

Kochen ist ihr Lichtblick

Serie: »Wenn die Seele Hilfe braucht« /
Jutta Faupel steht in der Tagesstätte am Herd



Foto: Zelenjuk

Mehrere Schicksalsschläge haben das Leben von Jutta Faupel verändert. Ihren Weg zum Glück hat sie dank ihren beiden Leidenschaften – Musik und Kochen – gefunden.

■ Von Tatsiana Zelenjuk

Rottweil. Über ihre körperlichen und seelischen Erkrankungen redet Jutta Faupel ungerne. Doch auch wenn die Erinnerungen noch schmerzen, wirkt sie heute unglaublich fröhlich und stark. Ihre beiden Leidenschaften – Musik und Kochen – ebnen ihr den Weg zum Glück. Ebenso wie die lieben Menschen, die sie ermutigt und unterstützt haben.

Im »Licht-Blick«, einer Tagesstätte für psychisch kranke

Menschen, hantiert sie jeden Tag außer am Wochenende in der Küche. »Kochen ist meine Leidenschaft, und diese Arbeitstherapie ist der richtige Ausgleich für mich«, erklärt Jutta Faupel. Zusammen mit ihrer Beiköchin zaubert sie jeden Tag von neuem ein köstliches Mahl für die Besucher der Tagesstätte.

»Jeder ist bei uns willkommen«

Faupel ist überzeugt: Mit ihren Gerichten gibt sie positive Energie weiter. Und diese können die Licht-Blick-Besucher, denen es im Moment nicht so gut geht, gut gebrauchen. »Ich will durch Kreativität, Gestaltung und das schöne Ambiente zeigen, dass jeder bei uns willkommen ist«, erklärt Faupel. Ihre Botschaft

lautet: »Du bist nicht allein. Wir sind eine Gesellschaft. Wir können einander unterstützen.«

Sie gibt sich Mühe, diesen Solidaritätsgedanken jeden Tag aufs Neue zu vermitteln. Und das, obwohl sie selbst »noch nicht ganz fit« ist. Schlechte Gedanken kommen immer noch, sagt sie nachdenklich. Und: Sie habe zum Teil auch sehr negative Erfahrungen gemacht. Wenn man auf einmal nicht mehr geachtet und in eine Schublade gesteckt wird, tut es weh.

Viele in der Tagesstätte haben sicher Ähnliches durchmachen müssen. »Aber Selbstmitleid darf keine Spuren hinterlassen«, sagt Faupel überzeugt. »Sonst leuchtet kein Licht mehr!«

Was ihr persönlich hilft, sind die große Willenskraft und die Bereitschaft, Hilfe an-

zunehmen. Ihre Nachbarn, Vermieter, Freunde und der Licht-Blick geben ihr Halt und Kraft. »Steh auf! Gib nicht auf! Du schaffst es!« – so motiviert sie sich selbst und die anderen.

Dabei weiß sie, dass auch Leute, die vermeintlich schwächer sind, Kraft geben können. »Es ist ein Austausch. Auch diejenigen, die am Boden zerstört sind, können trotzdem Herzlichkeit ihrer besonderen Art zeigen«, versichert Faupel.

Ein Kochbuch, das gute Laune macht

Da sie selbst Patientin ist, kann sie oft nachvollziehen, warum die Besucher der Tagesstätte manchmal merkwürdig reagieren. »Wenn wir alle keinen guten Tag haben, ist es

am besten, dass man das Schlechte für sich behält. Sonst kann's explodieren, und das ist für niemanden gut«, erklärt Jutta Faupel die Besonderheiten der Kommunikation in der Tagesstätte.

Ihr täglicher Einsatz in der Küche wird mit viel Lob und positiven Rückmeldungen belohnt. Das motiviert, weitere kulinarischen Meisterwerke zu kreieren.

Und sie verrät ihren ehrgeizigen Traum: Sie will ein Kochbuch schreiben mit dem Titel »Kochen ist mein Lichtblick«. Es soll ein Buch sein mit Rezepten, die gute Laune machen, und mit Gerichten, die geschmackvoll sind und Farbe ins Leben bringen. »Ich will damit eine Lichtquelle setzen. Und zeigen, dass auch das Essen manchmal richtig glücklich machen kann«, sagt Faupel.