

Wie findet man danach zurück ins Leben?

# „Die Kunst hat mich gesund gemacht“

*In der Reha fängt Petra Poth an zu malen. Dabei heilt nicht nur ihr Körper: Die 56-Jährige hängt ihre Kunst an den Zaun, findet erste Käufer. Heute führt sie den Verein „Kunst am Zaun“, spendet alle Erlöse – und fühlt sich endlich wieder gebraucht*



Neues Glück voller Farben: So gelassen sieht Petra heute aus – dank der Malerei

**E**rst ein bisschen Blau. Dann ein großer Schwaps Türkis. Und schließlich ein dünner Strahl Grün. Ganz langsam gießt Petra Poth Farben aus Gläsern in Mini-Becher. Schon dieser Mix sieht aus wie Kunst, aber dann kommt der große Moment: Die 56-Jährige nimmt die Becher, dreht sie blitzschnell um und leert sie über der frisch geweißten Platte. Als die Acrylfarben ineinander verlaufen, fängt die Malerin an zu lächeln.

Momente wie diese erlebt Petra Poth gerade oft. Seit sie das Malen für sich entdeckte, empfindet sie ein neues, tiefes Glück. Und viel mehr noch: Das Malen hat sie geheilt, als sie in ein tiefes Loch fiel. Aber der Reihe nach.

November 2015, Petra Poth hat sich die letzten zwei Jahrzehnte allein mit ihren zwei Söhnen durchgeschlagen, nachdem ihr Mann mit 34 starb. „Ich arbeitete zuletzt als Bürokauffrau im Recycling-Unternehmen Schicht, hatte viel Stress“, sagt sie. „Ich bin über meine Grenzen gegangen.“ Im November streikt der Körper. „Ich war ganz plötzlich sehr verwirrt, hatte Bluthochdruck, spürte meine linke Gesichtshälfte nicht mehr.“ Ein Notarztwagen bringt sie ins Kran-



Mit der Methode der „Neurografik“ verarbeitet Petra emotionale Themen. Dabei malt sie schnell und ohne den Stift abzusetzen wilde Linien auf ein Blatt – die sogenannte Entladung. Danach rundet sie alle scharfen Ecken und Kanten ab. Das soll helfen, Gefühle zu verarbeiten, Synapsen werden im Gehirn neu gebildet.

kenhaus. Die Diagnose: Petra hatte mehrere kleine Schlaganfälle.

Klinikaufenthalte, Tagesklinik – der Weg zurück ins Leben ist weit. „Ich rutschte in eine Depression, weil nichts mehr richtig ging. Ich konnte mich nicht mehr konzentrieren, habe Töpfe ohne Wasser aufgesetzt, hatte Wortfindungsstörungen und Orientierungsprobleme. Das war ganz schlimm für mich.“

In der Reha beginnt Petra Poth zu malen: nach der Methode der Enkaustik-Malerei, bei der sie Farbpigmente auf Papier schmelzen lässt. „Das machte mir so Spaß. Endlich musste ich nicht mehr nachdenken.“

Was dabei passiert, lässt Petras Ärzte und Therapeuten staunen: „Mein Blutdruck sank von 165 zu 110 auf 120 zu 80, mein Gehirn wurde leistungsfähiger, ich konnte wieder zusammenhängende Sätze sprechen.“

Eine Rückkehr in den Job ist ausgeschlossen. Aber Petra will noch gebraucht werden. Also malt sie auf ihrem geliebten Campingplatz in Weilburg-Odersbach weiter. Mit Blick auf die Lahn, bei Vogelzwitschern, ohne Auspuffgase und den Stress der Stadt ...

„Mit jedem Bild ging es mir besser“

Bild um Bild geht es ihr besser. Am 8. April 2018 hängt Petra ihre Kunstwerke erstmals an

den Zaun. Prompt kommen Interessenten, kaufen Bilder. Im März 2019 gründet sie mit Camperkollegen den Verein „Kunst am Zaun“, gewinnt erste Malerinnen als Mitglieder und spendet alle Erlöse für soziale Projekte. „Eine Versteigerung brachte 1420 Euro für das Unicef-Projekt gegen Mädchen-Beschneidungen“, erzählt sie. „Ein anderes geht im November an die Transgender-Stiftung. Und vom nächsten will ich Senioren, die we-

nig Geld haben, mal einen Ausflug finanzieren.“ Dabei lebt Petra selbst von einer kleinen Rente. Sie zuckt mit den Schultern. „Ich brauch nicht viel. Aber ich will das, was ich noch tun kann, sinnvoll einsetzen. Es gibt dem Leben Sinn.“

Heute bietet Petra Malkurse an, organisiert Spendenaktionen auf Facebook und Ausstellungen. Und natürlich malt sie immer noch am liebsten vor dem Campingwagen. Bei ihrem jüngsten Kunstwerk, der Tischplatte heute, haben die Farben jetzt Tropfen und Kreise gebildet. Petra lächelt stolz. „Das ist doch wunderschön. Das Malen hat mich gesund gemacht“, sagt sie. „Ich möchte es keinen Tag mehr missen.“

JANA HENSCHEL

## INFO

Petra sucht für ihren Verein Kunst am Zaun weitere Mitstreiter und Fördermitglieder. [www.kunst-am-zaun.de](http://www.kunst-am-zaun.de), Spenden: Kunst am Zaun e. V., Volksbank Mittelhessen, IBAN: DE85513900000058358304



Reporterin Jana Henschel bestaunt Petras Malerei

## Versteigerung:

Die beim BILD der FRAU-Besuch bemalte Tischplatte (Durchmesser: 48,5 Zentimeter, z. B. für Balkontische) möchte Petra Poth für die Schlaganfall-Hilfe unter BILD der FRAU-Leserinnen versteigern. Interessenten können bis 30. Juni Gebote ab 100 Euro abgeben: [info@kunst-am-zaun.de](mailto:info@kunst-am-zaun.de). Die Höchstbietende wird benachrichtigt.

Auf eine weiß gestrichene Platte gießt Petra die grün-blauen Acrylfarben, die zum Kunstwerk verlaufen



Fotos: Katharina Hummel (6), Marion Vogel



So dankbar für die geschenkte Zeit: Margit Adamski

## „Meine Enkelin hat mir den Lebenswillen gegeben“

■ Margit Adamski war 50, als sie ein Schlaganfall nach einem Autounfall aus dem Leben riss: Sprachverlust, halbseitige Lähmung, Einschränkung des Denkvermögens. Mittlerweile lebt die 72-Jährige wieder in ihrer eigenen Wohnung, arbeitet ehrenamtlich im Regensburger Verein „zweites Leben e. V.“

### BILD der FRAU: Wie fanden Sie nach dem Schlaganfall den Weg zurück ins Leben?

**Margit Adamski:** Mit Optimismus und Disziplin. Ohne hartes Training wäre meine Sprache nicht zurückgekommen, hätte ich es nicht aus dem Rollstuhl geschafft.

### Was spielte noch eine Rolle?

Meine erwachsene Tochter war immer für mich da. Jeder braucht Menschen, die einen bedingungslos unterstützen und sich nicht zurückziehen, wenn man vor Verzweiflung ungerecht wird. **Sie sind noch gehandicapt, gehen am Stock. Hadern Sie manchmal mit dem Schicksal?**

Ich kann meinen rechten Arm nicht benutzen, auch mein rechtes Bein nicht richtig. Aber ich bin dankbar! Ich konnte meine Enkelin aufwachsen sehen. Sie war ein Baby, als ich den Schlaganfall hatte. Zu sehen, was aus ihr wird, war meine große Motivation. Ich hab's geschafft!

### Welche Rolle spielt Ihre Arbeit?

Eine große! Als ich aus der Reha kam, stand ich vor dem Nichts. Aber ich wollte unbedingt etwas tun! Als kaufmännische Angestellte konnte ich nicht mehr arbeiten. Da habe ich das Angebot, beim Aufbau des Vereins „zweites Leben e. V.“ mitzumachen, sofort angenommen.

### Wie hilft der Verein Schlaganfall-Opfern?

Nach der Reha fallen die Patienten in ein Loch. Nur herumzusitzen schadet den Menschen – und überfordert die Angehörigen. Daher bieten wir ein Tagesprogramm für die, die nicht wieder ganz gesund werden. Und bauen gerade ein Haus mit 14 Wohnungen. Gerade junge Schlaganfall-Patienten müssen die Chance auf ein selbstständiges Leben haben, um nicht im schlimmsten Fall im Altenheim zu enden.

### Was planen Sie persönlich als Nächstes?

Ich fahre im Juli mit der Bahn zu meiner Enkelin nach Berlin! Sie ist 23 Jahre alt, studiert Psychologie. Ich bin so glücklich, dass ich das miterleben kann!

CATHRIN BACKHAUS

## INFO

Spendenkonto: zweitesLeben e. V. Sparkasse Regensburg; IBAN: DE23 7505 0000 0008 9757 73