

Abschlussarbeit im Rahmen der 25. Peer-Counseling-Weiterbildung

Eingereicht von Cristina Martinez Madrid

Auseinandersetzung mit dem Thema psychische Behinderungen und nicht wahrnehmbare Barrieren am Beispiel der Woodstock Academy

Seit mittlerweile über einem Jahr arbeite ich in einer EUTB®-Beratungsstelle in Schleswig-Holstein als Teilhabeberaterin. Der Auftrag der EUTB® umfasst das Angebot einer individuellen und barrierefreien Beratung primär für alle Menschen mit Behinderung oder von Behinderung bedrohten Menschen. Es wird nach der Peer-Counseling-Methode beraten, bei der Menschen mit ähnlichen Behinderungen und ähnlichen Erfahrungen die Ratsuchende auf professioneller Ebene unterstützen. Durch meine psychische Behinderung kenne ich als Peer den Alltag und die Lebenswirklichkeit von Menschen mit psychischen Einschränkungen selbst als Betroffene. Aus diesem Grund habe ich den Schwerpunkt in dieser Arbeit auf die Auseinandersetzung mit psychischen Behinderungen und nicht wahrnehmbaren Barrieren gelegt, insbesondere auf die kommunikativen Barrieren.

Psychische Behinderungen sind schwer wahrzunehmen und einzuschätzen und benötigen daher viel Aufmerksamkeit. Sie können das Leben der betroffenen Menschen in verschiedenen Bereichen beeinträchtigen wie z. B. Emotionen, Verhalten und sozialen Interaktionen. Die Barrieren von Menschen mit psychischen Einschränkungen sind für andere Menschen meistens nicht wahrnehmbar. Es wird oft von unsichtbaren Barrieren gesprochen. Im Sinne der Barrierefreiheit bevorzuge ich den Begriff wahrnehmbar, damit blinde und sehbehinderte Menschen nicht durch unbedacht eingesetztes Vokabular ausgeschlossen werden. Barrieren betreffen verschiedene Bereiche des Lebens und können Menschen mit Behinderungen an der gleichberechtigten Teilhabe am Leben in der Gesellschaft hindern. Dies kann ebenso für Menschen ohne Behinderung zutreffen wie z. B. alte Menschen, Familien mit kleinen Kindern und Menschen mit Migrationshintergrund. Barrierefreiheit stellt daher keine Sonderbehandlung für Menschen mit Behinderungen dar, sondern ist für alle Menschen in der Gesellschaft nützlich.

Barrieren sind Hindernisse, die den Zugang oder die Teilhabe von Menschen an bestimmten Orten oder in bestimmten Situationen einschränken. Bauliche Barrieren beziehen sich auf physische Hindernisse wie z. B. Treppen, enge Türen oder fehlende Rampen, die es Menschen mit Mobilitätseinschränkungen schwer macht, sich frei zu bewegen. Durch diese Barrieren werden sie an der gleichberechtigten Teilhabe am Leben in der Gesellschaft behindert. Menschen mit einer psychischen Behinderung begegnen weiteren, weniger greifbaren Barrieren, die ihnen ein selbstbestimmtes Leben erschweren oder sie daran

hindern. Nicht wahrnehmbare Barrieren beziehen sich u. a. auf soziale oder kulturelle Hindernisse wie Vorurteile, mangelnde Sensibilität oder fehlende barrierefreie Kommunikation. Neben baulichen und kommunikativen Barrieren können an dieser Stelle noch Informations- und digitale Barrieren genannt werden. Barrierefreiheit bedeutet, dass alle Menschen uneingeschränkt Zugang zu Orten, Informationen oder Dienstleistungen haben. Seit Mai 2022 gibt es in Deutschland das Gesetz zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen (Behindertengleichstellungsgesetz – BGG) und seit November 2022 die Bundesinitiative Barrierefreiheit, deren Schwerpunkt die übergeordnete Gesetzgebung (das Behindertengleichstellungsgesetz, das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz und das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz) und deren Umsetzung in den Lebensbereichen Mobilität, Gesundheit, Wohnen/Bauen und Digitales sind.

Kommunikative Barrieren können vielfältig sein. Dazu gehören z. B. Schwierigkeiten, Gedanken und Gefühle angemessen auszudrücken, Missverständnisse in der verbalen oder nonverbalen Kommunikation, Probleme beim Verständnis sozialer Signale oder Schwierigkeiten, sich in Gruppen oder stressigen Situationen auszudrücken. Schwierigkeiten im Kontakt mit anderen Menschen können auch dadurch entstehen, dass viele psychische Behinderungen von außen nicht wahrnehmbar sind und daher normale Erwartungen an die Betroffenen gestellt werden. Meine Schwierigkeiten bestehen u. a. darin mit Worten meine Gefühle oder mein Wissen auszudrücken. Es besteht oft eine Sprachlosigkeit gegenüber dem eigenen Leid. Alltagssituationen mit vielen Menschen können für mich eine unglaubliche Herausforderung darstellen (z.B. Bahnfahren oder Einkaufen). Auch Vorurteile, Stigmatisierung und mangelnde Sensibilität seitens anderer Menschen können zu kommunikativen Barrieren führen, die das Selbstwertgefühl und die soziale Teilhabe von Menschen mit psychischer Behinderung beeinträchtigen. Es ist wichtig, diese Barrieren zu erkennen und durch eine offene, respektvolle und unterstützende Kommunikation zu überwinden, um eine inklusive Umgebung für alle Menschen zu schaffen.

Die intensive Auseinandersetzung mit meiner Behinderung im Rahmen der Peer-Counseling-Weiterbildung hat mir beim Annehmen und Kennenlernen meiner Behinderung und dem Umgang damit geholfen. Dieser Prozess ist noch nicht abgeschlossen, aber ich habe mich auf den Weg gemacht in das Leben in und nicht neben der Gesellschaft. Ich lerne, mich mehr auf meine Stärken als auf meine Schwächen zu fokussieren. Neben der Beratung haben Peer Counselor*Innen eine repräsentative Funktion. Durch den eigenen Lebensweg können sie anderen Betroffenen als Vorbild dafür dienen, dass trotz einer Behinderung ein selbstbestimmtes Leben möglich ist. Weiterhin agieren Peer Counselor*Innen im Bereich der Aufklärung und der Sensibilisierung.

Meine Schwierigkeiten an der gleichberechtigten Teilhabe am Leben in der Gesellschaft (insbesondere in den Bereichen soziale Teilhabe und Teilhabe am Arbeitsleben) liegen unter anderem in der Kommunikation. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich durch Kunst, Musik und dem Schreiben von Texten meine Gefühle besser ausdrücken kann als im gesprochenen Wort. Für mich besteht hierin eine große Chance, um meine kommunikativen Barrieren abzubauen. Außerdem fühle ich mich in der Natur am wohlsten und kann dort besser mein wahres Ich offenbaren als in geschlossenen Räumen. Insbesondere, wenn ich meiner Leidenschaft - dem Wandern oder Bergsteigen - nachgehen kann.

Im August 2023 bekam ich über den Vorarlberger Musiker Philipp Lingg die Chance an der Woodstock Academy¹ in Kirchberg in den Kitzbüheler Alpen teilzunehmen. Philipp hat bereits als Kind über seinen Vater einen Zugang zu Musik erhalten. Sein Vater brachte ihm Lieder aus der Region bei und nahm ihn mit auf die Bühne. Philipp beschreibt es so, dass sein Vater ihm einen unkomplizierten Zugang zur Musik gezeigt hat und sie durch das gemeinsame Musizieren und die Auftritte Zeit miteinander verbringen konnten. Daraus ist für Philipp ein Beruf entstanden und auch heute steht er noch regelmäßig mit seinem Vater zusammen auf der Bühne. Bei der Woodstock Academy handelt es sich um eine musikalische Fortbildung, die neben vielen Workshops, Einzel- und Gruppenunterricht für verschiedenste Musikinstrumente auch Angebote im Bereich Mental und Vital anbietet. Ich möchte hier von meinen Erfahrungen und Herausforderungen bei der Woodstock Academy als Mensch mit einer psychischen Beeinträchtigung berichten und davon, mit welchen Barrieren ich konfrontiert wurde sowie über meinen Umgang mit ihnen. Mit meinem Erfahrungsbericht möchte ich als Peer andere Betroffenen ermutigen, über den eigenen Schatten zu springen. Außerdem möchte ich dazu beitragen, das Bewusstsein für psychische Behinderungen und nicht wahrnehmbare Barrieren zu stärken.

Seit meiner Kindheit bin ich sehr musikkaffin. Ich lernte verschiedene Instrumente spielen (Flöte, Geige, Saxofon). Musik ist für mich eine Sprache des Gefühls. Durch Musik können Gefühle nonverbal ausgedrückt werden und schon als Kind hatte ich durch das Musizieren ein Ventil gefunden, um meinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Der gemeinsame Musikgenuss bei einem Konzert oder das gemeinsame Musizieren kann sich darüber hinaus positiv auf das Sozialverhalten von Menschen auswirken. Während meiner Schulzeit war ich erst Mitglied im Chor und im Orchester und später in einer Big Band. Ich fühlte mich wohl dabei, Teil einer Gemeinschaft zu sein, ohne viel reden zu müssen. Daher reizte mich die Teilnahme an der Woodstock Academy: Plötzlich öffnete sich mir eine Tür zu einem großen

¹ Die Woodstock Academy fand vom 20. Bis zum 26. August in Kirchberg in Tirol statt (Österreich).
office@woodstockacademy.at www.woodstockacademy.de

Abenteuer und zu sozialer Teilhabe, nach der ich mich gleichermaßen sehnte und vor der ich mich fürchtete. Ich musste nur noch durchgehen.

Ich fühle mich an bekannten Orten am wohlsten und sichersten. So bin ich bin ich gerne in meinem Heimathafen, wie ich mein Zuhause nenne, und wähle meistens die gleichen Urlaubsziele. Nun reiste nach Kirchberg in Tirol, an einen Ort, an dem ich noch niemals war, und setzte mich damit bewusst einer anstrengenden Situation aus. Dahinter steckte der bereits erwähnte starke Wunsch nach sozialer Teilhabe und mein eigener Anspruch, mich für meine Bedürfnisse und Rechte stark zu machen. Um in einer solchen Situation eine höchstmögliche Stabilität und Sicherheit im Alltag zu erreichen, hilft mir eine intensive Vorbereitung. So studierte ich im Vorfeld der Fortbildung mehrfach intensiv den Reiseplan, suchte eine geeignete Unterkunft in Kirchberg, beschäftigte mich mit den Kursangeboten, den Dozenten und den Räumlichkeiten. Ich versuchte, für mich zu sorgen. Für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen können das Wissen um einen angstfreien Raum und Rückzugsorte, beständige, nicht wechselnde Ansprechpartner sowie die Sensibilisierung der Öffentlichkeit (in diesem Fall andere Teilnehmende, Veranstaltende und Dozenten) in diesem Zusammenhang hilfreich sein.

Ich reiste zur Fortbildung mit meiner Gitarre an. Ich hatte mir vorgenommen, das Instrument kennenzulernen, um mich zukünftig bei meinen Texten und Liedern begleiten zu können. Philipp Lingg war mir bereits vor der Woodstock Academy begegnet und ich schätze seine ruhige Art. Ein bekannter Mensch in einem unbekanntem Terrain kann mir Sicherheit vermitteln. Philipp Lingg bot im Rahmen der Fortbildung Gitarrenkurse und Songwriting an, was mir die Möglichkeit bot bei einem mir bereits bekannten Menschen Kurse zu belegen und dadurch mögliche Barrieren zu umgehen. Denn neben einer gewohnten Umgebung trägt eine überschaubare und ausgewählte Menge an Menschen in meinem Bekannten- und Freundeskreis, bei denen ich ganz ich selbst sein kann, zu meinem Wohlbefinden bei. Im Umgang mit fremden Menschen oder in großen Gruppen fühle ich mich oft gehemmt und es kann zu einer (Selbst-) Stigmatisierung kommen, die zu Unsicherheit in Kommunikation und Verhalten führt. Kurzfristig entschied sich eine Freundin von mir zur Teilnahme an der Woodstock Academy, was mir ein zusätzliches Gefühl der Sicherheit vermittelte und eine gute Voraussetzung für das Gelingen der Fortbildung darstellte.

Neben den bereits beschriebenen Angeboten entschied ich mich für Kurse im Bereich Selbstpräsentation, Moderationscoaching und Social Media Training bei der Salzburger Moderatorin Conny Bürgler. Ich wollte dem Bedürfnis nachgehen, meine Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern. Ich hatte die Hoffnung, dass meine kommunikativen Barrieren durch gezieltes Training nicht mehr so unüberwindbar erscheinen oder sogar abgebaut werden können. In diesem Rahmen wollte ich zumindest den Versuch

wagen mich aus meiner Komfortzone herauszubewegen und mich mit bewusst dem Thema Kommunikation zu auseinandersetzen.

Mit einem gutgefüllten Notfall- bzw. Skillskoffer erreichte ich schließlich an einem Sonntagabend im August, kurz bevor sich der Tag verabschiedete, Kirchberg in Tirol, wo mir die Aschauer Ache noch einen Gute-Nacht-Gruß zuraunte. Die folgenden Tage waren erfüllt von wunderbar viel Musik, berührenden Begegnungen und kreativem Freiraum. Nicht nur auf meiner Gitarre erklingen seither neue Saiten. Es war spannend und inspirierend, einen Blick über den musikalischen Tellerrand zu werfen. Ich kann nach dieser Woche rudimentär zwischen Jodler und Dudler unterscheiden und habe u. a. den Haxenschmeisser getanzt. Statt „An der Nordseeküste“ hieß es „Kennst du die Perle im schönen Tirol?“. Ich spürte, dass Musik keine Grenzen kennt und dass durch Musik kommunikative Barrieren überwunden werden können.

Der Umgang mit der Gitarre machte mir Freude und ich spürte die wohltuende Wirkung des gemeinsamen Musizierens. Ich stellte fest, dass ich mehr davon profitierte, dass ich den gleichen Kurs mehrmals besuchte, als unterschiedliche Gitarrenkurse zu belegen. Während des ersten Kurses konnte ich mich z. B. vor lauter Anspannung schlecht konzentrieren und mir nur wenig merken. Nach dieser Erkenntnis konzentrierte ich mich auf die Wiederholung der Gitarrengriffe und der verschiedenen Schlagtechniken zur Liedbegleitung, als mich zusätzlich mit der Melodiegitarre unter Druck zu setzen. Die Wiederholung gab mir Sicherheit und ich wurde ruhiger. Bei den Songwriting-Kursen lernte ich viel über das Schreiben von Texten und über den Verwandlungsprozess von Texten zu Liedern sowie deren Begleitung mit der Gitarre. Auch hier konnte ich von dem bereits genannten Wiederholungseffekt profitieren.

Da es bei der Woodstock Academy kein explizites Awarenesskonzept gab, habe ich im Vorfeld eigenverantwortlich nach Möglichkeiten zum Rückzug und zur psychischen Erholung gesucht. Fußläufig zu meinem Hauptveranstaltungsort befand sich der Badensee Kirchberg. Da ich gerne in der Natur bin nutzte ich die Mittagspause, um mich an den See zurückzuziehen und eine Runde zu schwimmen. Das Wasser hatte eine beruhigende Wirkung auf mich und ich genoss den Blick auf die umliegenden Berge (sowie das gemeinsame Bad mit einer Entenfamilie). Auch über die Pausen hinaus nutzte ich die Natur als meinen Kraftort. Die Einzelstunden konnten z.B. nach Absprache mit dem Dozenten draußen stattfinden. Dies ging, weil ich es schaffte, meine Bedürfnisse zu kommunizieren. In der Natur fühle ich mich freier, sicherer und mehr wie ich selbst, daher habe ich draußen weniger Hemmungen bei Gesprächen und beim Singen.

Da ich Austausch für sinnvoll halte, führte ich im Anschluss an die Woodstock Academy ein Interview mit Philipp Lingg². Im Gespräch thematisierte ich meine Herausforderungen bei der Woodstock Academy, den Versuch mit meinen Barrieren umzugehen und meine Ziele. Ich nannte in dem Zusammenhang den selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Aufbau eines für mich sicheren und beständigen Umfelds im Rahmen der Fortbildung. Darüber hinaus führte ich meinen Wunsch an Aufklärung über psychische Beeinträchtigungen leisten und mich nicht hinter meinen Einschränkungen verstecken zu wollen. Mein Bestreben war und ist ein besserer Umgang mit den Einschränkungen und den damit zusammenhängenden Barrieren. Philipp gab mir die Rückmeldung, wahrgenommen zu haben, dass ich diese Herausforderung bewusst angenommen habe, indem ich die Woodstock Academy besucht habe und dass er es gut fand, wie ich es gemacht habe, selbstbestimmt und überzeugt. Im Nachhinein betrachtet hätte es für ihn keinen Unterschied gemacht, wenn ich ihm vorher von meiner Einschränkung erzählt hätte, weil er jeden Mensch als Mensch wahrnimmt. Aber er glaubt, dass es dann andere Stunden gewesen wären und wir viel mehr darüber geredet hätten, weil er sehr neugierig ist. Der Unterrichtserfolg wäre ein anderer gewesen. Das Wichtigste für Philipp ist, dass man den Menschen als Menschen sieht, mit all seinen wunderbaren Facetten.

Ich sprach im Weiteren mit Philipp Lingg darüber, wie seinem Empfinden nach Musik bei kommunikativen Barrieren helfen kann. Philipp beschrieb, dass das Schreiben von Liedern helfen kann, wenn die Sprache nicht mehr ausreicht oder man keine Lust mehr hat zu reden. Er nannte es „Umwege finden“, ein Bild, was mir gefällt, da Barrieren in diesem Bild metaphorisch betrachtet keine Sackgasse darstellen. Musik, in diesem Fall Songwriting, kann als Kommunikationsmittel genutzt werden. Für Philipp ist Musik ein Lebenselixier, ein wichtiger Begleiter jeden Tag, sein Beruf, seine Auseinandersetzung mit sich selbst, allgegenwärtig. Songwriting kann er nicht abstellen, weil er ständig mit Sachen konfrontiert wird, die ihn beschäftigen. Musik ist ein sehr wichtiger Teil in seinem Leben. Es ist für ihn wunderbar, wenn er Menschen damit erreicht, wenn sie ein Lied von ihm anhören oder mitsingen, Musik genossen oder aufgesogen haben, dann hat er seine Aufgabe für sich gut gemacht, so erklärt Philipp die Bedeutung von Musik für ihn. Musik ist für ihn etwas Heiliges, was Kostbares. Wenn es dem Publikum gefällt, steigt der Wert noch mehr, schön, dass zu sehen, zu sehen, wenn das Menschen berührt, die Musik, die man selbst macht, das findet er toll. Das stellt meiner Meinung nach gut dar, wie die Sprache der Musik als nonverbales Kommunikationsmittel im Zusammenspiel zwischen Musikanten und Publikum funktionieren kann.

² Das Interview mit Philipp Lingg war am 28.9.2023 (über Zoom).
zeawas@philipplingg.at www.philipplingg.at

Wir sprachen auch über das Gemeinschaftsgefühl. Die Woodstock Academy bot in mehreren Ortschaften parallel Kurse an. Weit verstreute Unterrichts- und Veranstaltungsorte sowie Treffen am Abend können Barrieren bedingen, das stellte auch Philipp Lingg fest. Der öffentliche Nahverkehr in der Region war überschaubar und später am Abend fahren keine Busse mehr. Philipp erwähnte die Existenz von Shuttles – Diese fahren tatsächlich abends zu den verschiedenen Ortschaften und Veranstaltungen, aber das Angebot galt leider nur für die Dozenten. Diesen Punkt merkte ich an. An dieser Stelle könnten zukünftig gleiche Voraussetzungen geschaffen werden, um allen Teilnehmenden den Besuch der abendlichen Gemeinschaftsangeboten und somit soziale Teilhabe zu ermöglichen. In diesem Zusammenhang kam mir eine kommunikative Barriere in die Quere. Ich hätte mich sicherlich bei den anderen Teilnehmenden und Dozenten danach erkundigen können, ob mich jemand mitnehmen kann. Psychische Einschränkungen zeigen sich oft in Verhalten und in der Kommunikation. Hier war es mir nicht möglich wie ein gesunder Mensch zu reagieren und *einfach* nachzufragen. Ich war unglücklich mit der Situation und reagierte mit Rückzug. Es bestand - wie so oft - eine Diskrepanz zwischen Wollen und Können. Die daraus resultierende Unausdrückbarkeit von Gefühlen und Erleben kann langfristig zu sozialer Isolation führen.

Philipp betonte im Interview, dass manche Menschen gar nicht wissen, wie Sie andere Menschen mit Worten verletzen können. Vor allem wenn es um so sensible Sachen geht, wie ein Instrument zu spielen und zu singen, [...] wo es darum geht sich seelisch auszuziehen. Ich sprach an dieser Stelle die Verbindung zu dem Thema kommunikative Barrieren an. Bei Philipp hatte ich gute Erfahrungen gemacht in den Kursen Songwriting und Gitarrenstunden. Er hat es geschafft eine offene, wohltuende und wertschätzende Atmosphäre zu schaffen. Eine barrierefreie Atmosphäre. Dieser Rahmen hat bei mir dazu geführt kommunikative Barrieren abzubauen bzw. Hemmschwellen zu senken. Ich konnte mich mit der Gitarre auszuprobieren, die Wiederholungen gaben mir die Sicherheit, mich im Anschluss an die Fortbildung allein mit dem Instrument zu beschäftigen. Jeder Mensch ist verschieden, betonte Philipp, daher ist eine gewisse Selbstverantwortung mit Blick auf die eigenen Bedarfe relevant für eine solche Fortbildung. Er empfand es von Dozentenseite als schwierig und herausfordernd in der kurzen Zeit allen Menschen etwas mitzugeben. Ich gab ihm in unserem Gespräch eine spezifische Rückmeldung zur Begrüßung oder Ansprache. So könnten beispielsweise bereits bei der Begrüßung durch die Dozenten die Teilnehmenden abgeholt werden, indem am Anfang kurz ins Gespräch gegangen wird und kommunikative Barrieren abgebaut werden bzw. dem Entstehen von kommunikativen Barrieren vorgebeugt werden. Was wird gebraucht, um sich wohlfühlen? Können wir etwas verändern oder fehlt etwas? Passt alles mit den Bedürfnissen, können wir so loslegen? Philipp bedankte sich für diesen Input und merkte an,

dass wir über das Gespräch auf Lösungen gekommen. Kommunikation egal in welcher Form ist essenziell. Es ist wichtig aufeinander zuzugehen.

Die Teilnahme an der Woodstock Academy war für mich ein Erfolg. Nicht alles war einfach, ich habe oft an mir gezweifelt und bin an meine Grenzen gestoßen. Allein der Gedanke daran, ich hätte jemanden auf das Thema Mitfahrgelegenheit ansprechen müssen beispielsweise verursacht mir immer noch Übelkeit. Andere Barrieren konnte überwinden und ich habe viel über Kommunikation und kommunikative Barrieren gelernt. Die Kurse im Bereich Selbstpräsentation, Moderationscoaching und Social Media haben mir verdeutlicht, dass diese Art des Dialogs weiterhin nicht mein bevorzugte Kommunikationsweise sein wird. Auch Training kann nichts daran ändern, dass ich meine Gefühle und Gedanken auf diese Art nicht gleichwertig ausdrücken kann. Durch die Kurse mit dem Schwerpunkt Musik habe ich meinen Skillskoffer weiter mit Werkzeugen oder Hilfsmitteln füllen können. Ich habe die Herausforderung angenommen und bin durch die Tür gegangen. Wenn ich mich an die Zeit bei der Woodstock Academy zurückerinnere, überwiegen die schönen Erinnerungen. Beim Volkstanz auf der Filzalm, beim morgendlichen „Sing dich wach“ oder bei den Songwriting Kursen spürte ich das ersehnte Gemeinschaftsgefühl. Ich konnte teilhaben. Mit den ersten Gesangsversuchen nach langer Zeit - In meiner letzten Beziehung bin auf mehreren Ebenen verstummt - konnte ich in einem ersten Schritt meiner Stimme wieder auf die Spur kommen. Es lohnt sich, seinem eigenen Rhythmus nachzuspüren und diesem zu folgen. Wenn ich versuche, mich einem fremden Rhythmus anzupassen, gerate ich schnell aus dem Gleichgewicht. Der Austausch mit Philipp Lingg war ein lehrreicher und wertvoller Abschluss. Dem Abenteuer Woodstock Academy nach einiger Zeit noch einmal nachzuspüren, half mir bei der Beurteilung meiner Strategien im Umgang mit meinen Einschränkungen.

Abschließend möchte ich einen Text teilen, den ich im Rahmen der Woodstock Academy verfasst und vertont habe. Der Text behandelt meine Entwicklung in einer schwierigen Phase meines Lebens, für deren Prozess ich bisher keine Worte gefunden habe.

Frida

Ich wache auf

Es ist dunkel

Mein Herz schmerzt (Kennst du diese Tage, Frida?)

Ich weine

Heiße Tränen tropfen

Der erste Kaffee streichelt meine Seele

Ich erinnere mich an meine Träume

Atme ein

Atme aus

Ich schlüpfe in meine Rüstung

Superheldin des Alltags

In meinem Kleiderschrank

Zwischen dem Umhang von Supergirl

Und der Maske von Catwoman

Finde ich sie

Meine Wanderstiefel

Que diria frida?

Viva la vida, amiga

Que diria frida?

Viva la libertad

Soy una mujer fuerte

Viva la vida, amiga

Caminando hacia mi

Hacia la libertad

Que diria frida?

Viva la vida amiga

Soy una mujer valiente

Empezando a vivir!

(A-Moll, E-Dur)

Mein Weg ist steinig und steil

Aber hinter mir der Abgrund

Ich bin allein

Dunkle Wolken ziehen vorbei

Der Wind zerrt an mir

Rüttelt mich wach

Kein Blick mehr zurück

Dahinten ist Sonne

Ich schnüre meine Wanderstiefel

This boots are made for walking

Klingt es in meinem Kopf

Ich summe mit, singe, schreie

Kein Blick mehr zurück

Vamos!

Que diria frida?

Viva la vida, amiga

Que diria frida?

Viva la libertad

Soy una mujer fuerte

Viva la vida, amiga

Caminando hacia mi

Hacia la libertad

Que diria frida?

Viva la vida amiga

Soy una mujer valiente

Empezando a vivir!

(A-Moll, E-Dur)

Ich tanze auf hohen Gipfeln über der Welt

Fühle mich frei

Schwimme in eiskalten Bergseen

Tauche ein in das Leben

Tauche auf im weiten Meer

Die Wellen tragen mich ein Stück

Überwinde Grenzen

Laufe auf dem camino naturales

Auf dem Weg ins Leben

Ins Glück

Que diria frida?

Viva la vida, amiga

Que diria frida?

Viva la libertad

Soy una mujer fuerte

Viva la vida, amiga

Caminando hacia mi

Hacia la libertad

Que diria frida?

Viva la vida amiga

Soy una mujer valiente

Empezando a vivir!

(A-Moll, E-Dur)