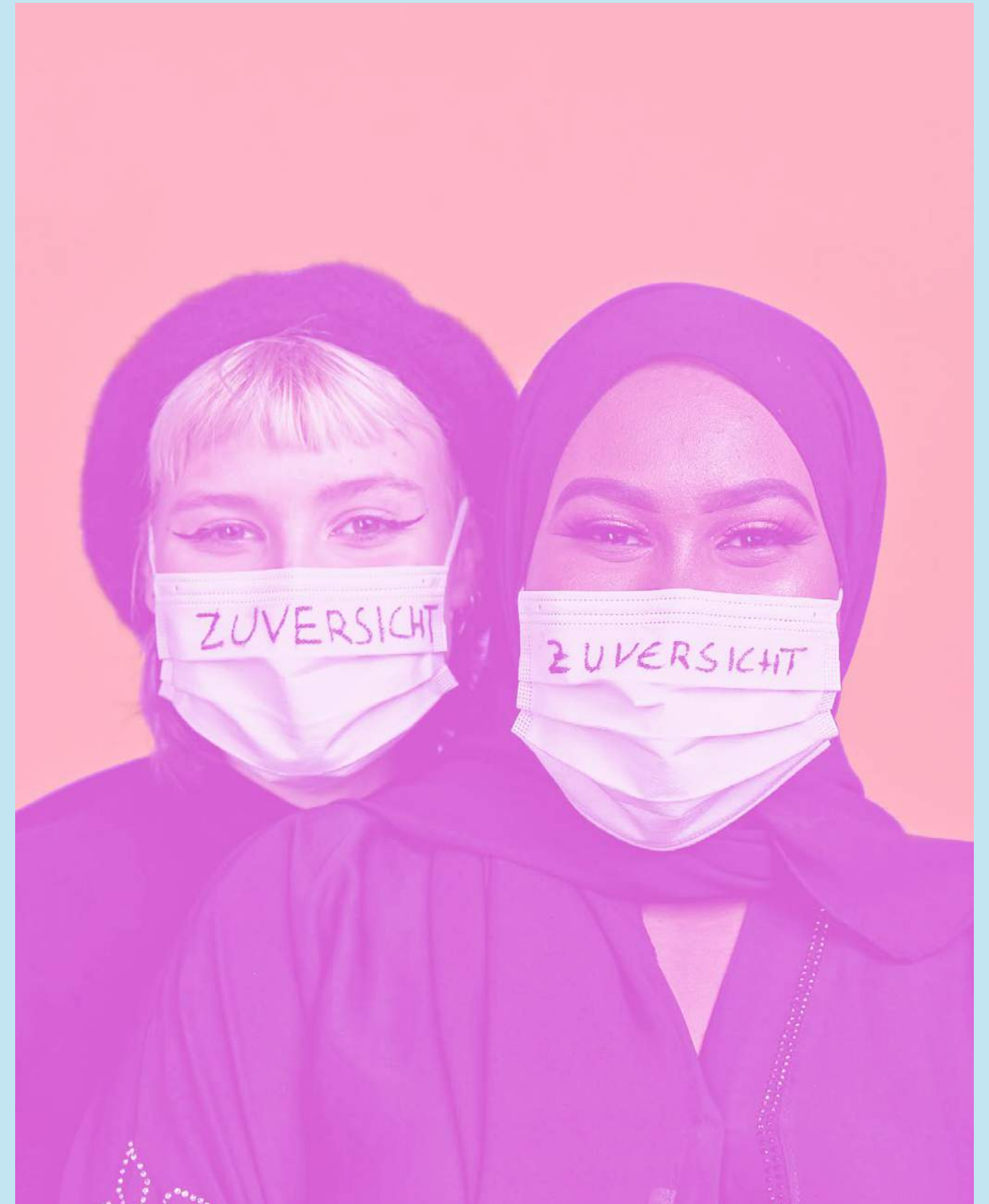
REGEN DER ZUVERSICHT

Das kaputte Herz ist voller Trauer.
Es kann nicht aufhören zu weinen und hat Angst
dass dieses Gefühl für immer anhält.
Es liegt am Boden und schaut den Wolken beim Vorbeiziehen zu.
Es wäre gerne eine Wolke,
frei von all den Dingen,
die es kaputt gemacht haben.

Ein Wind kommt auf,
die Wolken ziehen schneller am Herz vorbei,
sie färben sich von schäfchenweiß auf steingrau.
Das Herz schaut gespannt auf den Regen,
der sich anbahnt und vergisst für kurze Zeit seine Trauer.

Es fängt an zu regnen.
Erst kleine, dann große Tropfen,
erst wenig dann viel.
Das Herz schaut zu.
Die Leere in seinem Körper wirkt nebensächlich.
Der Sturm draußen ist viel spannender als die Trauer.
Die Regentropfen werden weniger und die Wolken
ähneln wieder kleinen Schäfchen.
Der Regen hat aufgehört,
die Sonne scheint.
Die Wolken ziehen wieder vorbei
und das Herz fühlt Fröhlichkeit.

(von Dodo)





Viva L'IMMUNA

... EINE HOMMAGE AN UNSER IMMUNSYSTEM

Ich feiere Dich,
Du hältst mich am Leben,
tagtäglich weißt Du, was gut für mich ist, verteidigst mich mit Deiner Stärke,
siehst genau hin, was tut mir gut, was nicht, und Du bist immer die Lernende,
siehst, was kommt da Neues,
schaust genau hin und entscheidest für mich, tut das gut oder brauche ich es nicht,
nimmst das Gute auf,
das Andere schickst Du weiter,
löst es auf!

Ohne Dich hätte ich kaum Zukunft,
Du verjagst meine Angst,
stärkst meine Zuversicht,
ich feiere Dich, mein Immunsystem,
und verspreche Dir,
zu spüren, was Du brauchst,
damit es Dir gut geht - ich werde mich an Deine Botschaften halten, das verspreche ich Dir!

Ich feiere Dich I 'Immuna und DANKE DIR!

Was mag mein Immunsystem nicht:

Angst, Wut, Vorwürfe, Spannung, Eifersucht, Drogen und den ständigen negativen Blick auf die Dinge

Was mag mein Immunsystem sehr gerne:

Gesunde, natürliche Ernährung, Offenheit für das weitere Lernen, Herzenswärme,
Entspannung, Bewegung, Spaziergehen im Wald und Bäume umarmen, Zuversicht,
Zuneigung und Wertschätzung für die Arbeiten,

die sie als I 'Immuna leistet ...

wir umarmen uns selbst....

Und nun das
Corona-Heft umdrehen,
sich einlassen auf Humor,
auf besondere Atelier-
Geschichten, auf Kreativität
und Alltag...

TEIL II

CORONA - ALLEIN ZU HAUS

EINFÜHRUNG

UND BLEIBEN SIE GESUND! 02

SUR VIVA-PUZZLE 03



QUARANTÄNE-WOHNUNGSRUNDGANG 06



07 KÜCHE

27 WASCHKÜCHE

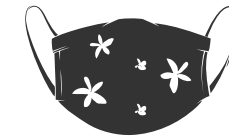
31 BAD

35 SCHLAFZIMMER

HILFE, MIR GEHT DAS GELD AUS 40

JENNY BOND - HARZ 004 41

DIE 13 TÜREN 43



„Und bleiben Sie gesund!“ ...

... IST WOHL DER HÄUFIGSTE SATZ DIESER ZEIT, DER ZEIT
DES CORONA-BLUES. UND WIE MACHEN WIR DAS?
EINS IST KLAR – DURCH AHA-L UND WEITER DURCH ...

... SELBSTFÜRSORGE – Ich passe gut auf mich auf, spüre und höre meine innere Stimme, Grenzen, Mir-Wohltuendes, Mich-Angreifendes, habe Disziplin und Konzentration für mich, verzeihe mir selbst und passe auf, dass ich mich nicht selbst nach „unten“ ziehe

... SELBSTMITGEFÜHL – Ich darf mir mal selbst beim Jammern zuhören, darf Schwere und Traurigkeit empfinden, Ungerechtigkeit beklagen und passe dann aber wieder auf, dass diese Phase für mich nicht zu lange anhält)

... ACHTSAMKEIT für mich und Andere in meinem Umfeld

... HUMOR!



SUR VIVA-PUZZLE

Fragenkatalog in Zeiten von Corona



1

WO FINDE ICH ORIENTIERUNG?

- Kleinigkeiten genießen lernen
- Die Geduld trainieren, meine Projekte wachsen zu sehen
- Yoga machen und dabei mit meinen Freunden Face-Timen

2

WOVOR HABE ICH ANGST?

- Ich habe soziale Ängste – z. B. vor den immer aggressiver

wirkenden Leuten auf der Straße

- Vor Arbeitslosigkeit und Obdachlosigkeit habe ich Angst.

Und vor der Situation, nicht mehr in der Lage zu sein, meine Aufgaben

bewältigen zu können

- Bei mir verstärken sich auch die sozialen Ängste – ich glaube, ich

bleibe zu lange „in meiner eigenen Blase“

3

WAS MACHT MEINEN ALLTAG SCHWER?

- Dass meine Ängste mich erstarren lassen
- Dass mich mangelnde Bewegung nochmals mehr erstarren lässt
- Es gibt keine Routine, keine Alltagsstruktur... Tag und Nacht

vermischen sich miteinander

- Mir fehlen meine Freunde

4

WAS LÄSST MICH VERZWEIFELN?

- Die „Verschwörungstheoretiker“
- Ignoranz meiner Menschen gegenüber der Pandemie

5

WAS FINDE ICH DURCHAUS GUT?

- Was Neues lernen
- Alleine sein dürfen

6

WIE PASSE ICH AUF MICH UND ANDERE AUF? (ACHTSAMKEIT)

- Na ja, nicht so einfach – ich höre einfach auf meine innere Stimme

Leute, wir müssen die Quarantäne wirklich ruhiger angehen. Es gibt Menschen die wirklich verrückt werden, weil sie eingesperrt sind. Ich habe das Thema vorhin mit der Mikrowelle und dem Toaster besprochen und wir drei sind uns nun einig, dass wir nicht mehr mit der Waschmaschine reden; die verdreht nämlich immer alles!

Der Ofen war bei dem Thema gleich auf 180. Nur der Kühlschrank blieb cool... 😂😂😂

10:45



Quarantäne- Wohnungsrundgang

Nachfolgend wollen wir, die Auszubildenden und Ausbilderinnen des Ateliers, Sie auf eine inspirierende Reise mitnehmen, durch ein Puzzle unserer „Quarantäne-Wohnungen“ verknüpft mit Überlebens-Lieblingsrezepten, einer Hommage an Küchengeräte, einem crazy-Storytelling. Wir nehmen Sie mit in unser „Lach- und Blödel-Kabarett“ (auch weil es ja gerade in Sachen Kunst und Kultur so still ist), stehen trotzdem ab und an vor der Klagemauer und nehmen Kreativität als Corona-Überlebensquelle.

Starten wir... >>>

» DIE KÜCHE

So viel waren wir noch nie Zu Hause, Kontaktvermeidung, wo es nur geht – ja, gut, dann betrachte wir mal Küchen, als der wichtigste Ort der Selbstfürsorge, der Hygiene, meistens auch der Kommunikation, des Heulens und Lachens und der Ideen.



Der Trägerverein Junge Frauen und Beruf e.V. konnte durch die Organisation „Kinder ohne Hunger“ und durch die SZ-Adventkalender-Unterstützung die so dringend notwendig gewordenen Lebensmittel-Gutscheine vor allem an die alleinerziehenden Mütter verteilen – die Kühlschränke waren ständig leer und die Kinder schleichen aber immer in der Küche umher, um irgendeine „Beute“ zu erhaschen.

DIE ÜBERLEBENSSTRATEGIE DES ATELIERS



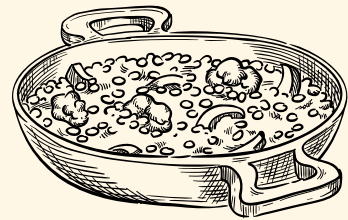
1 Vergabe von Lebensmittel-Gutscheinen und im Atelier ziemlich oft kochen, den Mädels das Kochen lernen, einkaufen und dabei sparen lernen, die verschiedensten Kulturen, Geschmäcker, Ernährungsgrundsätze (Vegetarisch, Vegan) berücksichtigen und Lieblingsgerichte auf den gedeckten Tisch stellen – das macht gute Laune und gibt Kraft ...



2 Besondere Achtsamkeit der Ausbilderinnen zum Thema Stabilität der Mietverhältnisse – gegebenenfalls über den Träger Übernahme von Mietschulden und Ausgleich von ausbleibenden Finanzhilfen durch die Behörden – eine weitere Überlebensstrategie des Ateliers, denn wohnungslos oder obdachlos zu werden, während die Pandemie tobt, geht gar nicht ...



3 Kontinuierliche Wohnungsbewerbungen, doch waren wir trotz der gemeinsamen Anstrengungen 2020 während der „Corona-Zeit“ gar nicht erfolgreich – die jungen Frauen des Ateliers leben in der Regel in prekären Wohnungsverhältnissen, was heißt prekär? Eigentlich unzumutbar. So wie z.B. bei unserer alleinerziehenden Mutter Bahtija im 3. Lehrjahr mit 3 kleinen Kindern auf 30 qm. Stellen wir uns die Situation des Lockdowns in diesem Zusammenhang vor... (So arbeiten wir politisch daran, dass sich der Sozialwohnungsmarkt Münchens entscheidend verbessert – möge dies allen Beteiligten schnell gelingen und den Atelier-Frauen gute Übergangslösungen zur Verfügung stehen.)



STORY TELLING...

ZUR WEIHNACHTSZEIT „CORONAT“ ES, UND ZUHAUSE STARTET MEIN SELBSTÄNDIGWERDEN

Eigentlich heißt es, die Weihnachtszeit mit der Familie zu verbringen und das Fest der Liebe gemeinsam zu verbringen. Doch dieses Mal ist es anders. Nun heißt es das Weihnachtsfest nur mit mindestens 5 oder maximal 10 Personen aus 2 Haushalten zu feiern und vor 21 Uhr sollte man wieder in seinem eigenen Haushalt zuhause sein, außer man hat vor zu übernachten, wenn der Platz reicht.

Alle Geschäfte mussten vor Heiligabend schließen, und der Lockdown nimmt kein Ende – und dies seit fast einem Jahr. Ich hatte eigentlich vor, Weihnachten und Silvester bei meiner besten Freundin zu verbringen, da ihre Eltern arbeiten müssen. Doch sie sagte zu ihrem und unserem Schutz vor einer Infektion ab.

Leider blieb mir keine andere Wahl, als Zuhause die Feiertage zu verbringen. Mit den eigenen Verschwörungstheoretiker-Eltern, die nur 24/7 auf ihrem Handy, Tablett oder Laptop starren. Nicht mal ich verbringe noch so lange Zeit an meinem Handy.

Am meisten bin ich am Handy, wenn es um Wohnungssuche geht, da meine beste Freundin und ich in den nächsten Monaten vor haben, endlich den Schritt der Selbstständigkeit zu wagen und zusammenziehen wollen. Deswegen suche ich weiterhin nach einer gemütlichen und schönen 2-Zimmerwohnung, das wir unser Zuhause nennen können und in der Zwischenzeit versuche ich mich, im Kochen zu verbessern.

Zurück zu Weihnachten: Meine Eltern waren arbeiten, ich hatte Urlaub und verbrachte meine Zeit hauptsächlich in der Küche. Wenn meine Eltern nach Hause kommen, sind sie meist angespannt, müde und haben totalen Hunger. Auch erwarten sie von mir, dass ich mich ein wenig um den Haushalt und um unseren Hund kümmere. So habe ich mir an Weihnachten überlegt, ich koche für meine Eltern. So können die Beiden mal mein selbstgekochtes Essen probieren und mir sagen, ob es gut ist oder nicht. Da meine Eltern beide Vegetarier sind und ich eine Allesesserin, hatte ich

die Idee, eine Gemüse-Paella zu machen. Eigentlich ist mein Vater der Paella-Spezialist – so wagte ich mich in sein Spezialgebiet. Ich ging einkaufen und holte alles, was auch mein Vater für seine Gemüse-Paella benutzt, Reis, Spargel, Pilze, Brokkoli, Zitronen und Olivenöl und dann hatte ich den Mut, mich an meine eigene Paella-Version zu machen. Ich kochte den Reis ganz normal wie immer, schnitt das Gemüse etwas kleiner und anders, als mein Vater es tut und lies es in der Pfanne mit ein wenig Olivenöl braten, damit der Geschmack besser wird. Dann fügte ich den fertig gekochten Reis zum Gemüse hinzu und würzte die fast fertige Paella mit etwas Salz und Pfeffer. Mein Vater presst Zitronensaft während des Essens auf die Paella. Ihm zuliebe gab ich schon vorab Zitrone zur Paella. Außerdem wollte ich die Routine brechen, um keine Langeweile aufkommen zu lassen.

Ich mischte zusätzlich noch Natur-Jogurt zur Paella, für mich eine tolle Kombination.

Meine Eltern kamen heim und sahen mich wieder in der Küche stehen, so gut wie fast jeden Tag, wenn ich frei habe. Ich lud sie zum Abendessen ein, hatte auch schon den Tisch gedeckt. Ich brachte alles auf den Esstisch und servierte die Teller. Auf jeden Teller gab es eine Portion der Gemüse-Paella und noch ein Klecks von dem Natur-Jogurt, den sie nach Belieben mit dem Reis vermischen wollten oder nicht. Ich betonte, dass ich die Paella auf meine

Art gemacht habe und dies auch ein kleiner Testlauf ist. Außerdem erwähnte ich, dass ich etwas gegen ihre Erschöpfung tun will.

Ich sagte ihnen, dass sie bei meiner Variante die Paella mit dem Jogurt essen können und dass sie auch keine Zitrone mehr brauchen, da ich diese schon integriert habe.

Ich hatte schon etwas Angst, dass etwas nicht mit der Paella stimmen würde, aber meinen Eltern schmeckte das Essen sehr und waren begeistert, dass ich mich so gut weiter entwickelt habe und selbstständig gelernt hatte, zu kochen. Mein Vater

wünschte sich von mir, dass ich ihm beim nächsten Mal zeigen sollte, wie ich die Paella auf meine Art und Weise gekocht hatte und meinte, dass meine beste Freundin das Essen lieben wird, wenn wir zusammen ziehen.

In den nächsten Wochen verbesserte ich, so ermutigt, weiterhin mein Kochen und versuchte auch neue Gerichte. Sie sind mir gut gelungen, ich ver-

gaß die schwierige Zeit, die ich im Lockdown verbrachte und lernte mehr für meine Selbstständigkeit.

Aber ich freue mich auch sehr darauf, wenn ich endlich meiner besten Freundin eines Tages mein selbstgemachtes Essen servieren kann. Auch wenn Corona dem Leben momentan Zitronen gibt, machen manche daraus einfach eine Limonade... und ich mache den Zitronensaft für eine Gemüse-Paella!

...“meinen Eltern schmeckte das Essen sehr und Sie waren begeistert, dass ich mich so gut weiter entwickelt habe und selbstständig gelernt hatte, zu kochen.“ ...



Lirum Larum
Löffelstiel

REZEPTTE



Lisa's ASSKICK-CURRY

Curry für Zeiten, in denen man das Gefühl hat,
dass ALLES zu anstrengend ist

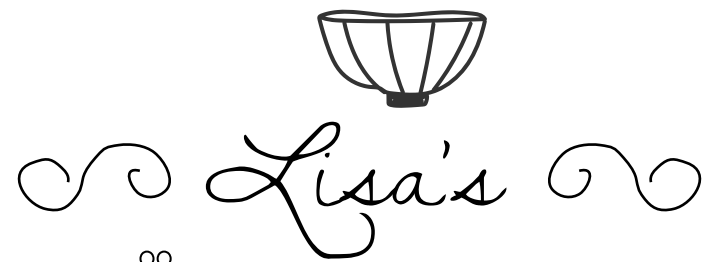
ZUTATEN

für ein überfordertes Persönchen:

- 150 g Hühnchen
- Eine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Eine Packung passierte Tomaten
- Ein Becher griechischer Joghurt
- Ein Becher Schmand
- Vindaloo-Currypaste
- Frischer Koriander
- Frischer Ingwer
- Eine Limette
- Eine böartige Chilischote
- Reis oder Naanbrot
(gibt's für den Toaster, voll nice)

ZUBEREITUNG

1. Das Hühnchen in Würfel schneiden und mit dem Joghurt und einem Teelöffel Currypaste vermischen.
2. Die halbe Chili möglichst feinhacken, die Stiele vom Koriander ebenfalls fein hacken und beides zum Joghurt-Huhn geben. Das ganze abdecken und so lang wie möglich im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Die Zwiebel würfeln und mit etwas Öl in der Pfanne schwitzen lassen. Den Knoblauch und die restliche Chili ebenfalls hacken und sobald die Zwiebel glasig geworden ist, dazu schmeißen. Einen Esslöffel Currypaste dazu geben und alles ein bisschen anbraten. Dann ein Stück Ingwer (ca. so groß wie dein halber Daumen) dazu geben und kurz mitschwitzen lassen. Mit den passierten Tomaten ablöschen, Deckel drauf und auf niedriger Hitze köcheln lassen.
4. Die Schale der Limette abreiben (nur das Grüne!) und dazu geben. Während das auf dem Herd steht, kümmern wir uns um das Huhn.
5. Die Würfel auf Schaschlik-Spieße schieben und diese in eine Auflaufform hängen, und im Ofen unter den Grill stellen, bis sie goldbraun und ein bisschen knusprig sind, ab und zu mal ein bisschen drehen. Den Rest der Joghurt-Marinade mit in den Topf geben. Nebenbei könnte man schon mal Reis kochen.
6. Sobald das Hühnchen aus dem Ofen kann, den Topf vom Herd nehmen, 3 Esslöffel Schmand einrühren. Alles schön auf einem Teller anrichten, Korianderblätter drüber streuen, ein bisschen Limettensaft drüber träufeln und sich von der Chili den Kreislauf ankurbeln lassen.



SEELENWÄRMER-GRIESSBREI

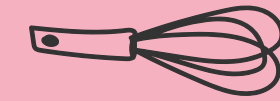
ZUTATEN

für ein todunglückliches Individuum:

- ca. 500 ml Milch
- ca. 120 g Grieß
- eine Messerspitze Vanillezucker (echte Vanille bitte!)
- Zimt nach Belieben
- Zimtucker
- Dosenpfirsiche
- Butter

ZUBEREITUNG

1. Die Milch in einem kleinen Topf mit der Vanille und dem Zimt kurz aufkochen, von der Platte nehmen. Den Grieß möglichst ohne Klümpchen einrühren und ca. 5 Minuten ziehen lassen.
2. Dann in eine Liebesschüssel geben, und auch wenn das total pervers klingt einen Teelöffel Butter drüber schmelzen lassen. Mit Zimtucker und Pfirsich aus der Dose garnieren und sich die Seele wärmen lassen.



Vroni's

PFANNKUCHEN-REZEPT

Ob Tag, ob Nacht... Egal, wie es einem gerade geht, jede/jeder hat sicher ein Gericht im Kopf, welches einen an gute Zeiten erinnert. Bei mir sind es auf jeden Fall Pfannkuchen. Ganz einfach gehalten, fluffig wie eine Wolke... Mit Zimt und Zucker... Am liebsten würde ich mich selbst in einen riesigen Pfannkuchen einwickeln. So geborgen, umhüllt von einer warmen Schicht gebackenem Teig. Oft sind es die einfachen Dinge, die uns Freude bereiten. Weg von all den stressigen Gedanken... Einfach mal das machen, was einem gut tut. Und das Naschen beim Kochen nicht vergessen! Dazu stimmungsvolle Musik und einfach eine Runde tanzen.

ZUTATEN

für 4 Personen:

- 400 g Mehl
- 750 ml Milch
- 1 prise Salz
- 3 große Eier
- 1 Schuss Sprudelwasser, etwas neutrales Öl oder Butter zum Backen
- 1 Tasse Liebe

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Am besten ist es, wenn kleine Bläschen entstehen, dann werden die Pfannkuchen besonders fluffig.
2. Anschließend den Teig für etwa 10 Minuten beiseite stellen. Das Mehl zieht nach und der Teig wird etwas zähflüssiger. (Ich mag meine Pfannkuchen dünn, deswegen gebe ich noch einen zusätzlichen Schuss Sprudelwasser hinzu.)
3. Jetzt die Pfanne auf die Herplatte stellen und richtig einheizen. Dann das Öl (bei mir Rapsöl) in die Pfanne geben und warten, bis das Öl heiß ist (am besten macht man einen kleinen Probe-Pfannkuchen).
4. Den Teig mit einer Schöpfkelle in die Pfanne geben und durch das Bewegen der Pfanne den Teig verteilen. Dann die Hitze etwas reduzieren. Alle Pfannkuchen rausbacken und wenn nötig im Ofen warm halten. Den Pfannkuchen nach Belieben füllen.



Karin's GUGL-HUPF

Das Geheimrezept von Oma Helene für den weltbesten Gugl-Hupf!

ZUTATEN

- 200g Butter
- 4 Eiern vom Bauern
- 200 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 1 Teel. Zimt
- 1 Teel. Kakao
- 250 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 100g Schokostreusel
- 1/8 L Rotwein (gute Qualität)


ZUBEREITUNG

1. Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier schaumig rühren.
2. Zimt, Kakao, Mehl und Backpulver mischen und unterrühren. Danach die Schokostreusel unterheben. Zuletzt den Rotwein dazugeben.
3. Den Teig in eine gut gefettete Guglhupfform füllen und ca. 50 min bei 200 °C backen. Nach dem Abkühlen mit Schokoguss überziehen oder mit Puderzucker bestäuben.





Abends gehe ich oft mit einer Schüssel Kartoffelsalat spazieren.


 Das gibt mir das Gefühl, ich wäre zu einer Party eingeladen.



10:50

LOL    

10:51

Ich habe in jedes Zimmer 2 Bier gestellt.  Heute Abend mache ich eine Kneipentour.

Ich freu mich drauf!   

11:20

LIEBLINGSREZEpte

während der Corona-Zeit



ANLEITUNG UM DEN PROZESS EINES CORONATESTS ZU BESCHLEUNIGEN:

Man nehme einen Apfel und biete diesen der dämonisch wirkenden Abbildung einer Sonne, die tagtäglich von der Flurwand auf einen herab starrt als Opfertgabe an und hofft, dass diese die Frucht nicht als Beleidigung ansieht. Circa eine halbe Stunde warten und das Testergebnis ist da ...

MEINE LISTE DER DELIKATESSEN, DIE WÄHREND DER CORONA-ZEIT IM KÜHLSCHRANK ZU FINDEN WAREN – EINE WG-EDITION:

- ✓ 1 Kugelschreiber
- ✓ 1 leeres, sauberes Glas
- ✓ Die Kaffeekanne, nach der ich über eine halbe Stunde gesucht und zwischenzeitlich mehrere Leute des Kidnappings beschuldigt habe
- ✓ 1 Origami Kranich
- ✓ Mein Handy



CORONA-SELBSTTEST
WENN SIE WISSEN, WIE MAN DIESES TELEFON
BEDIENT, GEHÖREN SIE ZUR RISIKO-GRUPPE!





Zauberstäbe

Was macht denn nur schon wieder der Küchenzauberstab? Jedes Jahr müssen wir ca 10 Stabmixer, d. h. Küchenzauberstäbe anschaffen. Sie sind ständig in Benützung, haben aber die Angewohnheit, nicht treu zu sein. Immer sind sie irgendwie verschwunden, ausgeliehen, nicht zurück gebraucht, im Schrank unauffindbar – ja, ein Küchenzauberstab kann viel und sucht sich immer die Orte, an denen er am Dringendsten gebraucht wird...

Ja, ... in verschiedensten Situationen
im Atelier muss gezaubert werden!

Hier einige Beispiele...

In der Werkstatt

An einem Kundenstoff ein Webfehler, Stoff ist knapp, wie können wir den Webfehler unsichtbar machen?

In Prüfungssituationen

Das Thema besondere Eigenschaften von Seide werden abgefragt, der Prüfungsfrau ist einfach alles entfallen. Wir haben aber vorab geübt, was machen wir, um unsere Erinnerungen in Gang zu setzen. Nach einer intensiven Atempause purzelt plötzlich das Gelernte ...

In der Küche

Wir im Atelier kochen und backen viel, Suppen, Soßen, Geburtstagskuchen, alles will gut gemischt, zart und anregend, unser Küchenzauberstab ist ständig in Benützung ...

Bei der Wohnungssuche

Eine Azubine hat sich auf eine Wohnung, die sie unbedingt braucht und will, beworben. Wie können wir die Zusage zur Wohnung herzaubern... und plötzlich klingelt das Telefon mit der Nummer der Hausverwaltung ...

In schwierigen Finanzsituationen

Thema Schulden, Schuldenerlass... wir haben lange an der Darstellung der schwierigen Finanzsituation der Azubine gearbeitet und Begründungen von einer teilweisen Schuldenerlass aufgezeigt – wie wird der Gerichtsvollzieher reagieren?

Beim Umgang mit Gewalt

Der Freundeskreis ist eher gewalttätig, wir üben lange, wie die Azubine Grenzen setzen kann – wird es ihr heute gelingen ...?

„Wenn ich einen Zauberstab hätte, würde ich mir wünschen...

... dass wir in der Gesellschaft liebevoller denken. Jeder Mensch, inklusive der Staat denkt zuerst an Betrug, Bescheissen, Konkurrenz – immer muss alles kontrolliert werden, weil die anderen es negativ meinen – da ist nichts von wegen Unterstützung, Großzügigkeit, Anerkennung – das finde ich ganz fürchterlich und muss sich dringendst auf allen Ebenen ändern.

... eine gerechtere Einkommensverteilung, insbesondere auf die Wertschätzung von Dienstleistungen, denken wir doch an die diejenigen, die im Krankenhaus arbeiten, die unsere Post austragen oder als Schneiderin arbeiten!!!

... dass mit dem Thema psychische Belastungen und psychische Erkrankungen offener umgegangen wird und dass es in diesem Zusammenhang eine bessere Gesundheitsaufklärung und mehr Infos zu psychischen Krankheiten allgemein. Ein offenes Besprechen ist richtig wichtig und entscheidend für die Fähigkeit zu Handeln und zu Heilen.

... daß die Schulen viel lebenspraktischer werden (auch zum Thema Finanzen) und Freude am Lernen an erster Stelle haben –dazu am Gefühl von uns Schülerinnen arbeiten, dass die Schule ein sicherer Ort ist.

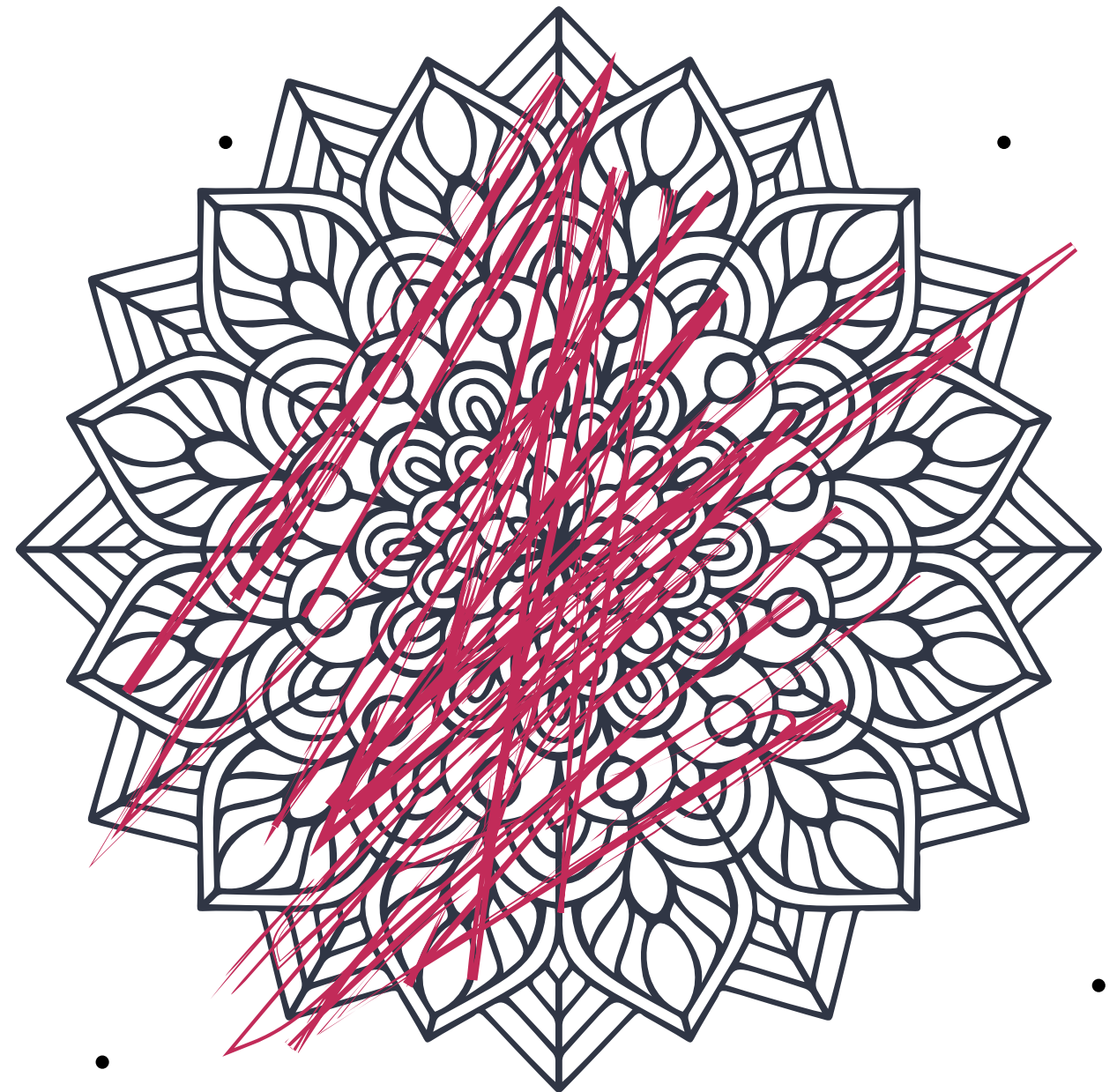
... daß ich Abwertungen, überhaupt Bewertungen wegzaubern könnte. Dann hätten wir es alle leichter – es gäbe keine Verletzungen mehr ...

(Antworten aus der Befragung des 1. Lehrjahrs)

make a
Wish

La Silhouette
PSYCHISCHENHEILUNG

„UM **STRESS** ABZUBAUEN,
MALE ICH **MANDALAS** AUS“





SCHNEEFLOCKEN **ZAUBERFLOCKEN**

MIT EINEM **BAISER** BRINGT MAN SELBST

DIE BITTERSTE PERSON ZUM **FROHLOCKEN!**

DEN SCHNEE SCHAUMIG SCHLAGEN, ETWAS EIWEISS DAZU

UND SCHON GIBT DAS **FINSTERSEIN** RUH'!

IN DEN OFEN REIN UND DAS KALTE **SCHMILZT** HINWEG

SO WIE DAS GEBÄCK

DAS SICH NUN IN DEINEM BAUCH STRECKT.

NUR DIE **FRANZÖSISCHE LIEBE** BLEIBT NOCH DA.

ACH SCHNEEBESEN OH SCHNEEBESEN,

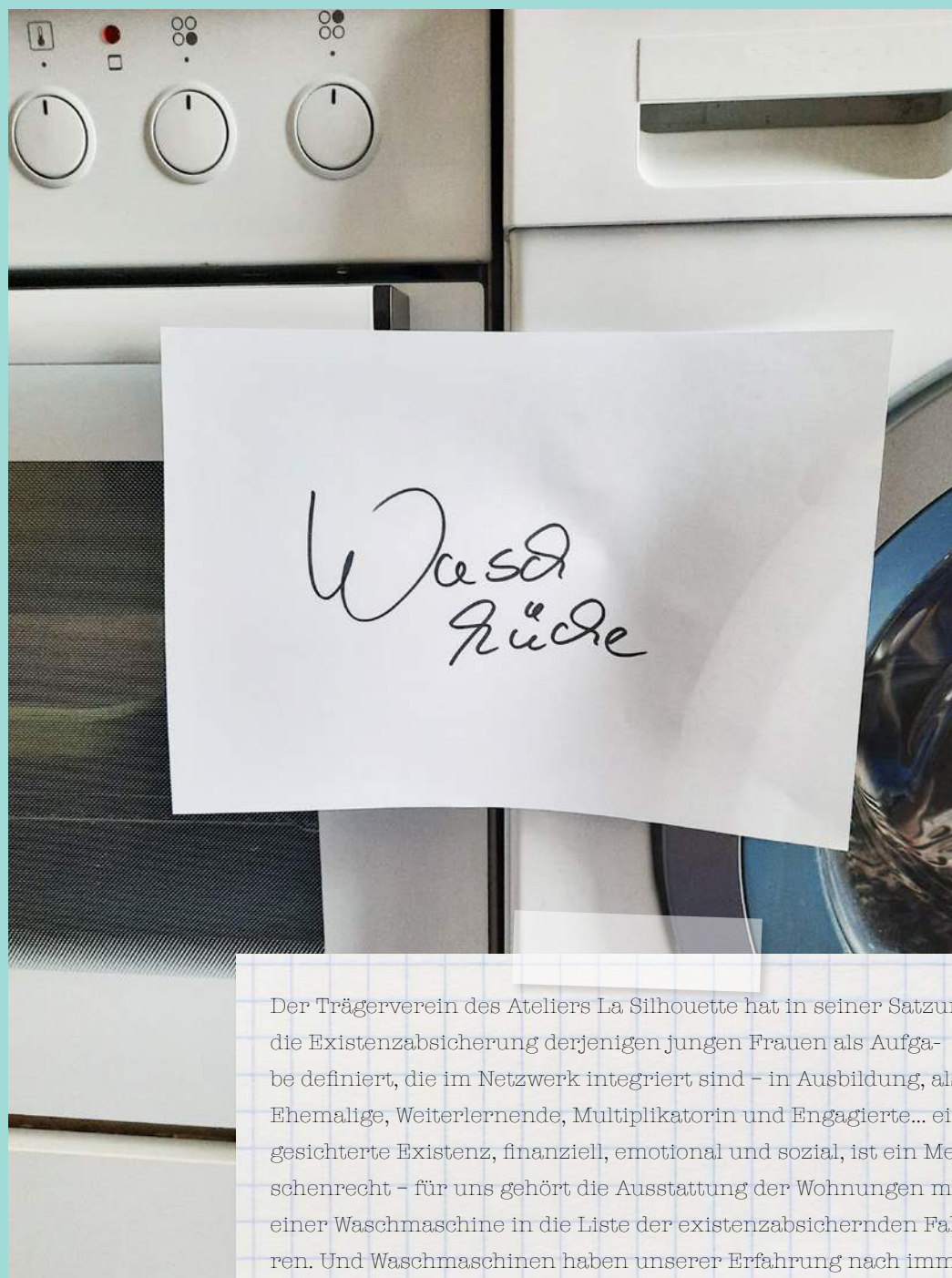
DU BIST **WUNDERBAR.**

(VON DODO)



ABSTECHER ZUR WASCHMASCHINE

Unsere nächste Station führt uns zur Waschmaschine – ein zentraler Ort in unserer Quarantäne-Wohnung, an dem wir uns viele Stunden unseres Lebens aufhalten...



Der Trägerverein des Ateliers La Silhouette hat in seiner Satzung die Existenzabsicherung derjenigen jungen Frauen als Aufgabe definiert, die im Netzwerk integriert sind – in Ausbildung, als Ehemalige, Weiterlernende, Multiplikatorin und Engagierte... eine gesicherte Existenz, finanziell, emotional und sozial, ist ein Menschenrecht – für uns gehört die Ausstattung der Wohnungen mit einer Waschmaschine in die Liste der existenzabsichernden Faktoren. Und Waschmaschinen haben unserer Erfahrung nach immer ein wenig die Verbindung zur Magie, gehen ausgerechnet in den schwierigsten Situationen kaputt, laufen aus, erzeugen Wasserschäden, verändern durch den Waschgang Farben, verschlucken Socken ...Der Verein hat zu Beginn der Corona-Pandemie mit 5 Waschmaschinen in verschiedenen Wohnungen weibliche Verzweiflung aufgehoben – Atelier-Überlebensstrategie)



STORY TELLING..

DAS WUNDERDING

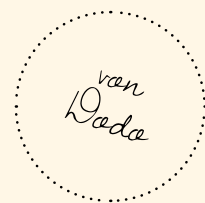
Ende der fünfziger Jahre war es auch meiner großen Familie möglich, sich eine Waschmaschine anzuschaffen. Sie bekam einen zentralen Platz in unserem kleinen Bad und hatte für mich als kleines Mädchen magische Anziehungskräfte. Meine Mutter war so glücklich über ihre Waschmaschine, sie war ihr Heiligtum, in Gedanken stellte ich mir immer wieder vor, wie sie um ihre Waschmaschine tanzte. Für mich war diese Waschmaschine ein Wunderding, dass ganz viel konnte. Ich setzte mich vor sie, wenn sie sich mit einem Waschgang „quälte“, stellte mir vor, dass ich ihr links und rechts Flügel gebe,

der Waschpulverbehälter wurde von mir imaginär mit Treibstoff gefüllt, sie wurde zum Flugkörper. Dann öffnete ich das Fenster und etwas behäbig, mit Extraschleudergang konnte sie dann einen Flug vom Fenster aus starten, über den nahegelegenen Park. Morgens der Sonne entgegen, abends dem aufgehenden Mond. Das dauerte solange wie das Zähneputzen, dann rief ich sie zurück – sie kam brav. Nach ihrer Landung und dem abgestellten Schleudergang war sie glücklich auf ihrem Platz zurück und wir beide taten so, als wäre nichts geschehen. Ich grinste ihr zu, sie grinste zurück.

DIE WASCHMASCHINE

Es fing damit an, dass ich eine Hose aus einem weißen Stoff genäht hatte. Da weiß so schnell schmutzig wird, wollte ich die Hose schwarz färben. Auf zum dm! Schwarze Textilfarbe gekauft, wieder nach Hause, Farbe anmischen, Hose rein und warten. Nach einigen Stunden war die Hose so schwarz wie die Nacht. Ab in die Waschmaschine zum Auswaschen! Gespannt saß ich vor der Waschma-

schine und hab auf eine schwarze Hose gewartet. Die Waschmaschine wurde still, voller Vorfreude riss ich sie auf. Schwarzes Wasser kam mir entgegen. Das Innenleben der Maschine schwarz. Meine Hände - schwarz. Die Hose -braun....



SICH FÜHLEN WIE IM SCHLEUDERGANG...

Meine Waschmaschine ist integriert in meine Küchenzeile. Fest montiert, auch beim Schleudergang kann sie nicht hüpfen. Ich mag meine Waschmaschine sehr gerne, sie hilft mir zu reinigen, das Gefühl von Frische und Sauberkeit zu erzeugen. Ich gucke ihr gerne zu – manchmal ist dies wie Fernsehen.

Wenn ich wiedermal abends nach einem anstrengenden Arbeitstag in der Küche sitze, traurig und ausgepowert, der „Corona“ ausgeliefert, dann stelle ich besonders gerne meine Waschmaschine an. Ich gebe zu meiner Wäsche auch Gedanken, Gefühle, die ich ebenso gerne frisch und sauber haben möchte. Die Waschmaschine spricht mit mir und sage: „Nein, von mir bekommst Du heute keinen Schleudergang, ich habe auch den Schonwaschgang. Komm, gib mir Deine Gefühle und das, was zur Reinigung ansteht, ich kann das sauber machen, wirst schon sehen. „Nach dem Ende des Schonschleuderns fühle ich mich wirklich besser. Und schon kommen neue Lösungsideen...

Eine Kurz-Hommage an den Erfinder der Waschmaschine

(männlich, kaum zu glauben, sicherlich mit Erfahrungen von waschmüden Frauen)

Der Regensburger Theologe, Philosoph und Mikrobiologe J. C. Schäffer hat 1767 den Start der Waschmaschine in Gang gebracht und damit die „Initialzündung“ gegeben. Der Siegeszug über England, Amerika und Fortentwicklung in Deutschland konnte beginnen. Weltweit schleichen dankbare Frauen um die Waschmaschinen (und Spülmaschinen).



» ZWISCHEN KÜCHE UND BAD

Nach unserem kleinen Abstecher zur Waschmaschine zieht es uns ins warme Badezimmer...



„Ich war schon viel zu lange in der Küche - habe heute Digital-Unterricht - dieser Gedanke lässt mich frieren. Und so dachte ich mir, ich lasse mir ein gemütliches Vollbad ein und mit dem Handtuch auf dem Kopf verfolge ich den Unterricht - hat gut getan und dann habe ich sogar einen Einser kassieren können.“
(von Lisa)

Macht euch keine Gedanken mehr über Hüftspeck! 🍌 🥞 🍷 🍷 🍷

Ich habe nun endlich die Ursache gefunden! Heute Morgen unter der Dusche 🚿 fand ich die Lösung: die Gefahr lauert im Shampoo!! Beim Haare waschen rinnt der Schaum vom Shampoo ---->> vom Kopf über meinen Körper. Bisher habe ich mir nichts dabei gedacht. Bis ich heute Morgen gelesen habe, was auf der Flasche steht: „Für extra Volumen und mehr Fülle“ ... Scheiße! Kein Wunder, dass ich ständig zunehme! Ich werde ab sofort nur noch Geschirrspülmittel verwenden, denn dort steht auf der Flasche: „Entfernt auch hartnäckiges Fett“! Bin heute nicht mehr zu erreichen, bin duschen!!!!!! 🚿 🚿 🚿

12:29



BEAUTYLIEBLINGE

während der Corona-Zeit



OHRENSCHMEICHLER
Traumhaft schöne Perlen-
Klorollen ergänzen jedes
Lockdown-Outfit!



**NACHHALTIGES HÄKELSET
FÜR EXTRA WEICHE HAUT**
Aus 100% Bio-Baumwolle -
für ein sexy Hautgefühl am
ganzen Körper!



MASKEN FÜR ALLE!
Warum also nicht auch für unsere Nägel?

DAS SOMMER MUST-HAVE 2020

TRIKINI

ENJOY
SUMMER!



» SCHLAFZIMMER

Wir kommen in unserem Quarantäne-Wohnungsrundgang zu Bett und Schrank...



35 Quadratmeter, 6 gute Freunde, alles ausgelegt mit Matratzen, dicken flauschigen Kissen und weichen Decken. Dazu eine Lampe die Sterne an die Decke wirft, ein riesen Fernseher und haufenweise Zeug zum Naschen. Klingt wie ein Cheerleader-Porno oder der perfekte Urlaub auf einer Hütte. Aber stell dir vor, du musst 14 Tage dort in Quarantäne bleiben. Wen hättest du am liebsten dabei? Vergiss diese Leute nicht, das sind die, die du liebst und zum Leben brauchst.

(von Lisa)



STORY TELLING...

DER PAX

Mein Freund ist der größte Chaos des Jahrtausends. Üööööberall fliegt sein Zeug rum, von Socken bis E-Zigarette alles dabei. Also träume ich seit Jahren von so einem Schrank-Monster mit Schiebetüren. Nach ein paar Geburtstags- und Weihnachtsfinanzspritzen war ein Teil fast schon da, wenn man es einfach hätte bestellen können... Nach ca. 2 Monaten Warten auf ein Schrankkorpus hab ich das Teil dann bestellt, auf Expresslieferung (!!!!), weil die genau so viel gekostet hat wie die in 3 Wochen. Also 2 Tage später, meine gesamte Wohnung besteht aus riesigen Kartons, wird aufgebaut. Das klappt überraschend gut und nach nur einer Stunde steht ein 4 Meter Schrank, noch ohne Organe und Türen. Ungefähr zu diesem Zeitpunkt hab ich den Brief gefunden, der mir mitteilt, dass meine Schubladen leider nicht mitgeliefert werden konnten... Naja, wird schon nicht so lange dauern, bis die da sind (das war Mitte Dezember). Also weiter mit den Türen, nach gefühlten 30 Mal auf und abhängen, mal in der einen, dann in der anderen Schiene, hängen sie endlich, nur um nach der kleinsten Bewe-

gung wieder runter zu fallen. Mit Hilfe meiner besten Freundin, die oben drauf schaut, ob alles da ist, wo's hin soll, und mit mir auf dem Boden liegt und schaut, ob wir richtig sind, kann mein Freund das Teil endlich so einsetzen, wie es soll. Schnell alle Sicherungsdinger fest machen, damit nichts mehr runter fallen kann, GEIL! Erst mal Pause machen, das andere Paar Türen fehlt ja noch. Aber bevor wir damit anfangen, erst noch ein bisschen Spaß mit denen haben, die schon hängen. Mein Freund stellt sich also in den Schrank, schiebt die Tür vor sich zu, schiebt sie wieder auf... und bricht in just demselben Moment durch den Schrankboden und schlägt 5 cm weiter unten auf dem Boden der Tatsachen auf.

FAZIT:

- Mein Schrank war bereits nach 3h kaputt
- Schiebetüren sind Scheiße
- Mein Verständnis dafür, warum Handwerker immer so viel Bier trinken, ist exponentiell gewachsen
- Schubladen hab ich bis heute (Mitte Januar) immer noch keine

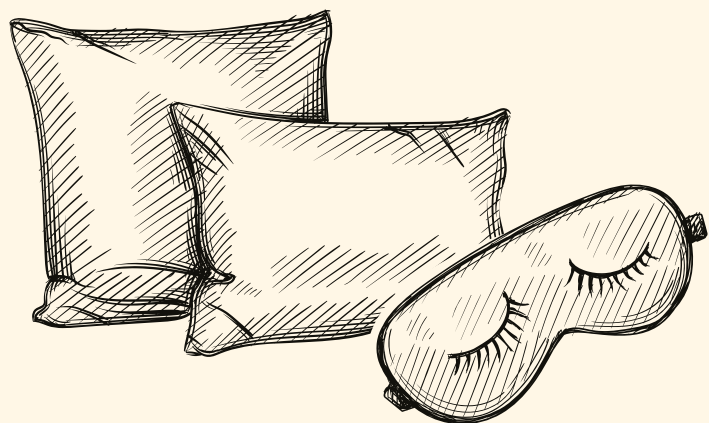
MEIN STUMMER FREUND UND ICH



Seit einigen Monaten habe ich einen neuen Partner, doch irgendwie haben wir so eine ziemlich schräge Bindung zueinander. Er spricht kaum zu mir, nur in der Nacht. Er nimmt zu viel Platz ein und liegt zu Hause nur so rum. Doch dafür kann ich gut mit ihm kuscheln und er hört mir ruhig und konzentriert zu.

Doch in der letzten Zeit fällt mir auf, dass mir einige Dinge fehlen – so fing ich an, der

Sache auf den Grund zu gehen. Irgendwann entdeckte ich, dass er derjenige war, der alles hinter sich bunkert. Also stellte ich ihn zur Rede, doch, wie immer, reagierte er nicht. Schließlich kam dann noch meine Mutter dazu und fragte mich dreist, ob ich wirklich so gestört geworden bin, dass ich schon mit dem Bett reden muss – eine Frechheit oder?



Mein Zimmer spiegelt meinen Kopf wieder.

Meine innere Unruhe endet in Unordnung.

Essensreste, leere Gläser, Klamotten über den Boden verstreut.

Wie hab ich das geschafft?

Ich lag doch nur in meinem Bett! Die Tage ziehen vorbei...

Mein Zimmer gleicht einem Schlachtfeld.

Ich wache auf.

Meine innere Unordnung hat sich gelegt.

Es wird aufgeräumt.

Mit jedem Ding, das wieder an seinem Platz steht,
verfliegt ein negativer Gedanke.

Mein Zimmer sieht aus wie aus einem IKEA Katalog.

Zufrieden setze ich mich auf mein Bett und warte,
bis alles wieder von vorne beginnt...

(von Dodo)

„ICH HABE MIR EINEN KLEINEN ALTAR FÜR MICH
GEBAUT - ZWISCHEN KLAGEMAUER, SCHUTZENGE-
LIGEM UND MIR WICHTIGEM... DA STEHT AUCH,
WAS MICH AUSMACHT...“



Hiermit endet nun unser kleiner „Quarantäne-Wohnungsrundgang“- er lässt sich aber gedanklich um ein Vielfaches erweitern – wie sieht es bei Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser aus? Sicherlich können Sie ergänzen....



„Hilfe, mir geht
das Geld aus!...“

INMITTEN DES CORONA-BLUES BESCHÄFTIGEN UNS
AUCH WÄHREND DER CORONA-ZEIT ALLGEMEINE
THEMEN, DIE IN UNSEREM ATELIER-ALLTAG OMNI-
PRÄSENT UND VON EXISTENZIELLER BEDEUTUNG SIND!



MEINE GESCHICHTE IST ERNST..

Nein, nein, das ist kein Movie-Spiel, leider...wo ich doch so gerne spiele, aber das Spiel ist schon lange aus, geschüttelt und gerührt, ich habe verloren, der Schuldenberg erdrückt mich, meine Stimmung, meine Familie...diese blöden, in den Abgrund bringenden Handy-Verträge, Verträge mit Fitness-Centern, die Hilfe und dringende Frage: bitte, bitte, übernehmt für mich den Vertrag, ich bin in der Schufa und ich hab´s dann auch gemacht. Und jetzt bin ich die Verliererin. Das drückt auf mein Selbstwert, ich fühle mich weniger wert als das Nichts. Bin rein gefallen, hingefallen im Konsumparadies, es zählt nur das, was viel kostet, bereits das Geburtstagsgeschenk für meine Tochter muss in meinem Kopf und meiner Seele mindestens 150 € sein, sonst ist es nichts wert. Dabei ist meiner Tochter doch am liebsten, ich habe Zeit für sie. Bin diesem Konsumschieß aufgesessen, komm nicht raus, kopple meinen Selbstwert mit dem, was ich zum Ausgeben habe und dabei habe ich nichts zum Ausgeben. Alles geregelt, Jobcenter, Kontrolle, Zuschüsse vom Staat, alles o.k. - in gewisser Weise habe ich ja Dankbarkeit dafür, dass es diese Unterstützungen gibt - aber diese Gesellschaft tickt anders und ich will dabei sein, mitten drin sein und so ist´s dann, ich bin bankrott. Was soll ich machen, ich komm da trotz Schuldnerberatung nicht mehr raus, wahrscheinlich ein lebenslang nicht... Ich fühle mich wie ein Euro-Junkie, muss mich kontrollieren, dass ich Grenzen nicht überschreite. Die Gesellschaft lernt mir, dass ich wegen ein paar Euros nicht vom Stuhl aufstehen soll, was lernt ihr mir da für einen Scheiß...Habt Ihr mir da nicht das Falsche gelernt, habt Ihr mir nicht im TV und Internet den Bluff vorgespielt und ich hab´s geglaubt, glaube es immer noch...

Auszug aus dem Atelier-Notizbuch
aus dem Jahr 2016:
Jenny Bond - Harz 004



MONEY-PENNY BAG

Der Atelier Geldbeutel-Zauber für den
Notgroschen, den Glückspfennig,
den letzten Cent...

MATERIAL

Für das Täschchen:

Ein Stück Leder • Band für Aufhänger (B: 0,5 cm) • Falzgummi/Schrägband • Geodreieck, Schere

Für die Lederquaste:

Ein Stück Leder • Textilkleber • Geodreieck, Cutter

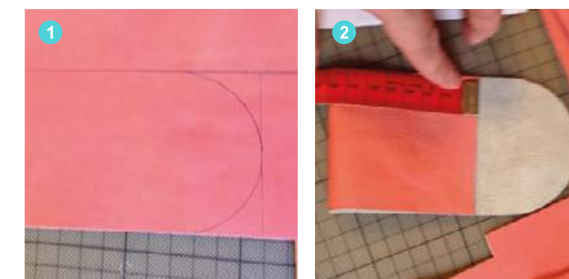
Täschchen:

1. Auf dem Leder ein Rechteck einzeichnen (Maße: 22 x 7,5 cm). Nun mit einem runden Gegenstand (z. B. Glas) die obere Ecken-Rundung einzeichnen ❶. Ausschneiden.

2. Von der unteren, geraden Kante 8 cm abmessen und in den Bruch legen ❷. Die Seitennähte zusammensteppen.

3. Das Band für den Aufhänger etwa 9 cm lang zuschneiden, positionieren und festnähen.

3. Die Außenkanten des Täschchens mit dem Schrägband einfassen und schmal absteppen ❸.



Lederquaste:

1. Aus dem Leder ein Rechteck zuschneiden (Maße: 22 x 7,5 cm). Einen Streifen für Aufhänger zuschneiden (Maße: 9 x 0,5 cm).

2. 1,5 cm von oben abmessen und die Fransen anzeichnen (0,5 cm breit). Mit einem Cutter oder einer Schere aufschneiden ❶.

3. Die obere Kante mit Textilkleber bestreichen und den Aufhänger positionieren. Die Quastenkante gleichmäßig einrollen und festdrücken. Fertig!



DIE 13 TÜREN,

die sich uns zeigen auf dem Weg von arm zu reich/lich oder die Zusammenfassung dieser Arbeit am Thema arm und reich

1

Sich arm fühlen, heißt nicht gleichzeitig arm sein, genau hinspüren, woher kommt dieses Gefühl, es gibt viele Quellen für ein Armutsgefühl, je eindeutiger die Quelle, der Ursprung ist, umso leichter ist der Weg aus dem Knappheitsgefühl, umso leichter fällt das aktiv werden.

👁️ „Am Thema bleiben bedeutet Konzentration...“⁰¹

2

Lähmung, Stillstand, Versteckspielen, sich beklagen ohne die Außenwelt zu sehen, löst noch mehr Knappheitsgefühl aus, umso mehr Bewegung, Gespräche, Aktionsgefühle, umso leichter fällt der Schritt aus dem Armutsgefühl

👁️ „Das Wesentliche suchen und sammeln, einkreisen, nicht verschleiern...“⁰²

3

Je stärker die Knappheit mit dem Selbstwertgefühl gekoppelt ist, umso dramatischer wird es, Armut hat zunächst nichts mit seelischer Bewertung zu tun (z. B. „Ich bekomme nicht deshalb so wenig Sozialhilfe, weil ich die ... bin“), eine Verknüpfung der eigenen Bewertung macht noch ärmer, passiver, leidender ...

Es scheint eine typische weibliche Reaktion, ein weibliches Muster zu sein, sich parallel mit dem Kontostand den Selbstwert zu geben.

Das ist fatal und unsinnig, läßt uns passiv bleiben und die geträumte Erlösung wird es nicht geben können. Die Übernahme von Verantwortung über die finanziellen Mittel ist etwas ganz anderes, als die Verbindung mit meinem Kontostand in arm, schwach, krank

👁️ „Am Wesentlichen bleiben, die eigenen Kräfte bündeln...“⁰³

4

Der Weg aus der Armut erfordert Disziplin, macht Arbeit...

Das ist zwar unbeliebt, ist aber tatsächlich so. Mach dich bereit!!!

Der Umgang mit den Konsumgütern und die Verführung darin zwingt uns zu Disziplin, erfordert Einteilung, klare Entscheidungen, es sind sowohl Kopf- und Bauchentscheidungen erlaubt, aber hier geht es um die Übernahme von Verantwortung, das Anerkennen von Grenzen und die Forderung nach einer klaren Ausgabenstruktur. Es geht um Einteilung und um finanzielle Intelligenz.

👁️ „Auf ein Problem fokussieren; scharf einstellen auf einen Gegenstand, ein Gegenüber...“⁰⁴

5

Mit wem spreche ich und wie über meine Armut – gemeinsames Wehklagen tut zwar gut, aber löst langfristig das tatsächliche Problem nicht, mit wem gehe ich in Dialog, in ein Gespräch mit sehr nahen Personen und Behördenvertreter*innen, wer kennt mich, versteht mich, kennt meine Fähigkeiten, wer findet meine Träume nicht absurd, wie und von wem lerne ich verhandeln, in Handlung zu treten, was habe ich noch zu bieten außer Armut und wie bringe ich es ein,

👁️ „Konzentration geschieht nicht einfach von selbst...“⁰⁵

12

Es ist eine Öffnung von Geist und Seele verlangt. Die Welt ist bunt, vielfarben und bietet viele Reisen auf dem Weg von Armut zu einem Leben in Reichlichkeit / und verschiedenstem Reichtum. Um welchen Reichtum geht es mir? Ist steinreich auch reich – hier verbinden sich die verschiedensten Ideen, Ziele, Vorbilder, Kräfte und die Frage der Arbeit an einer Veränderung.

👁️ „Pluralität geht von der Gleichberechtigung verschiedener Stimmen aus. Nicht von ihrer Gleichheit.“

„Sie geht von der Vielstimmigkeit aus, nicht von der Einstimmigkeit.“

„Für das gemeinsame Vorhaben ist jede Stimme unverzichtbar, jede didaktische und jede fehlende Stimme gefährdet die gemeinsame Sache...“¹²

13

Auch wenn's knapp ist oder ich schon den Weg aus der Verknappung gefunden habe, heißt es teilen. Jede*r hat die Kraft zu teilen, zu helfen und steht in der Verantwortung darin. Auch so fließt Reichtum zu mir zurück und so ein Netzwerk schafft dauerhaft eine reiche Basis für so alle möglichen Krisen im Leben – außerdem wird es nie langweilig, denn Langeweile ist auch eine Form von Armut und Verknappung.

👁️ „Konzentration ist Voraussetzung des Zuhörens, und Zuhören ist ein Prozess in der Zeit. Dialog, Leben, Interesse unter Menschen weilen...“¹³

1031

QUELLEN

⁰¹Christina Thürmer-Rohr, Laura Gallati, „Am Thema Bleiben, Fugen fürs Hören, Fugen fürs Sehen, Fugen fürs Denken“ (Gedanken von Hannah Arendt und „Kunst der Fuge“ von J. S. Bach), ⁰²dto., ⁰³dto., ⁰⁴dto., ⁰⁵dto., ⁰⁶dto., ⁰⁷dto., ⁰⁸dto., ⁰⁹dto., ¹⁰dto. u. darin Hannah Arendt, Die Lücke zwischen Vergangenheit und Zukunft. In Zwischen Vergangenheit und Zukunft, u. auch Hans Jonas: Das Prinzip Verantwortung. Versuch einer Ethik für die technologische Zivilisation. ¹¹Hannah Arendt, Vita Activa – oder vom tätigen Leben., ¹²Hannah Arendt, Was ist Politik?, ¹³Hannah Arendt, Vita Activa – oder vom tätigen Leben...

6

Armut ist die eine Seite, aber welche Ziele, welche Träume und Visionen gibt es auf der anderen Seite – wo will ich hin, wie ist das zu erreichen?

Wir sind aufgefordert, uns den Weg aus der Armut zu einem Ziel zu erarbeiten, zu träumen. Ohne dass wir wissen, wohin es gehen soll, können wir nicht starten – wir bleiben auf der Stelle.

Auch die eher spirituelle Frage – woher komme ich und wohin gehe ich, kann eine Antwort geben.

Ziele, Träume und Visionen geben uns die Kraft, die wir zum Start brauchen...

👁️ „Konzentration ist das Ergebnis einer Entscheidung: Entscheidung für ein Thema...“⁰⁶

7

Um so stärker meine Außenwelt an mir zerrt, um so wichtiger ist es, dass ich mir tatsächlich Zeit für mich nehme, dass ich mich auf mich selbst konzentriere. Es ist wirklich weniger wichtig, ob ich tatsächlich so frühstücke, wie es mir die Werbung vorgibt, oder ich die gleichen Schuhe brauche, wie meine Nachbarin. Wenn ich mich selbst spüre, kommen mir Ideen, kommen Phantasien zur Umsetzung. Dieses Wissen über mich selbst kommt tatsächlich nur durch die Auseinandersetzung mit mir selbst, das ist auch Arbeit und kommt leider aber nicht zugeflogen. Je geübter ich werde, desto mehr Spaß macht aber das in den Spiegel gucken und mich selbst sehen.

👁️ „Auf zentralen Aussagen und Fragen bestehen, bei ihnen bleiben, sie vertiefen, sie nicht schnell abhaken, sie nicht einfach liegen lassen, um gleich zum nächsten überzugehen...“⁰⁷

8

Glaube ich tatsächlich an Veränderung, gestehe ich sie mir überhaupt zu, möglicherweise habe ich ja ein Bild von mir, das immer in Verbindung mit seelischer und finanzieller Armut gekoppelt ist. Wenn das so ist, heißt es zurück zur 6. Prüfung – und ganz gründlich und diszipliniert mit Zielen und Visionen spielen und arbeiten. Nur mit dem Glauben an Veränderung kann ich das sich Ändernde tatsächlich erkennen und annehmen. Vielleicht klappt es nicht beim ersten und zweiten Mal, aber wenn ich da dran bleibe, funktioniert es sicher beim 3. Mal

👁️ „...Konzentration ist eine aktive Handlung, die einem Gegenstand oder Gegenüber Bedeutung verleiht...“⁰⁸

9

So ganz allein auf der Welt, so unglücklich, arm und verzweifelt... Dieses Eigenbild darf schon sein (wir Frauen fühlen uns ja tatsächlich oft auf dem falschen Planeten), aber bitte nur für eine kurze Zeit und dann heißt es Hilfe holen, gut und gezielt. Niemand kommt ohne Hilfe aus, jede*r braucht Unterstützung und das Gefühl, nicht allein zu sein, und dieses Gefühl ist sehr heilend. Aber, jede Bitte unterscheidet sich und es gibt auch eine Verantwortung des Bittenden über die Art und Weise der Bitte und des Zieles. An dieser Stelle sind wieder emotionale Intelligenz, Fairness, Verhandlungswissen, ein gewisser Charme und die Klarheit darüber, - wer und was, wann und wo kann es überhaupt Hilfe geben - diese Klarheit ist für den Erfolg entscheidend.

👁️ „Konzentration ist der Versuch, zu verstehen; Ausdruck einer intensiven und ungeteilten, einer begeisterten und leidenschaftlichen Zuwendung...“⁰⁹

10

Wir wollen alles und zwar jetzt und sofort... Das ist schon richtig, funktioniert aber nicht. Wie gehen wir mit Rückschlägen, mit Zeiten, in denen sich nichts bewegt oder sich die Knappheit immer mehr verdichtet, um. Abwarten und Tee trinken, sich ausruhen und das Gras wachsen hören, beten oder sich mit anderen mir helfenden Energien verbinden. Es gibt tatsächlich Grenzen, Licht- und Schatten-seiten...

👁️ „Erinnern ist Antworten auf etwas, das in der Zeit vergangen ist. Erinnerung heißt damit auch, die Folgen von zurückliegenden Handlungen und Taten anzusehen, zu bedenken, auf sie reagieren: sie beantworten, mit Antworten versehen, verantworten...“¹⁰

11

Unsere Phantasie ist die Quelle, die uns Flügel verleiht... (Dies im Gegensatz zu Red Bull, der ganz schön teuer ist und nur andere daran verdienen.) Es gibt so viele verschiedene Logistiken, nicht nur eine göltige. Sprengen wir mit unserer Phantasie, unserer Kreativität Grenzen. Wir werden sehen, wie leicht und beschwingt wir uns fühlen und die Schwere und Enge der Armut können wir so am leichtesten verdrängen. Mit Verrücktheiten, mit weiblicher Intuition läßt sich so manche Wüste in eine blühende Oase verwandeln...

👁️ „Sprechen heißt nicht Befehlen, Hören heißt nicht Gehorchen. Sprechen und Zuhören sind eine Brücke zu den mit mir nicht identischen Anderen. Wer wir sind und wer sie sind...“¹¹



„DAS HABE ICH NOCH NIE GEMACHT, ALSO
WEISS ICH, DASS ES GUT WIRD!“

– PIPPI LANGSTRUMPF –