

**WIEDER
HAPPY**

Petra malte schon als Kind gern. Mit 51 keimte die alte Leidenschaft wieder auf ...



Die Farben halfen mir aus dem *Grau* heraus

Nach mehreren Schlaganfällen und dem Verlust ihres Mannes fällt **Petra Poth, 56**, in ein tiefes Loch. Doch dann entdeckt sie etwas, was ihr neue Kraft gibt

Von Lisa Schleif



VIELE SCHICHTEN BLAU
Ob Petra eine Lieblingsfarbe hat? Ja, ganz klar: Blau. Die Farbe erinnert sie an das Meer, das beruhigt sie sofort



*Aufgeben?
Das ist
keine Option
für mich.
Niemals!*

Wenn Petra Poth ihren Pinsel in die Farbe taucht und das erste Mal ansetzt, um die Leinwand zu bemalen, breitet sich ein Strahlen auf ihrem Gesicht aus. „Die Farbe hilft mir, das Grau in mir Stück für Stück bunt zu färben“, erklärt die 56-Jährige. Denn Kunst ist nicht nur zu ihrer großen Leidenschaft geworden, sie ist auch eine Form von Therapie, die düstere Wolken der Depression vertreiben kann.

Begonnen hatte diese bei Petra 2015 mit mehreren kleinen Schlaganfällen, die aber zunächst unerkannt blieben. „Ich hatte große Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren, und war häufig orientierungslos. Auf kurzen Strecken, die ich täglich ging, musste ich mehrmals nach dem Weg fragen“, erzählt sie. „Ich wusste nicht, was mit mir los war, und war total verunsichert.“ Erst als die Bürokauffrau dann am Arbeitsplatz einen schweren Anfall hat und ihre Kollegen sie ins Krankenhaus bringen, werden die Schlaganfälle diagnostiziert. Die Attacken rauben ihr zwar nicht ihre Sprache, auch das Laufen muss sie nicht neu erlernen.

Doch sie hinterlassen dunkle Schatten auf ihrer Seele. „Ich hatte das Gefühl, nichts mehr zu können, und fühlte mich vollkommen nutzlos.“ Sie fällt in eine schwere Depression, ein Zustand, den sie bereits kannte – und fürchtete. 1996 hatte es

sie schon mal erwischt, als ihr Mann mit 34 Jahren starb. „Es war die absolute Hölle“, erinnert sich Petra, und an ihrer Stimme ist auch 24 Jahre später noch zu hören, wie schwer diese Zeit für sie war. „Mein Mann hatte Magenkrebs, acht Wochen nach der Diagnose starb er. Und ich stand mit zwei kleinen Kindern und einem gerade fertiggestellten Haus allein da. Mein ganzes Leben brach über mir zusammen.“

Mit viel Zeit, Kraft und professioneller Hilfe fand sie den Weg aus der Depression. Aber würde sie auch diesmal wieder die Kraft haben, das dunkle schwarze Loch hinter sich zu lassen? „Ich hatte Angst, es nicht noch mal zu schaffen“, gibt sie zu. „Umso glücklicher bin ich heute.“

Mit dem Malen kommt das Licht am Ende des Tunnels.

Während ihrer Reha probiert Petra sich in der Enkaustik, Wachsmalerei. Dabei trägt man Wachs mithilfe eines heißen Maleisens auf Spezialpapier auf. „Durch die Schlaganfälle war in meinem Kopf ja alles wirr. Bei der Arbeit mit dem fließenden Wachs muss ich an nichts denken, sondern kann einfach machen. Das tat mir unfassbar gut, denn ich merkte: Ich kann ja doch noch was.“ Ihre Kinder, die ihr in dieser schweren Zeit beistehen, ermuntern sie dazu, sich weiter künstlerisch auszuprobieren. „Die Kunst wurde zu meinem Alltag, durch sie entdeckte ich wieder die schönen Seiten des Lebens“, sagt Petra. „Und ich merkte: Aufgeben ist keine Option für

mich. Niemals!“ Im Gegenteil. Petra baut ihr therapeutisches Malprogramm weiter aus, als ihr eine Freundin begeistert von der Neurografik erzählt. Was das ist? „Eine recht komplexe Methode, die Denkmuster beeinflusst und dabei hilft, die Gedanken und somit den Lebensweg in eine bestimmte Richtung zu lenken – mit dem Ziel, den Wunsch-Zustand zu erreichen“, erklärt Petra. Dabei gibt es genaue Vorgaben, wie eine Zeichnung aufgebaut sein sollte. Die Kunst ist hier eher Mittel zum Zweck. „Bei der Arbeit mit dem warmen, flüssigen Wachs kann ich intuitiv arbeiten, loslassen. Die Neurografik ist das Gegenteil davon, hier ordne ich meine Gedanken und mein Leben neu.“

Ein Leben ohne Farben und Pinsel kann sich Petra, die nun in Rente ist, nicht mehr vorstellen. Auf ihrer Webseite www.kunst-am-zaun.de schreibt sie über ihre Leidenschaft und zeigt ihre Werke. Malen hilft ihr immer wieder dabei, ihren Wunsch-Zustand leben zu können. Und der heißt: glücklich sein. „Mein Leben könnte gerade nicht schöner sein“, sagt sie. „Im Januar habe ich mit anderen Autoren ein Buch zum Thema Neurografik herausgebracht. Und ich habe sogar noch einmal die Liebe gefunden. Eine wunderbare Überraschung. Mein Leben ist endlich wieder bunt!“ •