DAS MAGAZIN FÜR PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG, KREATIVITÄT & MEHR RUHE

10 SOMMER-TATTOOS & **URLAUBS-BÜCHLEIN**

Und der Sommer scheint, als würde er ewig weiter träumen.

ELIZABETH VON ARNIM

flow

LEICHTER LEBEN

Wie wir uns nicht in unseren Sorgen verlieren

SICH FREI FÜHLEN

IM EIGENEN KÖRPER UND BESSEREN SEX HABEN

Im Kreativ-Urlaub Neues ausprobieren

SOMMER-TATTOOS »

NUMMER 83 – D € 8,50

9 783517 103365

Wer sich künstlerisch ausprobiert, gewinnt neue Erfahrungen und selbstgemachte Souvenirs dazu

RAN AN DIE SCHEIBE

Auszeit einmal anders: Redakteurin Maike Knorre hat ein langes Wochenende auf einem Gutshof verbracht und sich im Porzellandrehen ausprobiert. Viel hat sie dabei auch über sich selbst gelernt

-- TEXT **MAIKE KNORRE** FOTOS **ULRIKE SCHACHT** --

Der Porzellanklumpen in meiner Hand fühlt sich glatt und samtig an, als ich ihn auf der Töpferscheibe vor mir andrücke. Behutsam befeuchte ich meine Finger, lege sie um den Ton und bediene das Fußpedal. Die Scheibe setzt sich in Bewegung, der Klumpen dreht sich ganz geschmeidig zwischen meinen Handflächen. Doch sobald ich ein bisschen mehr in die eine Richtung drücke oder in die andere ziehe, fängt die Masse an zu eiern und verformt sich, vor allem in die Breite. Wie bekomme ich daraus ein Gefäß hin, das so ebenmäßig und filigran ist, wie es die Kursleiterin vorgemacht hat?

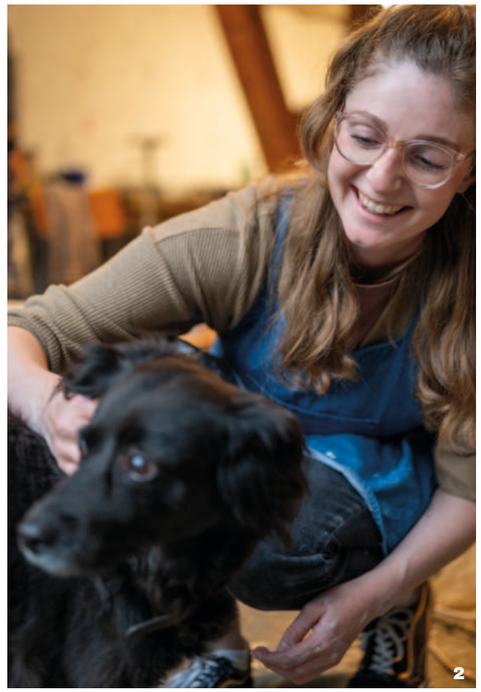
Drei Tage lang habe ich Zeit, um das herauszufinden und mich an der Töpferscheibe auszuprobieren. Ich habe fürs Wochenende die Stadt verlassen und mich im Werkgut einquartiert, einem Bullerbü-Hof in Schleswig-Holstein mit gemütlichen Gästezimmern, einer Kreativwerkstatt in einer alten Scheune und Pferdekoppeln. Nur eine kurze Zugfahrt von Hamburg entfernt kann man hier den Alltag hinter sich lassen, im Naturpark Aukrug spazieren oder ausreiten, und diverse kunsthandwerkliche Kurse buchen. Es ist eine von immer mehr Adressen, die eine achtsame Auszeit der etwas anderen Art anbieten. Neben Yoga-Wochenenden, Fastenwanderungen und Ayurveda-Retreats wächst das Angebot an kreativen Freizeitoptionen, die Entspannung mit teils landestypischem Kunsthandwerk verbinden. Eine Freundin hat neulich eine Woche Kreativurlaub in Spanien gemacht. Aus am Strand gesammeltem Treibgut, Muscheln und Wildblumen knüpfte sie Traumfänger, klebte Collagen und druckte Sunprints. „Im Alltag nehme ich mir für so was selten Zeit, aber bei der Gruppenreise konnte ich mich voll darauf einlassen und mich mit meiner Kreativität verbinden. Auch weil ich weder kochen oder mich um den Tagesablauf kümmern musste“, erzählte sie danach.

MIT KUNST RESILIENZ STÄRKEN

Kunst und Kultur sind mehr als ein spaßiger Zeitvertreib, sondern Quellen der Inspiration und Balsam für die Seele. Es tut uns nachweislich gut, ins Museum oder Theater zu gehen und selbst kreativ zu werden. Eine 2020 veröffentlichte Studie der Epidemiologin Daisy Fancourt und ihres Teams vom University College London wertete die Daten von mehr als 23 000 Teilnehmenden aus und fand heraus: Jene, die regelmäßig im Chor sangen, Animationen mit dem Computer erstellten oder Gedichte schrieben, taten etwas für ihre psychische Gesundheit. Sie litten weniger unter Ängsten, fühlten sich insgesamt ausgeglichener und in gutem Kontakt mit ihren Gefühlen, weshalb sie besser mit schwierigen Situationen umgehen konnten. Noch ein Pluspunkt: Wenn wir uns regelmäßig kreativ betätigen, können wir auch Alltagsprobleme besser lösen.

Im Töpfer-Workshop auf dem Werkgut in Meezen sind wir zu neunt, außer mir ist noch ein weiterer Anfänger dabei. Alle anderen haben schon Erfahrungen, eine Töpferscheibe zu Hause oder sogar eine eigene Werkstatt. Während ich ehrfürchtig beobachte, wie um mich herum allerhand Gefäße aus Porzellan in die Höhe wachsen, mühe ich mich mit den Grundlagen ab: Etwas Ton mit einem Nylonfaden abschneiden, zu einer handlichen Kugel kneten, auf der Scheibe zentrieren, mit den Fingern zu einem Türmchen hochziehen und wieder platt drücken. Wie eine Vase, die ich am Ende mit nach Hause nehmen möchte, sieht das noch nicht aus. „Die eigentliche Herausforderung beim Töpfern ist, sich von der Idealvorstellung zu lösen, wie das Ergebnis aussehen soll, und Freude im Ausprobieren zu finden“, versucht die Kursleiterin und Keramikmeisterin Karin Bablock mich zu motivieren. Doch egal wie beherzt ich auch versuche, die Porzellanmasse mit meinen Fingern zu einer Art Schale zu formen: Die Wände fallen immer wieder in sich zusammen. Und ich beginne von vorn. Als sich die anderen am nächsten Tag ans Aufbauen machen und mehrere Gefäße zu einem hohen zusammensetzen, >

Mal wieder die Hände schmutzig machen – oder eher Hose und Schuhe. Macht nichts, außer natürlich großen Spaß



Wie gut das tut: mit Freude etwas ausprobieren, ohne darin gut sein zu müssen.

1. All das ist in unserem Workshop entstanden
2. Zwischendurch war Zeit zum Kuscheln mit Hofhund Ila
4. Maikes Mantra: „Nicht durchdrehen, wenn das Porzellan nicht macht, was ich will.“
4. Werkgut-Inhaberin und Gastgeberin Mikaela Dörfel
5. Workshop-Leiterin Karin Bablock bei der Arbeit zuzusehen war ebenso meditativ, wie selbst Hand anzulegen

betrachte ich das flache Etwas auf der Scheibe vor mir. Eine Vase wird das wohl nicht mehr, aber wieder von null beginnen? Darauf habe ich keine Lust. Kursleiterin Karin ermutigt mich, noch ein bisschen weiter daran zu arbeiten. „Sieh es als Experiment und sei nicht so streng mit dir“, sagt sie wohlwollend, „Inshallah.“ Den Ausdruck kenne ich. Er stammt aus dem muslimischen Sprachgebrauch und bedeutet wörtlich „so Gott will“. Dahinter steckt die Zuversicht, dass sich schon alles fügen wird, wenn auch anders als geplant. Eine Haltung, die im Einklang mit den Prinzipien der Achtsamkeit steht. Indem wir akzeptieren, dass wir nicht alles kontrollieren können, fällt es uns viel leichter, im gegenwärtigen Moment zu leben. Ich lächle Karin an, diese Erinnerung habe ich gebraucht. Und ich beschließe, den Rand meines Gefäßes abzurunden, um einen Kaffeebecher daraus zu machen. Die Feinarbeiten gehen mir schon viel leichter von der Hand.

FREUDE AN DEN GEWÖHNLICHEN DINGEN

Nach dem Abendessen gehen ein paar der anderen mit einem Glas Wein zurück in die Werkstatt. Ich bleibe im Garten sitzen. Es riecht sommerlich nach feuchter Erde, warmen Steinplatten und der Erdbeersauce auf meinem Nachtisch, den ich genüsslich aus der Schale löffle. Beeindruckend, wie viel Handarbeit in so einem schlichten Alltagsgegenstand stecken kann, sage ich zu Werkgut-Inhaberin und unserer Gastgeberin Mikaela Dörfel, als sie sich zu mir setzt und eine Portion Panna Cotta nimmt. Sie hat jahrelang als Produktdesignerin Wohnaccessoires für diverse Hersteller entworfen, bevor sie 2020 ihr Werkgut als Gemeinschaftshof mit Tochter Joey eröffnete. „Ich erlebe oft, dass Menschen hier zum ersten Mal nachvollziehen, mit wie viel Bedacht die Dinge entstehen, mit denen wir uns im Alltag umgeben“, sagt sie. Ich nicke anerkennend, auch mir selbst gegenüber. Und freue mich auf den ersten Kaffee, den ich feierlich aus meinem selbst getöpferten Becher trinken werde. ●

Das Werkgut ist ein Ort zum Wohlfühlen und Werkeln

LUST BEKOMMEN?

Im Urlaub was mit den Händen machen, damit der Kopf mal wieder zur Ruhe kommt, kannst du hier:

* Bunte Farben und Gute-Laune-Drucke mit der von Flow geliebten Illustratorin Elizabeth Olwen: „Print Pattern & Color Retreat“ in Portugal, *elizabetholwen.com*
* Von lokalen Kreativen weltweit traditionelle Techniken lernen, z.B. griechische Webkunst oder mediterrane Keramik: *Vacation With an Artist, vawaa.com*
* Noch mehr Workshops auf dem *Werkgut* in Schleswig-Holstein, zum Beispiel Schals und Handtücher weben, Glasfusing, Siebdruck und Collagen oder Porzellandrehen: *werkgut.eu/workshops*

Hilfe vom Profi: Die Keramikmeisterin Karin Bablock leitete den Kurs an, erklärte geduldig die Grundlagen und assistierte an der Drehscheibe