

48h Neukölln Kunst und Kultur Festival SATT

Projekt unter www.picknick-mit-programm.jimdo.com

Guten Tag zusammen, liebe Leute, liebe Gäste, herzlich willkommen zum Festivalbeitrag hier und heute im Körnerpark.

SATT ist ja unser Thema, das erwartet sie hier auch, ein sattes Programm mit sättigenden Themen.

Ich möchte mich zunächst kurz vorstellen, wie das so üblich ist, damit sie mich einordnen können und zugleich einen Überblick erhalten, was Sie hier heute erwartet und wie lange das dauert. Mein Name ist Kit Kalorie, ich bin hier als Moderatorin, Ernährungscoach und Spielleiterin für sie und ihre Unterhaltung und Aktivierung gebucht.

Das Festivalthema Satt, das haben wir schon mal punktgenau in den Ramadan hineinverlegt. Im Flyer ist unser Spektakel ausgewiesen als „Picknick mit Programm“, hier im Körnerpark in Neukölln zu Berlin auf der Picknickwiese unter den zwei Birken. Wir sind umgeben von zumeist türkischen Großfamilien, die die heute bei Bruthitze mit Eis am Stiel, Melonen und Zigaretten den Tag überdauern und Geburtstag feiern, also alles ist möglich, sofern man im Schatten bleibt und wir machen den Rest.

Ich hatte die Ehre, bereits als Karriereorakel und Zukunftsfee zur Wunscherfüllung aufzutreten, das war auf dem Ganghoferplatz und im Schillerkiez. Früher reiste ich mit der Kunstkutsche an, doch die alte hatte leider keine grüne Plakette gehabt und inzwischen den Geist aufgegeben und die neue alte ist zu schwach, die fährt nur noch in Lippe herum. So bin ich also diesmal mit kleinem Gepäck per Zug angereist. Der Unterhaltung wegen habe ich ausgewählte Gäste mitgebracht, die ich Ihnen bald vorstellen werde. Sie sind individuell hier her gereist und sitzen gerade noch, von den Strapazen erschöpft, in der Maske.

Nach meiner Umschulung zum Ernährungscoach ist dies mein fulminantes Comeback nach Neukölln, einmal pro Jahr komme ich und sehe, was sich in der Zwischenzeit alles verändert. Dann bereue ich es, hier weggegangen zu sein, andererseits arbeite ich mit „Neukölln goes Country“ an der Idee, die Neuköllner Künstler aufs Land zu locken, was ich von Neukölln aus gar nicht hätte machen können. Das hat bisher noch nicht funktioniert, der Speckgürtel war bisher nicht zu durchdringen. Also komme ich ab und zu selber und schaue, woran das liegen mag, wahrscheinlich ist es hier einfach zu schön und so bringe ich weiterhin meine Kunst hier her und alles ist gut. So war das ja auch mit dem Propheten und anderen auf Mission. Auch das hiesige Volk lässt heute auf sich warten aber ich begrüße sie, die gekommen sind um meine Show mit zu erleben, mitzugestalten und zu einem unvergesslichen Ereignis zu machen.

Die heutigen Temperaturen von ca. 35° C gefühlt 55° C machen mich zu einem Klima-Opfer, ich hatte vorhin schon ein kurzes Koma, die Wiese gibt das her. Ich bin also heute bei diesen Temperaturen nicht ganz fit, wenngleich ich - frisch aus der Mongolei zurück – viel größere Hitze und Höhe gewöhnt sein müsste, allerdings ist es dort ja auch staubtrocken, so dass man es gar nicht bemerkt.

Nun liebe Leute, heute also Picknick mit Programm.

Ich habe alles wunderbar vorbereitet, soweit ich das verantworten und überblicken und tragen konnte. Ehrlich gesagt habe ich mich auch gleichzeitig wieder gebremst und mir meine Rolle nochmal

klar gemacht und das meiste wieder gestrichen und mich total zurückgenommen: mit minimalistischen Aufwand biete ich Ihnen nun den schönsten Platz und habe gedeckt in der Festivalfarbe blau. Damit, plus ein wenig Dekoration aus umweltfreundlichen Recyclingpapierluftschlangen sollte ein fröhlicher Grundcharakter erzeugt werden, was meinen Sie, ist das ein guter Anfang?

Die Wasserkaskade und die parkeigenen Springbrunnen rundherum sorgen für das tropische Klima und machen zugleich das Ohr satt. Man muss hoffen, es dringt gleich noch was vom üppigen Text zu Ihnen durch, sonst kommen Sie einfach ein Stück näher.

Um das Picknick als solches zu zelebrieren habe ich als Apéro sozusagen schon mal drei Smoothies im Krug bereitgestellt, man soll viel trinken bei dem Wetter. Und zwar sehen Sie hier die Erdbeer, Spinat-Blaubeer und Aubergine-Caramelmischung, damit wird es niemand bereuen, hergekommen zu sein.

Die weitere Kulinarik wird ihnen als kleine Aufmerksamkeit von meinen Gästen mitgebracht. Sie sind derzeit alle in einem Ausnahmezustand, aber sie haben gestern Abend alle zugesagt, sich an dem Projekt zu beteiligen. Das war ein heikles Geschäft diesmal, aber es hat geklappt und ich bin froh.

Nun begrüßen wir also mit freudigem Applaus die drei Gäste, die ich aus verschiedenen Fachkliniken exklusiv und mit Sondergenehmigung zum Festival SATT herbeigeholt habe. Ich konnte sie direkt aus der stationären Therapie sozusagen herauschälen und hier sind sie nun! Klatschen Sie für Con Fätty aus Bielefeld, Skinny Bone aus Karlsruhe, und die Privatpatientin vom Bodensee: S.Wim Ring!!!

Lassen wir sie Platz nehmen und der Reihe nach vorstellen. Ah ja.

Da kann es schon eine kleine Änderung geben, Skinny Bone möchte lieber stehen und ein bisschen Herumgehen, das ist besser für den Kalorienverbrauch. Na gut. Dann fangen Sie doch auch gleich an.

Wie sind Sie denn heute hier angekommen? Was haben Sie mitgebracht?

Ja, ich bin gelaufen. Das hat einige Tage gedauert, aber ich habe den Sonderurlaub ausgedehnt und so konnte ich den Weg zu Fuß bewältigen. Jeden Tag bin ich ununterbrochen gewandert. Dazu habe ich alle Sachen auch selber getragen. Hier ist meine Tasche, ich hatte noch keine Gelegenheit mein Hotel zu beziehen, denn am Schluss war ich doch etwas knapp an der Zeit.

Mitgebracht habe ich einige Kochbücher und mein Lieblingsessen. Das ist industrial food, mit Mikrobiologie, leicht zu erkennen an der blauen Farbe. Es ist eine ganz eigene Komposition, abgestimmt auf meine besonderen Bedürfnisse.

Aha, ja das ist ja interessant. Eine 600km Wanderung mit Gepäck und ein blaues Picknickbeitrag.

Dann wollen wir uns mal dem nächsten Gast zuwenden, das ist ja nun ein anderes Kaliber hehe, nicht wahr, also hier haben wir Con Fätty aus Bielefeld! Herzlich willkommen!

Ja guten Tag zusammen, ich freue mich über die Einladung, auch mal wieder aus Bad Salzuflen rauszukommen, da sind wir ja zur Zeit stationiert. Berlin ist meine zweite Heimat, da haben wir Bielefelder ja alle den eigentlichen Wohnsitz, denn unser Bielefeld das gibt es ja eigentlich gar nicht sagt man. Ich fühle mich daher ganz zu Hause hier und habe mich bei der Hitze natürlich bringen lassen, wir konnten bis da vorne fahren, dann ging es nicht weiter, trotz Parkkarte. Die letzten Meter

hab ich dann zu Fuß gemacht, aber das ging. Meine Freundin hat die Tasche getragen, wissen sie, ich wollte nicht so verschwitzt hier ankommen, das ist ja lästig. Ja mitgebracht hab ich ein paar leere Kalorien, genug für alle und auch für die Rückfahrt hoffe ich. Das esse ich je neben den wenigen Mahlzeiten, die ich mir so gönne am liebsten. Leicht und luftig, und der gelöste Zucker geht sofort ins Blut, das brauche ich. Hier haben wir ein paar kleine Kostproben. Reiswaffelgröße und auch die Konsistenz, aber viel besser. Lutschen, kauen, dann knallt´s etwas, lecker, sag ich immer.

Hier probieren Sie gleich mal. Ich nehm auch einen Happen, heute essen wir ja nicht abstinert, gell. Klar, Skinny Bone braucht nicht, die isst sowas ja nicht. Ah, das tut gut!

Ja danke, ich lege es mir hierhin für später, jetzt erstmal zum dritten Gast, das also ist unsere Privatpatientin, heute angekommen und Sie wollen morgen weiter reisen nach Brünn richtig? Schön, dass sie auf einen Stop hier vorbeigekommen sind um aus Ihrem satten Leben zu berichten. Aber ich sehe, sie haben auch schon ihre Voruntersuchung gehabt. Ja liebe Leute, ich denke, das wird sie gleich zeigen. Also –

Hallo, ich bin die S. Wim, Nachname Ring. Mit dem hadere ich immer mal wieder, der wächst mir immer zu schnell. Hier schauen Sie mal, ich habe heute extra bauchfrei, damit sie meine Leidensgeschichte besser erkennen können. Ja ich komme heute tatsächlich vom Bodensee. Da bin ich heute Morgen privat durchgescheckt und vermessen worden. Jetzt Berlin und morgen Brünn, [BRNO] die Daten haben die schon gekriegt. Ich habe eine DB Netzkarte, daher bin ich immer unterwegs, ich habe ja sonst nichts zu tun.

Und hier. Der rote Strich. Wie Sie sehen wurde schon markiert, was morgen wegkommt. An der roten Linie wird punktiert und gesaugt. Dann geh ich wieder gerne raus, auch schwimmen. Am Bein ist auch ne kleine Stelle. Ja ich weiß auch nicht, da bin ich echt belastet, ich fühle mich sonst wohl aber diese Wulst gefällt mir gar nicht, wie ein Fremdkörper. Und immer wieder kommt das. Obwohl ich Rad fahre. Habe ein bisschen Angst, dass die was verhunzen, das liest man ja immer wieder, schlimmer als vorher sieht´s dann aus, aber ich denke, das wird klappen.

Ja, mitgebracht hab ich auch was, Torten. Wir in Süddeutschland kochen gut und essen gern und da lern t man das Backen früh. Ich habe Rezepte dabei, weiß doch, dass die Berliner gerne gutes nehmen. Ich stell sie hier schon mal hin. Die Hitze halten sie aus, kein Problem und wir essen sie dann ja gleich auch.

Jetzt bin ich gespannt. Hallo auch zu meinen Kolleginnen aus der Klinik, sie haben´s da ja gut, wie ich recherchiert habe. Wollte auch zuerst dorthin aber das Absaugen gefiel mir dann besser. Scheller.

Was wollen Sie denn noch wissen?

Na vielen Dank, ich denke die Fragen stellen wir später, dafür ist noch Zeit vorgesehen.

Für alle nun ein kurzer Überblick über unser heutiges Programm:

Begrüßung und Vorstellungsrunde, das haben wir ja schon grob hinter uns.

Als nächstes: Nummer eins: Essen und Trinken: Sind sie heute schon satt geworden? Herzliche Einladung, sich mit uns über das Büffet herzumachen. Sie haben schon gegessen? Keinen Hunger? Keinen Appetit? Na das kommt beim Essen, erst recht in Gesellschaft. Wir wollen mit Ihnen sündigen, nach Herzenslust. Es ist genug da und alles muss weg. Reste werden nicht geduldet. Da zucken die

ersten schon zurück. Hören sie mal, das macht ihnen wohl gleich ein schlechtes Gewissen? Oder wollen sie Ihre Schokolade nicht teilen? Oder waren es die Reste? Schmeißen sie auch immer so viel weg? Lassen Sie uns alles verputzen, das macht doch Spaß! Wenn der erste Hunger gestillt und die Rezepte und Tipps und Tricks ausgetauscht sind kehrt meist etwas Ruhe ein. Das nutzen wir, um Thema zwei anzugehen: Das Tischgespräch: Eating Orders. Das kennen alle und da können alle mitmachen. Mitreden. Was haben Sie da so erlebt. Do's and don't vom heimischen Esstisch. Ich freue mich auf interessante, vielfältige, erheiternde, überraschende, vielleicht auch schockierende Beiträge aus ihrer Essbiografie. Wenn du den Teller nicht aufisst, regnet es morgen. Hier haben wir gleich zwei grobe Fehler in der Anleitung zum selbständigen Essen verbraten. Dass Maggi aus Marienkäfern gemacht wird, können wir auch nachher mal genauer diskutieren. Auch Esstypen können wir nach Belieben vorstellen, vormachen, nachspielen oder optimieren. Kreative-pragmatische Menschen essen zum Beispiel gerne über dem Mülleimer. Und so weiter, da brauchen wir bestimmt länger.

Wenn wir fertig sind, kommt Nummer drei, das ist unser Gesundheitsparcours. Dazu müssen sie gut gestärkt sein, sonst wird das nichts.

Für die Guten gibt's dann auch Preise. Energiebilanz ist das Thema. Wie sieht die denn so aus bei Ihnen? Ich habe ca. sieben Aufgaben vorbereitet, das prüft alles ab, danach sind Sie im Lot oder wissen, wie man da hin kommt. Man kann alleine aber in Gruppen als Wettkampf ist es viel besser. Das spornt an. Kennen Sie nicht die pro-ana Plattformen im Internet? Das zeigt doch wie es funktioniert. Kennen Sie nicht? Da kann man mal recherchieren. Hungerwettkampf im Twinteam und übelstes Mobbing. Da kann man schnell zum Ende kommen.

Das wollen wir hier natürlich nicht.

Danach kommt Aktion Afrika. Ich kenne Sie doch liebes Publikum, alle wollen helfen. Nun haben wir die Aktion dafür. Heute Abend werden Sie glücklich einschlafen, nachdem Sie viel Gutes getan haben.

Ja und zum Schluss dann die gute alte Vereinsgründung wegen der Vernetzung und der Nachhaltigkeit. Stoffwechselfactory kurz: SWF und Care Pakete Manufaktur kurz CPM. Damit kann man dann lebenslang Sättigungsmetamorphosen mitgestalten.

Wir machen Pausen nach Bedarf und jetzt kommen die Gäste mal zu Wort.

Wie sieht es denn bei ihnen aus Skinny Bone, wie geht es ihnen heute?

Nun sehr gut. Ich liege gut im Tagesschnitt, bin frei und habe mein Ziel mehr als erreicht, denn ich bin lange gelaufen und habe wenig gegessen und das macht mich glücklich. Das Wetter ist ideal, mir ist mal nicht kalt und so kann es bleiben.

Was heißt denn satt für Sie?

Nun, ich bin immer satt. Das verstehen die Leute nicht. Ich werde andauernd zum Essen genötigt, in der Klinik sogar gezwungen, da tun sie so als sei das mein Wille, denn ich musste das unterschreiben. Aber das ist ja alles verdreht. In echt ist es natürlich mein Ziel meinen Bauch loszuwerden der hier rumschwabbelt und meine Beine in Form zu halten. Satt bin ich schon vom Anblick und vom Geruch, mir wird so schnell übel. Essen will ich am liebsten gar nichts und ich bin froh, dass ich diese chemische Ersatznahrung aus Licht, Mikrobiologie und Farbe gefunden habe. Ein normales Frühstück

kann ich gar nicht herunterkriegen. Früher musste ich was essen sonst durfte ich nicht aus dem Haus, aber da war ich noch unter 18. Und dann war der Tag bereits gelaufen. So viele Stunden noch und mit dem Frühstück um sieben hatte ich meine Ration meist schon erreicht. So blieb der ganze Tag zum Überbrücken. Das habe ich echt gehasst. Es war für mich immer die überflüssigste Mahlzeit am Tag. Man hat ja noch gar nichts geleistet.

Das blau beruhigt meine Nerven und ich denke nicht so viel drüber nach, wenn ich davon etwas nehme. Wenn ich mal Abwechslung haben will, esse ich auch mal Klopapier, das sättigt sehr gut und setzt nicht an und die Farben haben keine Extrakalorien. Auch Löschpapier ist gut. Das habe ich damals angefangen, als ich noch in der Schule war. Mein Magen hat so laut geknurr, obwohl ich gar keinen Hunger hatte. Beim ersten Mal habe ich es schlecht runter gekriegt aber wenn man es in Wasser tunkt oder die Lagen auseinandernimmt, geht es. Manchmal esse ich am Tag zwei Rollen. Also satt bin ich immer. Und ich esse auch nach Farben. Das muss passen. Zum Tag, zur Stimmung, insgesamt.

Mir fehlen jetzt gerade etwas die Worte. Essen Sie sonst noch Dinge?

Na ja, manchmal Watte.

Als ich mal gar nichts anderes hatte und doch grad ein bisschen Energie brauchte, mal Haare. Aber die muss man vorher so zusammenrollen, wie wenn sie im Abfluss liegen, sonst kratzt es sehr. Und dazu muss man viel trinken. In Haaren ist mir allerdings meist zu viel Fett dran. Das mag ich nicht so.

Ist das nicht schädlich?

Mir bekommt es sehr gut. Und man bekommt alles überall für wenig Geld der sogar umsonst.

Con Fätty, was meinen Sie dazu?

Mir wird schlecht, wenn ich das höre. Da könnte ich glatt auf meinen geliebten Kuchen verzichten, der hier steht. Und das obwohl er verlockend direkt vor meiner Nase steht, wenn ich das höre, fällt mir das ganz leicht. Verzichten tue ich in der Klinik ja sowieso schon lange, wir essen da ja abstinert, das heißt, nur zu den Mahlzeiten und nachmittags gibt es nichts. Nada Torte. Na ja, schockierend vielleicht, wenn man das zum ersten Mal hört aber so ist es halt. Das haut mich nicht um. Was meinen sie, was es sonst noch alles gibt. Und ich kenne Skinny Bone ja auch schon länger und auch ihre Geschichte. Trotzdem kann ich das nicht verstehen. Hier, öffentlich kommt es mir nochmal schrecklich vor, aber in der Klinik hab ich mich an sowas längst gewöhnt.

S.Wim Ring:

Ja gibt's da keinen Darmverschluss wenn man sowas isst?

Skinny Bone:

Kann sein. Hatte ich aber noch nicht.

Welches Gericht macht Sie denn satt?

Och, ich kann das gar nicht sagen. Meist kommt der Hunger schnell wieder. Ich esse und denke gut, das wars und dann, nach 15 Minuten nagt es schon wieder und ich überlege, was noch da ist oder

worauf ich jetzt Appetit hätte. Das kann ich manchmal noch weitere 15 Minuten aushalten, manchmal aber auch nicht und ich hole mir sofort noch was.

Ne zeitlang hab ich ganz gut geschafft, nur kleine Portionen zu essen. Aber das war nicht lang. Ich koche ja Mittags immer für meine Tochter mit. Die kommt erst spät von der Berufsschule und hat dann meist noch nicht gegessen, manchmal aber schon, die haben ja ne Kantine da. Ja und wenn ich dann das Essen für Sie in den Backofen stelle steht´s erstmal sicher. Aber ich weiß ja, dass es da steht. Und dann räum ich die Küche auf und dann spüle ich und dann schau ich mal rein, in den Ofen und oft denk ich, wen sie nachher kommt, hat sie bestimmt doch keinen Hunger. Und das ist je meist viel, was übrig ist für sie. Dann ess ich noch ein bisschen ab. Erst von Sachen die sie nicht so mag. Dann von den anderen. Son Happen, wissen se. Und manchmal stell ich es dann zurück aber das sind dann 10 Minuten. Das lässt mir keine Ruhe. Ich krieg dann Riesen hunger und dann werd ich auch nervös, denn es ist von der ursprünglichen Portion nicht mehr so viel da, es ist oft eigentlich schon lächerlich das überhaupt noch aufzuheben. Das ist schon zu wenig. Also hol ich das nochmal raus du arrangiere es ein bisschen neu und denn denk ich , ach, das macht doch keinen Sinn und esse noch einen Löffel und dann noch einen und dann ist der Damm gebrochen und ich esse es dann auf und meist ist es dann komplett weg, ich mach die Pfanne oder die Schüssel sauber und dann kommt sie und ich hab nichts ehr und sie hat keinen Hunger sagt sie und verschwindet in ihrem Zimmer. Sie ist normal, also nicht dick, nicht dünn, die muss ja auch körperlich arbeiten aber die isst eist in der Kantine und ist dann wirklich satt bis abends. Das sollte mir mal passieren. Das kenn ich gar nicht.

Ich bin jedenfalls dann beruhigt und gönne mir dann noch gerne was kleines Süßes. Dafür, dass sie nicht gefragt hat oder einfach akzeptiert, dass nichts mehr da ist.

Nein, sie will das ja auch gar nicht, dass ich für sie mit koche. Jedes Mal wenn wirklich noch was da ist, wird sie eher ärgerlich und schimpft. Sie will das nicht, aber ich mache es trotzdem. Ich denk immer, wenn die den ganzen Tag unterwegs ist, die muss doch was Warmes zu essen haben. Kantine ist doch nicht so gesund.

Ich koche ja schon gut. altdeutsch, jaja. Fleisch auch.

Satt bin ich dann nach dem Süßen, das tut gut. Vielleicht auch, weil ich dann zufrieden und entspannt bin. Sie ist da, Küche ist aufgeräumt, alles versorgt, keine Reste und nichts zu tun. Herrlich. Füße hoch und Kreuzworträtsel. Oder ein bisschen träumen. Ruhe pur! Dazu mach ich mir meist einen Cappuccino, dieses Pulver, lecker. Davon trink ich relativ viele, aber das ist ja nur trinken.

Ja klar, ich habe auch immer Phasen, wo ich nach Wage koche. FdH. Ds klappt gut und dann gibt´s al das nicht aber das Aufheben ist ein riesending. Einfrieren, das hat mal eine gesagt, sofort einfrieren. Aber das nützt nichts. Das hol ich wieder raus und im Zweifelsfall ess ich das halb angefroren. kein Problem.