

# GEDANKENSPIELE



HELENARNOLD

HELENARNOLD



# GEDANKENSPIELE

Lachen ist ein Anfang

HAIN & KLADOW

Vor ein paar Monaten saßen wir zusammen mit guten Freundinnen beim Abendessen, als eine von ihnen plötzlich laut und quer über den Tisch fragte, warum ich denn nicht ein Buch aus meinen Blogbeiträgen machen würde. Sie meinte den *Rausch Von Worten*, meinen Blog, mit dem ich in einer für mich schwierigen Phase begonnen hatte. Regelmäßig melde ich mich auf meiner Website mit Erlebnissen aus meinem Leben und oft sehr persönlichen Gedanken zu Wort. Eigentlich wollte ich damit nur ein wenig Leichtigkeit in meinen Alltag bringen und andere dazu ermutigen, es auch zu versuchen. Meine Freundin nennt sie Mutmacher und genau das sollen sie auch sein. Auch den anderen aus der Runde gefiel die Idee von einem *Best-of-Rausch-Buch*. Ich dagegen war da noch nicht ganz so sicher. Handelte es sich schließlich um teils sehr persönliche Erinnerungen und ein gedrucktes Buch war ja dann doch noch mal eine andere Nummer als nur ein Blog.

Doch mit jedem weiteren *Rausch Von Worten*, den ich seitdem schrieb, wurde die Idee lebendiger, meine Beiträge selbstbewusster und ich mutiger. Umso mehr freue ich mich, dass ich nun einen Hamburger Verlag für meine persönlichen Erinnerungen und Beobachtungen begeistern konnte.

Für den Mut, das Leben zu feiern, ist es schließlich nie zu spät. Dieses Buch ist für mich ein großes Fest, denn mit einem befreienden Lachen fängt vieles ganz neu an.

Mitten in einer persönlichen Krise brachte mich ein simpler Kalenderspruch auf eine Idee: „Was würdest du tun, wenn du auf gar keinen Fall scheitern könntest?“ Ein Jahr lang hing er in meiner Küche. Ein Jahr, in dem ich kaum etwas schrieb. Ich war wie blockiert – das Schreiben fehlte mir sehr. Ich wusste nicht, wohin mit meinen Gedanken, ich brauchte unbedingt einen Ort für meine persönlichen, noch unausgesprochenen Worte. Auf meiner Website fanden meine Gedanken ein Zuhause. Das Format *Rausch Von Worten* ist eine Mischung aus Kolumne, Essay und Tagebuch. Erinnerungen und Geschichten, Erlebnisse und Momentaufnahmen, die mich beschäftigen. So leicht und lebendig wurden diese Momente auch durch jene, mit denen ich sie erleben durfte. Also all die Menschen um mich herum, die mit dabei waren. Zeit für mich, die Perspektive zu wechseln. So entstanden Einblicke in echte und fiktive Gedanken vieler Menschen, die mir besonders wichtig sind – und immer sind es Emotionen pur.

Ich mag sie alle: meine bisher geteilten Erinnerungen in meinem *Rausch Von Worten*. Für dieses Buch habe ich einige von ihnen ausgesucht und um weitere Erlebnisse ergänzt. Zusammen sind sie eine Einladung, eine Gedankenreise in die eigene Vergangenheit zu unternehmen und sich an besondere Momente zu erinnern – und natürlich an die Menschen, mit denen wir sie erlebt haben.

Erinnerungen nehmen wir oft nur verschwommen oder schemenhaft wahr. Sie verändern sich, wechseln manchmal ihr Gesicht – gerade auch dann, wenn sich die Perspektive ändert. Manchmal mische ich meine Geschichten, dann weiß ich nicht mehr so genau, was genau an ihnen wahr ist und was nicht.

In meinen Erinnerungen erzähle ich von Begegnungen mit Menschen, die mein Leben bereichert haben. Ihnen widme ich dieses Buch. Erst durch sie konnten aus intensiven Momenten besondere Erinnerungen entstehen.

Die kurzen Geschichten kommen schnell auf den Punkt und immer gibt es etwas Positives, das man vielleicht sogar in das eigene Leben mitnehmen kann. Sie hallen nach und sind immer ganz nah dran am Leben.

<b>PLÖTZLICH VERHEIRATET</b>	<3 :-)
<b>ENDLICH ERWACHSEN</b>	:-P :-X
<b>THEKENLESEN</b>	:-  (y)
<b>UNTER PALMEN</b>	8- B-)
<b>SCHICKSALSGEMEINSCHAFT</b>	8-) (h)
<b>GRÜNE PHASE</b>	:-o :-))
<b>FEUER UND FLAMME</b>	:-o ;-)
<b>ALLES FLEISCH</b>	>:-& :-)
<b>PROTEST VERBINDET</b>	:-) (h)
<b>DIE PODCASTERINNEN</b>	:-] :-]
<b>WER NERVT DENN DA?</b>	:-P X-(
<b>NACHTGEDANKEN</b>	V- :-*
<b>SPANISCHE FAMILIE</b>	:o) ;-)
<b>TURBOFREUNDSCHAFT</b>	-) :-)
<b>KÖNIGLICH</b>	:-D 8-)
<b>EISGEKÜHLTE EINLADUNG</b>	:-O :-)
<b>WELLENREITERIN</b>	\m/ :-X
<b>OMALIEBE</b>	^_^ (h)
<b>AUF DEM SPRUNG</b>	:-/ B-)
<b>UP IN THE AIR</b>	8-) 0:-)
<b>AM MEER</b>	:-)) :-))
<b>ICH WILL SPASS!</b>	;-) 8-o
<b>ZWEI IM SELBEN STÜCK</b>	8-o :-]
<b>JETZT DU!</b>	:-D :-)
<b>BAHNLIEBE</b>	8- :-)
<b>ZUGABE</b>	;-) :-)

# 23 ZWEI IM SELBEN STÜCK

Die Berliner Schaubühne. Eine SchauspielerIn,  
ganz in Latex, rosa. Sie spielt eine Frau,  
die sich an engen Konventionen stört und diese  
sich an ihr. Ihr Kostüm knarzt und quietscht.  
Ein eindrucksvolles Rauschen, das man sogar  
riechen kann – bis ins Publikum.

MITFÜHLEND

## ICH – MITFIEBERND IM SAAL

Auch ich kenne dieses Gefühl, wenn  
mich etwas zu erdrücken scheint.  
Wenn du etwas schaffen sollst, was du  
vielleicht gar nicht möchtest. Alles ist  
möglich, hallt es durch meinen Kopf,  
doch vielleicht ist das auch zu viel. Das  
Gefühl der Enge kommt so gut rüber,  
dass ich meinen Pullover ausziehen  
muss. Das Thema wühlt mich auf, ich  
fühle, was die SchauspielerIn direkt  
vor mir so lebensnah spielt.

8-0

## DIE SCHAUSPIELERIN – FÜHLT VIELLEICHT

Dieses Latexkleid ist die reinste Hölle. Eng wie eine falsche Haut. Ich hätte nie gedacht, dass man gleichzeitig schwitzen und frieren kann. Hoffentlich geht das Ausziehen schneller als das Anziehen. Ich habe ständig Angst, dass es irgendwo reißt, doch die Rolle berührt mich, ja sie erfüllt mich richtig und das Publikum spürt das – geht voll mit. Ich liebe es!

**NACHHALL** *Wenn wir im Theater sitzen und uns heiß wird, steckt vielleicht noch viel mehr dahinter als nur die gelungene Darbietung einer sehr guten Schauspielerin in einem beeindruckenden Kostüm.*

Ein Wiedersehen. Sie war Pressesprecherin an meiner Uni. Auf Anhieb haben wir uns damals super verstanden. Wir hatten eine schöne Zeit, die uns noch immer verbindet. An diesem Tag wird aus dem *Sie* das längst überfällige *Du*.



©Stefan Wieland

Die Berliner Journalistin *Helen Arnold* berichtet in ihrem *Rausch Von Worten* besonders lebendig und ausführlich über Erinnerungen und Erlebnisse aus ihrem Leben. Für ihr Debüt *Gedankenspiele* hat sie 26 besondere Erinnerungen zusammengestellt. Ihre Texte entstehen spontan und sind meistens emotional – immer begleitet von einem Lächeln. Sie reist und erlebt viel und verbringt einen Teil des Jahres auf Gran Canaria. Sie liebt es, die Menschen um sich herum zu beobachten und darüber zu schreiben. Dem Leben begegnet sie fast immer mit Zuversicht und so bekommen auch die ernstesten Themen immer eine Prise Leichtigkeit. Helen Arnold ist ganz nah dran am Leben und wer gern beobachtet, meldet sich oft und intensiv zu Wort. Regelmäßig schreibt sie unter [@helen\\_arnold](#), auf ihrer Website [helenarnold.de](#) und hostet mit ihrer Kollegin Alva Lück den Podcast *Klappe&Buch*.

Erste Auflage, 2026  
©HAIN & KLADOW, Hamburg  
ISBN 978-3-911550-04-8

Text: Helen Arnold  
Gestaltung: Susanne Liesegang

HAIN & KLADOW  
Dorotheenstraße 106, 22301 Hamburg  
[kontakt@hain-kladow.de](mailto:kontakt@hain-kladow.de)

Druck: Colour Connection GmbH, Frankfurt/Main

LACHEN IST EIN **ANFANG**  
**26** HERRLICH  
FRISCHE **MOMENTE**



**Mehr —  
Zeit für  
Bücher.**

€ 13,50

978-3-911550-04-8

