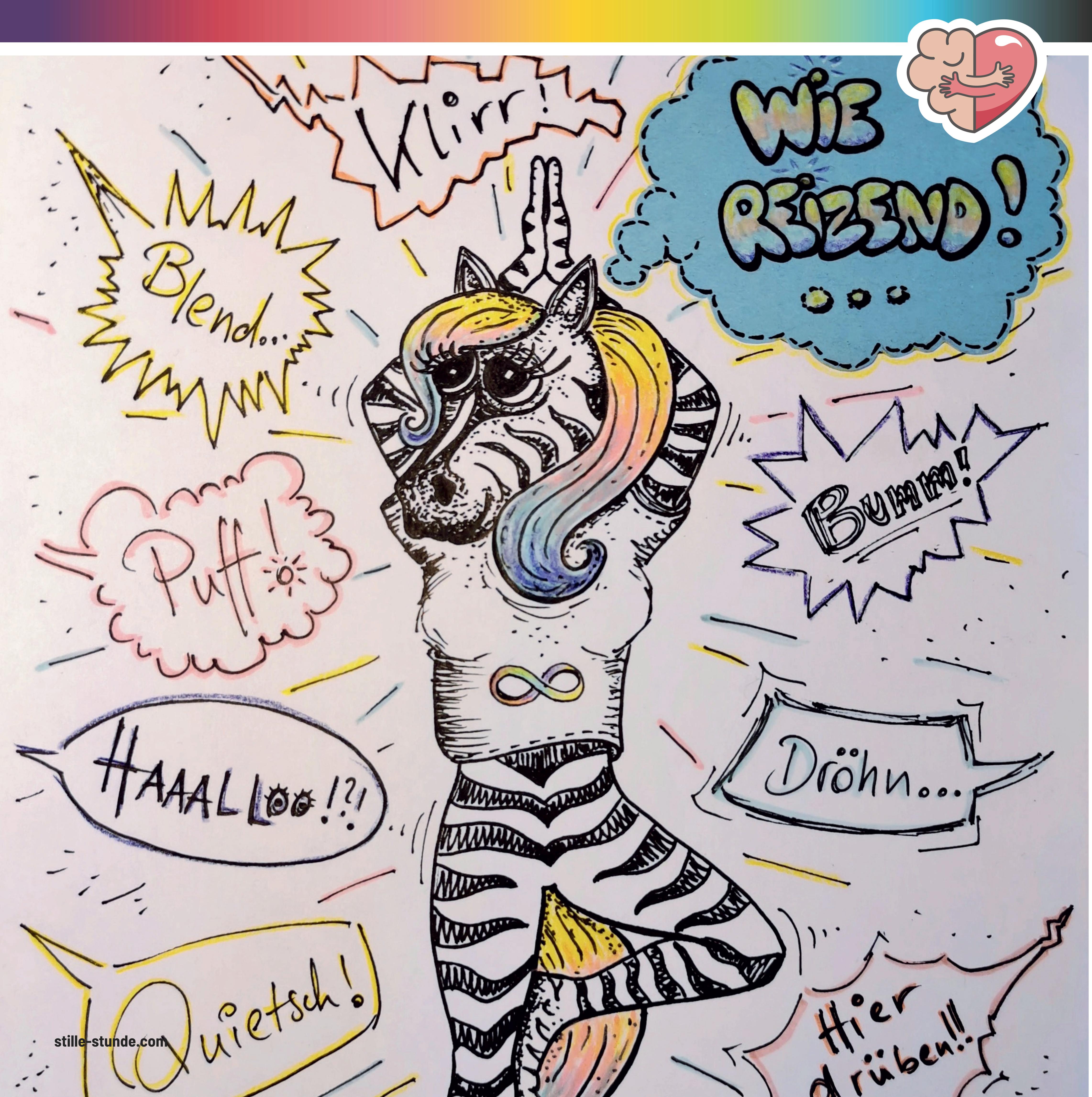


stille-stunde.com

Ich bin Caja und 14 Jahre alt.

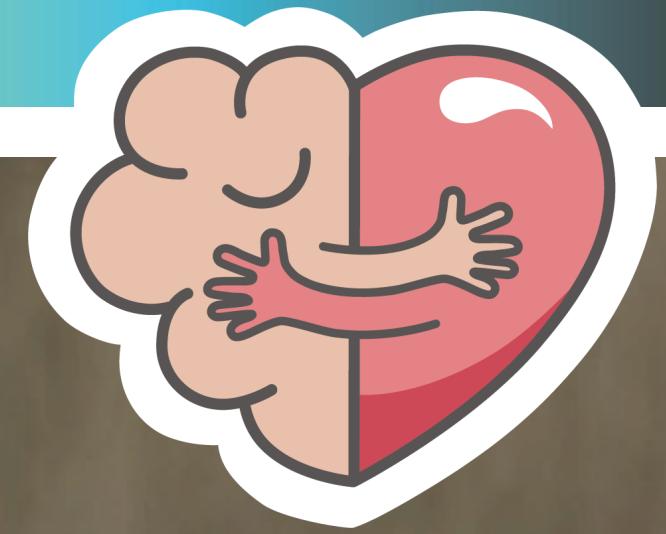
Ich bin sehr still, meist bin ich zu Hause.
Ich habe Freundinnen, die ich treffe,
wenn sie mich ansprechen.
Die Schule kann ich gelegentlich besuchen.
Ich liebe es, Portraits zu malen. Hier kann ich
meine Emotionen in die Bilder einbringen.



„Mein Wimmelleben - ein Selbstporträt“!

Ich, weiblich, 45, bin spätdiagnostiziert mit ADHS und Asperger/Autismus und verorte mich dazu im PDA Spektrum.

Zusätzlich habe ich mehrere chronische Erkrankungen, psychischer wie physischer Natur und bin nach der ganzen Odyssee sehr im Burnoutzustand und „frisch“ in Rente angesichts des ganzen „Konglomerats“. Für mich waren die Diagnosen (wie für viele andere Menschen) quasi die größte Entdeckung meines Lebens und in vielerlei Hinsicht eine Art Neugeburt/Neuanfang, trotz aller „gesammelter Werke“ an Komorbiditäten. Eine Chance auch auf mehr Frieden und Verständnis mit mir selbst.



** Margarethe Von Stern **

stille-stunde.com

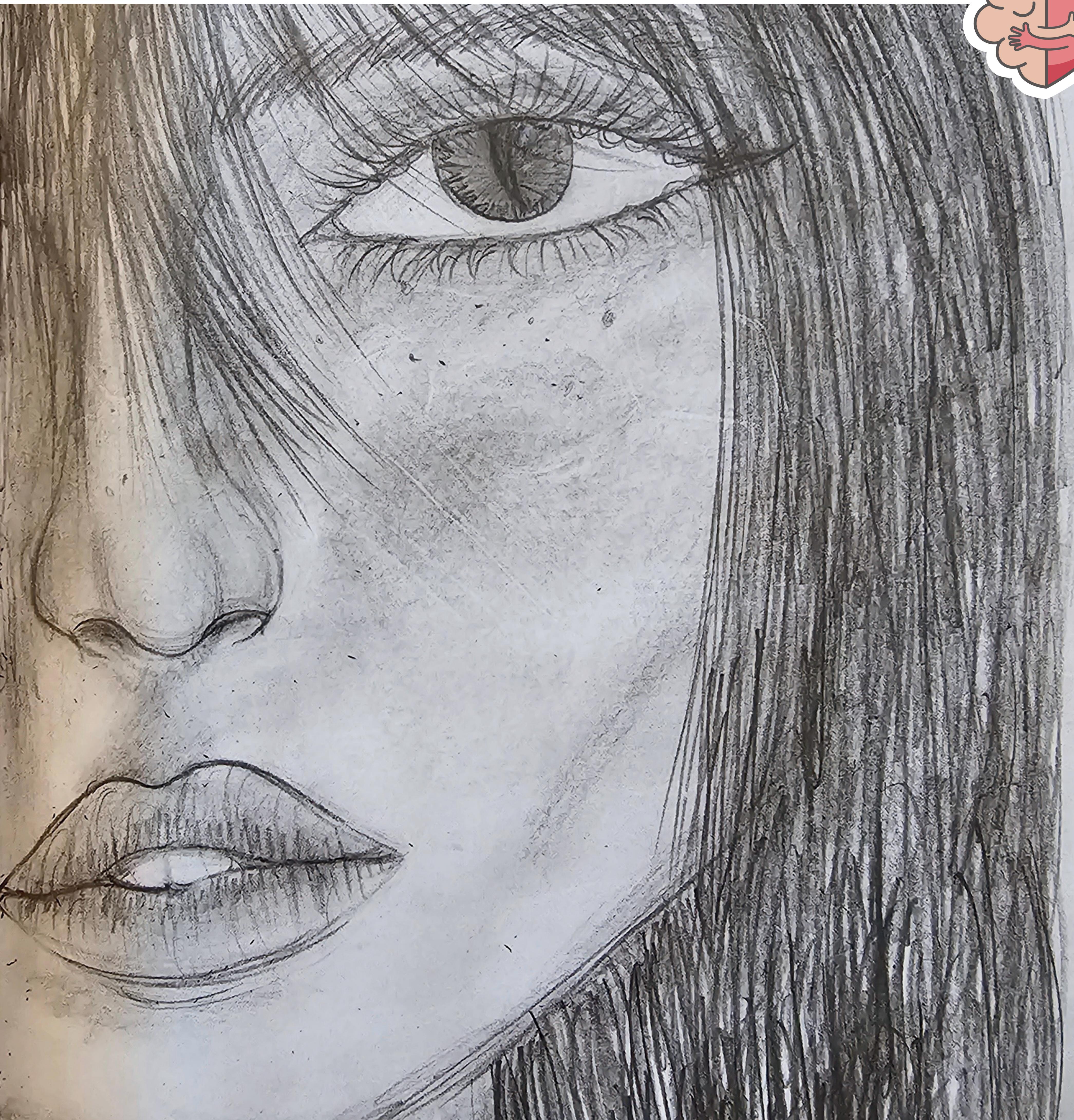
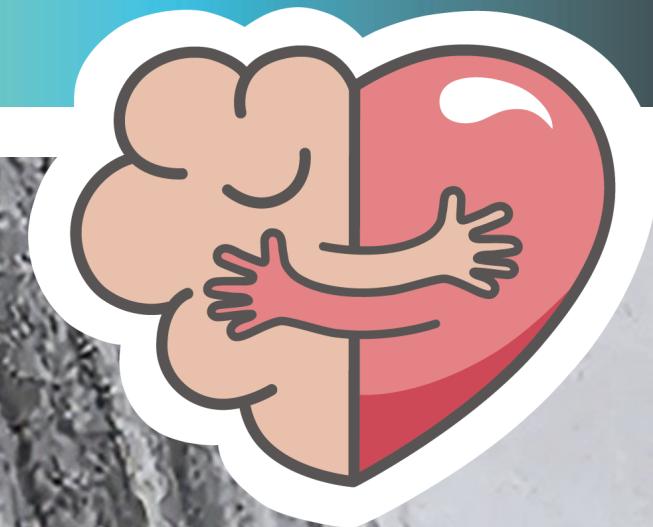
Margarethe von Stern.

Schauspielerin, Künstlerin, Autist.

Ich drücke all meine Gefühle durch Kunst aus -
sei es durch Film, Skulpturen, Musik, Wortgebilde
oder Bildkonstrukte.

Es gibt so viele Wege und Varianten, um jede
einzelne Emotion zum Ausdruck zu bringen. Um
jeder einzelnen Emotion, welche aus unseren
Seelen herausfliesst eine materielle oder
imaterielle Form zu verleihen. Und mein Inneres
quillt über vor Emotionen.

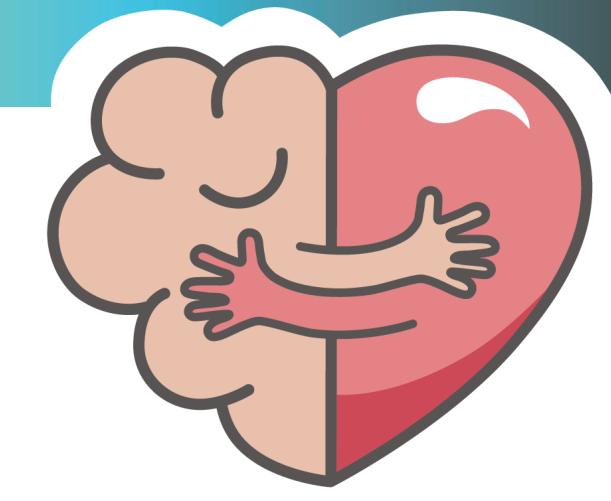
All ihr Wesen in der Welt da draussen ...
Wie fühlt sich Kunst für Euch an?



Caja. 14 Jahre alt.

Ich bin sehr still, meist bin ich zu Hause. Ich habe Freundinnen, die ich treffe, wenn sie mich ansprechen. Die Schule kann ich gelegentlich besuchen.

Ich liebe es, Portraits zu malen. Hier kann ich meine Emotionen in die Bilder einbringen.



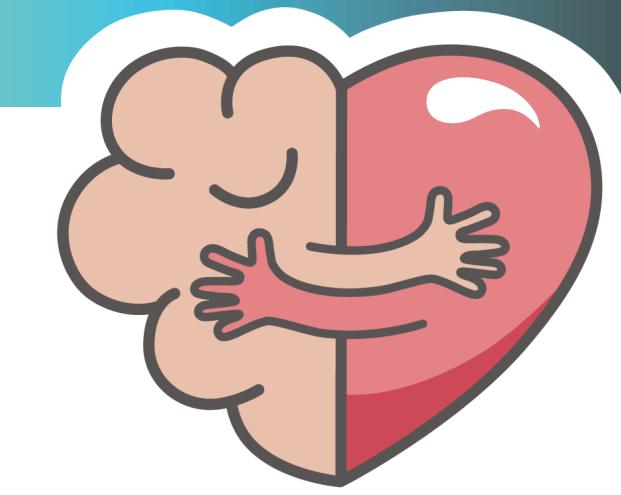
stille-stunde.com

Robert Kaluza

"Blessed with a Curse" – diese Worte ließ ich mir auf meinen Arm tätowieren, nachdem ich mein Schicksal akzeptiert hatte. Gesegnet mit einem Fluch. Mein Leben, meine Kreativität und mein Gespür für komplizierte Zusammenhänge sind zweifellos ein Geschenk.

ADHS ist ein Geschenk, von dem ich sehr profitiere, unter dem ich aber auch sehr leide. Meine Sensibilität und Feinfühligkeit wurden nur selten anerkannt, und erwarten konnte ich diese von anderen nie.

Dieses Bild widme ich als aufrichtiges Dankeschön der wertvollen Aufklärungsarbeit der Stillen Stunde. Inklusion ist weder teuer noch kompliziert. Die Stille Stunde geht mit bestem Beispiel voran. Ganz viel Liebe für diese wundervollen Menschen.



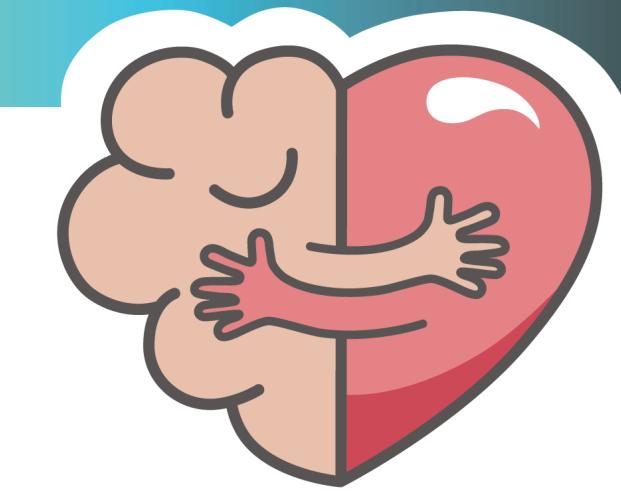
stille-stunde.com

Christiane.

Ich habe ADHS, ASS (Autismus-Spektrum-Störung) und später wurde auch Borderline diagnostiziert. Ich wurde 1967 in Leipzig als Andre geboren.

Das Bild habe ich während meines Aufenthalts in einer Entgiftungsklinik in Leipzig gemalt, aufgrund meiner Alkoholabhängigkeit.

Es waren die schwierigsten Zeiten für mich.



stille-stunde.com

Ich bin Jenny, 21 Jahre alt.

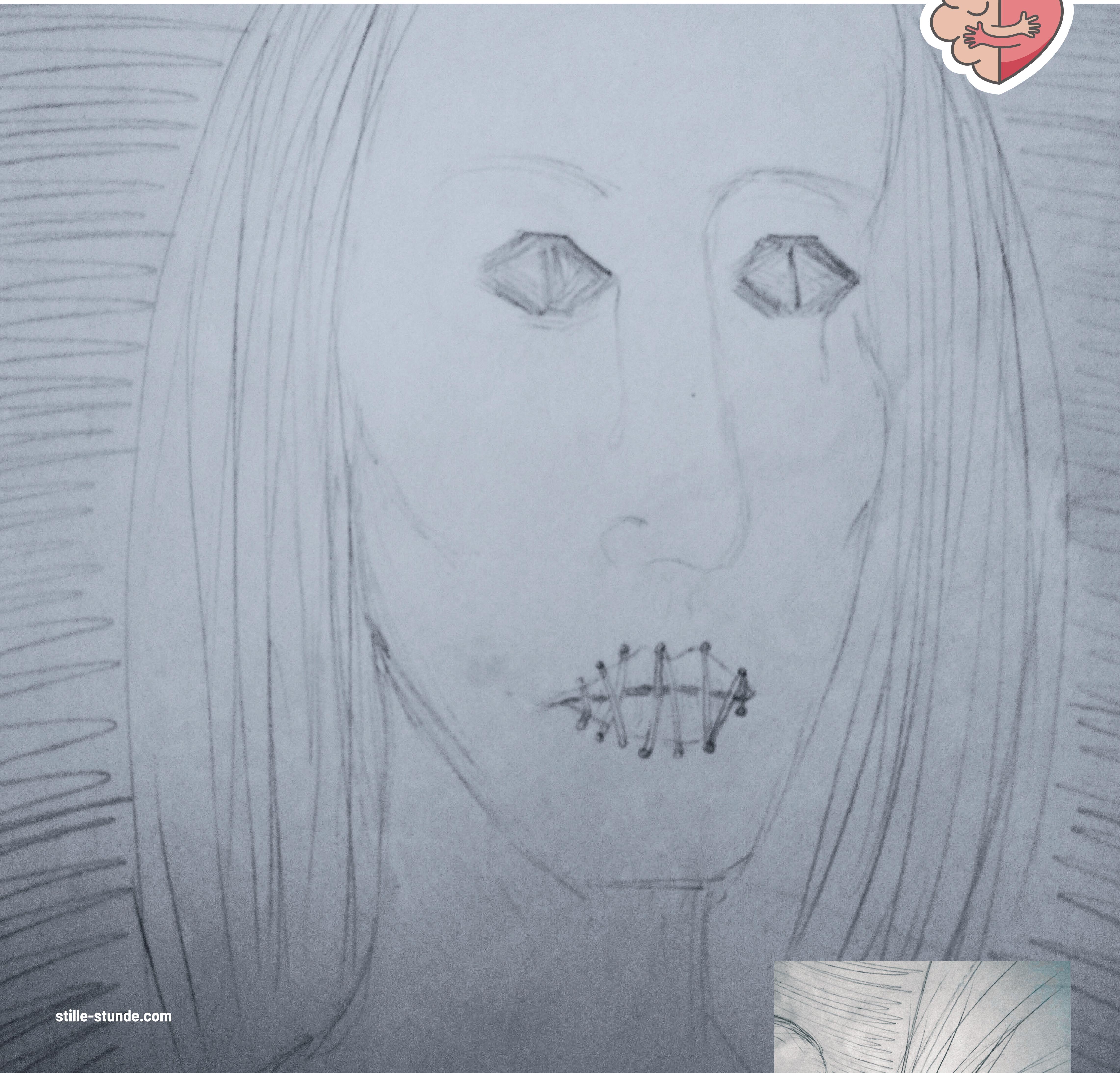
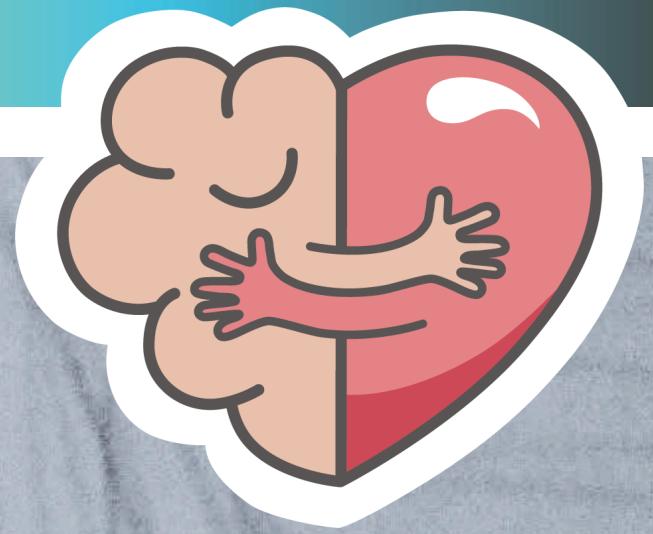
Meine nicht sichtbaren Behinderungen sind selektiver Mutismus und ADHS. Daher habe ich dieses Bild erstellt.

Das Tuch um den Mund soll den Mutismus verdeutlichen, durch den ich in manchen Situationen einfach nicht sprechen kann, obwohl ich es gerne möchte.

Die Sprechblasen verdeutlichen mein ADHS. Ich hab meistens mehrere Gedanken gleichzeitig, tue etwas, finde dann aber etwas anderes und will das tun.

Ich mache auch gerne mal drei Sachen gleichzeitig. Musik ist eh immer dabei. Die brauche ich, um runterzukommen.

Ziemliches Gedankenchaos also. Und manchmal ist in meinem Kopf auch einfach gar nichts los. Das ist auch immer wieder toll ...



stille-stunde.com

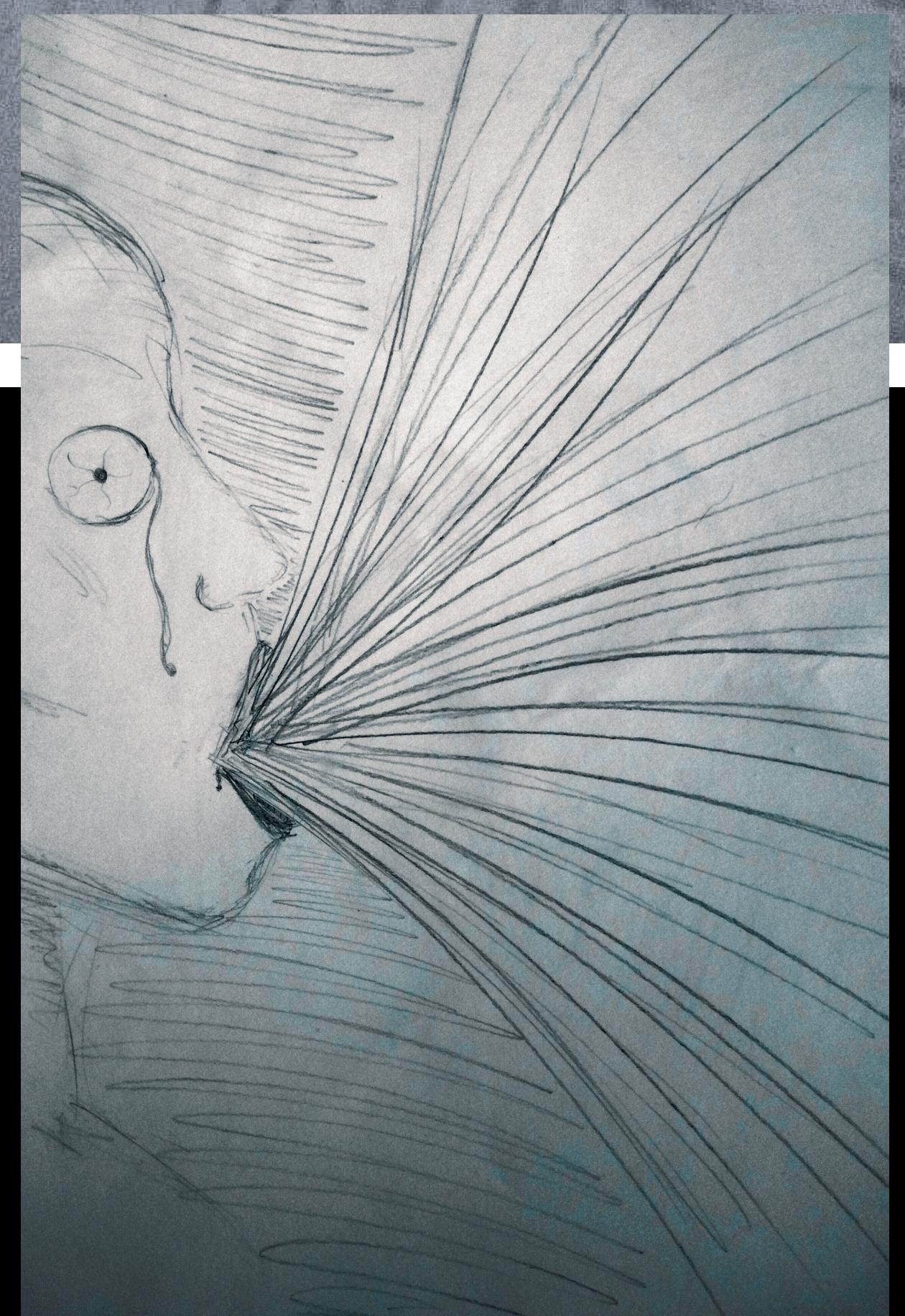
Ich bin Katrin, spät diagnostizierte Autistin.

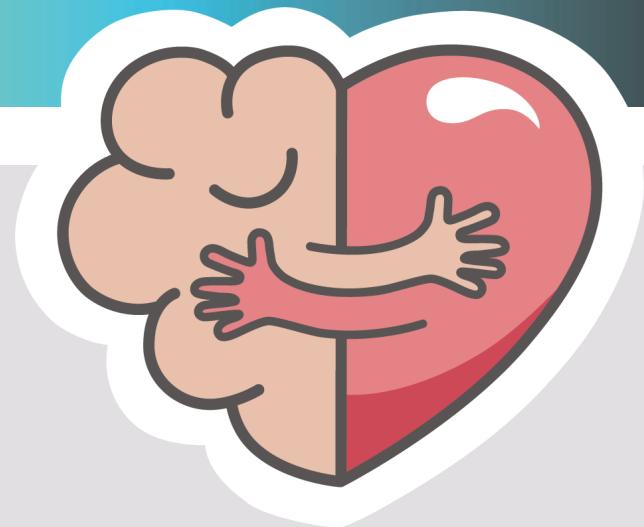
Das Bild habe ich im Rahmen der Kunsttherapie während eines Psychiatrieaufenthaltes gezeichnet, lange bevor Autismus im Zusammenhang mit meinen Problemen überhaupt in Erwägung gezogen wurde.

Sie sind bis heute aktuell und zeigen zum einen das Gefühl der Entmenschlichung/Alienifizierung als Resultat dessen, niemals etwas persönlich Relevantes zum Ausdruck bringen und dabei verstanden werden zu können.

Zum anderen zeigen sie die psychische Vergewaltigung, die ich durch Familie, Partner, Fachpersonal erfahren habe, da ich mit meiner Wahrnehmung nie ernst genommen wurde.

Zudem drücken sie die Qual aus, all die Gefühle und Gedanken, die nach außen müssen, trotz hoher sprachlicher Kompetenz nicht verständlich mitteilen zu können.





Betrachte ich die Welt, dann sehe ich und sehe und sehe.
Betrachte ich die Welt, dann spüre ich und spüre und sehe.
Dann schließe ich die Augen, und sehe noch immer.
Es will nicht aufhören. Es ist ein Kampf und auch ein Segen.

Ein bunter Regen, tosendes wunderschönes Gewitter,
mitten im Summen eines gigantischen Bienenschwärms.
Puzzleteile überall.
Es ist Liebe zu denken und sich in den Gedankenwegen zu verlieren,
immer auf einer wundervollen Reise durch die Projektionsbahnen,
so intensiv - alles andere ist vergessen.
Tiefe Einblicke in Muster, Strukturen und in Menschen.

Und dann fügen sich die Puzzleteile.
Alle unscheinbaren Informationen werden zu einem wichtigen Teil eines Bildes.
Alles passiert in meinem Kopf. Es wuselt, es kommt eins zum anderen
und wird tiefer, komplexer und aufregender als gedacht.
Nichts davon ist erklärbar. 1000 Gedanken - ein Wort.

Dann öffnet man die Augen und ist da. Spürt die Umgebung.
Wie interpretiert die Welt wohl diesmal dieses Wort, dass doch an 1000 Gedanken hängt?
Hochfunktional oder Besessen? Mal Begeisterung, mal Ablehnung.

Mal Applaus, mal Frust.
Ist es zuviel für die Welt?
Zuviele Gedanken, zuviele Farben, zuviele Bilder, zuviel Mensch,
zuviel ich? Oder ist es heute gut genug. Keine Scham nötig?

Und dann? Doch. Wieder. Schuld für etwas, das ganz anders war.
Das Dopamin macht Urlaub. Und in meiner Welt wird es kalt, hältlos, leer,
ausgemerkelt, ausgenutzt, abgelehnt, einsam, schmerzvoll.
Ein Raum voller Angst und Ungewissheit. Man fragt nicht wie es gemeint war.
Man ist ja zuviel und zu anstrengend.

Bis man die Menschen trifft, die alles sehen wollen.
Die alle Seiten respektieren und sogar schätzen. Mögen? Nicht immer.
Aber auch das ist ok. Menschen, die hinsehen oder wegsehen, wenn nötig,
die wahrnehmen, akzeptieren, aushalten - auch ohne Dopamin.
Die nicht nur den Gedanken wollen, sondern nur den Mensch. Das Sein.
Die, die weggehen und man weiß, dass sie wiederkommen.

Diese unglaubliche Energie. Sie verfliegt nicht,
sie wandelt sich wie ein Chamäleon durch die Seele.
Immer anders. immer da.

stille-stunde.com

Alles in einer Sekunde. So schön. So grausam. So herausfordernd. So ich.

Intensivste Gefühle, Enthusiasmus
und endlose Müdigkeit, Angst.
Alles in einer Sekunde.
So schön.
So grausam.
So herausfordernd.
So ich.

Aus der Welt einer Betroffenen ADHS, Autismus