

Streicheleinheiten

für die Seele

Text: Rena Cornelia Lange

Maria Ribbeck stellt aus Stoff und Wolle ganz besondere Puppen her. Sie lassen nicht nur Kinderherzen höher schlagen. Auch bei Erwachsenen können ihre Puppen zur inneren Heilung beitragen.

Ob es an den Augen liegt? An der kleinen Nase oder dem schlichten Mund, der oft aus nicht mehr als ein bis zwei Stichen besteht? Kein Plastik, kein hartes Porzellan. Dafür weicher, hochwertiger Trikotstoff, am Kopf etwas zarter als am restlichen Körper. Maria Ribbecks Puppen wirken innig und schutzbedürftig, wie kleine Kinder. Man möchte sie in den Arm nehmen, ans Herz drücken, ihnen ein Zuhause geben und ganz viel erzählen. „Das Wort Puppe kommt ja nicht von ungefähr“, sagt die Wahlberlinerin mit feinem Lächeln, „so wie sich ein Schmetterling aus seinem Kokon entpuppt, so ist auch in einer Puppe und in ihrer Herstellung ganz viel Potential für Freude und Heilung verborgen.“ Dieser Schatz offenbart sich, wenn das Kind mit der Puppe spielt, sie berührt und belebt. Und seine Freuden und Kümernisse mit ihr teilt. So hilft die Puppe dem Kind, seine Erlebnisse zu verarbeiten. Übrigens nicht nur dem Kind. Auch Erwachsene finden in einer Puppe womöglich erstmals wieder Zugang zu den Bedürfnissen ihres „inneren Kindes“. Damit ist der Anteil in uns gemeint, der schöne und traurige Kindheitserinnerungen gespeichert hat und oft vom Erwachsenen getröstet, nachbemuttert und überhaupt wahrgenommen werden möchte. Was man einer Puppe gebe, schenke man im Grunde sich selbst, erklärt die 37-Jährige. „Liebevoller Berührungen oder der innere Dialog mit der Puppe – all diese Gesten sind tröstlich für den Erwachsenen, sie geben seinem inneren Kind Halt und nähren Mitgefühl und Urvertrauen“, sagt die Gestalterin. Deshalb unterscheidet sie auch nicht zwischen Spiel- und Heilungspuppen, weil Puppen „im Grunde immer beides sind.“

Eine Puppe könne helfen, belastende Erfahrungen zu integrieren oder Verluste zu verarbeiten. Das hat Maria selbst erfahren in den letzten zwölf Jahren, in denen sie das Puppenhandwerk als ihre Berufung erkannt hat.

Dabei schien ihr beruflicher Weg bereits vorgezeichnet. Einser-Abitur und Jahrgangsbeste, Studium der Gesellschafts- und Wirtschaftskommunikation an der Universität der Künste Berlin, Karriere in einer Werbeagentur. Doch kurz vor Abschluss ihres Studiums brachte ein kleines großes Wunder all ihre Pläne ins Wanken: Maria wurde schwanger. „Zum Glück“, wie sie heute weiß, „denn ich habe mich in meinem Studium immer fehl am Platz gefühlt, auch wenn ich in meinem jetzigen Beruf dieses Wissen natürlich sehr gut gebrauchen kann.“ Im Grunde habe sie die Geburt ihrer Tochter vor einem Weg bewahrt, der sie mit spätestens 30 Jahren „ins sichere Burnout geführt hätte“, erzählt Maria Ribbeck lachend.

Auch wenn sie ihr Studium kurz vor der Geburt noch abschließen konnte, war die neue Lebenssituation mit Angst verbunden. „Ich hatte ja überhaupt keine Vorstellung, was ich beruflich machen will.“ Also war sie erst einmal Mutter. Als ihre Tochter ein Jahr alt war, wollte Maria ihr eine besondere Puppe schenken. Sie fand aber keine, die ihr gefiel. Da kam das Angebot einer Freundin, gemeinsam eine Puppe zu nähen, gerade recht. Doch so sehr sie das Zusammensein und die freien Abende ohne Mutterpflichten genoss, bilanzierte sie: „Das mache ich nie wieder! Das ist so anstrengend, so aufwendig und so unberechenbar, das mache ich höchstens noch einmal, wenn ich noch ein Kind bekomme.“

*„Ich wollte gern ein Produkt herstellen,
das vielseitig und zeitlos ist.“*

Nochmals Mutter wurde Maria zwar nicht, aber der Wunsch, Puppenmacherin zu werden, nahm allmählich Gestalt an. Eine Rückkehr in die Werbebranche oder die Arbeit in einem Unternehmen als Angestellte kam für sie nicht in Frage. Sie wusste, dass sie selbstständig arbeiten wollte und es sollte mit Handarbeit zu tun haben. Sie probierte vieles aus, begann intensiv zu stricken und glaubte: „Ich mach was damit. Das hab ich zum Glück nochmal überdacht.“ Denn was sie am Puppenmachen liebt, ist gerade die Vielseitigkeit: Das Nähen, Stopfen, Sticken, Häkeln und Stricken. Puppengestalterin zu werden, war für Maria dann letztlich eine ganz bewusste Entscheidung: „Ich wollte gern ein Produkt herstellen, das vielseitig und zeitlos ist und wofür es immer eine Nachfrage gibt. Es sollte etwas sein, was Sinn macht, womit ich auch Geld verdienen kann. Und obwohl ich zu diesem Zeitpunkt erst eine Puppe gemacht hatte, also nicht viel Erfahrung mitbrachte und auch gar nicht sicher war, ob mir das liegt, wusste ich, dass ich das Ganze professionell angehen möchte.“ Dann ging alles ganz schnell. Das nötige Wissen brachte sich Maria selbst bei. Und sie fing wieder an, Puppen zu nähen. Im Kindergarten ihrer Tochter bot sie erste Kurse an, nachdem sie selbst gerade mal zehn Puppen genäht hatte. Doch der Erfolg gab ihr recht. Alle Puppen wurden verkauft. Ihre Tochter hatte ihre heißgeliebte „Tilda“ immer dabei. „Nach meinem Empfinden war die noch gar nicht schön“, räumt Maria lachend ein, „und dennoch, ich wurde angesprochen: Kannst du nicht für mein Kind auch so eine machen?“ Fünfzig Euro bekam sie damals für ein Puppenwesen, nicht viel, wenn man die vielen Arbeitsstunden bedenkt. Heute bekommt sie das Vierfache. Die Eltern geben es gern, suchen sie doch eine Puppe, die ihr Kind das ganze Leben begleitet. Manche sparen sich die Summe über Jahre an.

Maria Ribbeck erhält Bestellungen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Sogar nach Nordamerika und Australien hat sie schon Puppen verschickt.

Die Puppen, welche sie unter dem Label „Mariengold“ vertreibt, sind zu 80 Prozent Aufträge und zu 20 Prozent freie Arbeiten. Sie bietet sie in ihren Internetshops bei Dawanda und Etsy an. Wer eine Puppe bestellt, darf sich Haut-, Augen- und Haarfarbe aussuchen und auch Wünsche für die Kleidung äußern. „Trotzdem muss alles im Rahmen bleiben. Wenn die Wünsche zu speziell werden, lehne ich auch mal einen Auftrag ab.“ Denn Maria ist der Wiedererkennungswert ihrer Puppen sehr wichtig. Zwei bis drei Puppen näht sie in der Woche, dazu kommen Kurse, der Verkauf selbst entwickelter DIY-Anleitungen und Materialpakete sowie ihr Blog. Oft erhält sie dankbare Rückmeldungen, von ihren Kursteilnehmerinnen oder den Eltern eines beschenkten Kindes. Besonders glücklich ist sie über Fotos: „Ich freue mich, wenn es geklappt hat und eine große Liebe zwischen dem Kind und seiner Puppe entstanden ist.“

Das Puppenmachen ist für Maria Ribbeck zur Leidenschaft geworden. Puppen sind für sie Bilder des Menschen. Das macht sie so wertvoll, nicht nur als Spielzeug für Kinder, sondern auch für Erwachsene. „Wer für sich selbst eine Puppe näht und sich ihr liebevoll zuwendet, versorgt damit auch den bedürftigen Teil in sich“, erklärt die Puppenmacherin.

Gelegentlich näht Maria solche Heilungspuppen auch auf Anfrage. Dann schicken ihr die Frauen ein paar Zeilen über ihre Kindheit und ihr Heilungsanliegen oder legen Fotos bei. Die kann sie beim Gestaltungsprozess einfließen lassen. Doch sie weiß auch: „Heilungspuppen sind kein Hokusfokus. Die eigentliche Arbeit müssen die Frauen selbst tun. Das ist vielen nicht klar. Ich kann Anregungen geben, aber gehen müssen sie allein“, sagt Maria. Die Puppe kann ein erster Anstoß für mehr Selbstfürsorge sein. „Liebe ist die stärkste Heilkraft“, ist die Gestalterin überzeugt, „vor allem die Liebe zu sich selbst“.

*„Ich hätte nie gedacht, dass ich etwas so
Schönes herstellen kann.“*

Die Puppe berührt die Seele des Menschen und stiftet so Beziehung. Das gefühlsauslösende Moment ist dabei ganz individuell, für die einen ist es der weiche Stoff oder das Haar, für die anderen die Kleidung, der Geruch oder ein bestimmter Gesichtsausdruck. Bewusst deutet Maria bei ihren Puppen die Gesichter mit wenigen Stichen nur an: „So haben die Kinder oder Erwachsenen verschiedene Assoziationsmöglichkeiten, je nach ihrer eigenen Stimmung kann die Puppe fröhlich, traurig oder wütend sein.“

Eine Puppe zu halten, das tut auch ganz alten Menschen gut: „Ich erlebe in meinen Kursen immer wieder, dass Frauen für ihre betagten Mütter Puppen nähen. Einmal gab es eine Frau,

die eine Puppe für ihre sehr alte Mutter gemacht hat, die damals schon sehr krank war. Die Mutter hat dann nur noch wenige Monate gelebt und ist mit der Puppe im Arm gestorben und sogar mit ihr beerdigt worden.“ Solche Geschichten rühren sie. Dann kommen ihr auch mal die Tränen. Beschenkt habe sie sich gefühlt, als eine Teilnehmerin mit geringem Selbstwertgefühl sich am Kursende plötzlich öffnete und erstaunt feststellte: „Ich hätte nie gedacht, dass ich etwas so Schönes herstellen kann.“

Neben ihren monatlichen Wochenendkursen veranstaltet Maria ein Mal im Jahr ihre „Landpartie für Puppennähverliebte“, gemeinsam mit ihrer Freundin und Kollegin Laura Erceg-Simon. Eine Stunde von Berlin entfernt auf dem Land stellen zehn Frauen an vier Tagen unter dem Motto „Werkeln und Wohlfühlen“ unter geduldiger Anleitung ihre Puppen her. Viele Frauen sind bewegt, wie liebevoll sie mit Material und Speisen versorgt werden und endlich Muße für ihr Hobby finden. Weil es um Puppenmachen mit Herz geht, legt Maria für jede Frau ein kleines Schokoladenherz in die vorbereiteten Materialpakete. Manchmal lässt sie kleine Stoffherzen nähen, die später in die Puppe eingesetzt werden. Solche Gesten rühren die Frauen, die sich oft zwischen Beruf und Kindererziehung zerrieben fühlen und im Alltag kaum mehr Zeit für sich selber finden. Das gemeinsame Schaffen in der Gruppe verbindet und setzt ganz viel Freude frei. „Es ist auch ein intimer Prozess, in dem man viel von sich selbst zum Ausdruck bringt, auch das schafft Verbindung, gegenseitigen Respekt und Wertschätzung“, schwärmt die gebürtige Dresdnerin.

„Da gehen eigentlich alle wie verwandelt raus.“

Andere zum Puppennähen anzuleiten, fällt Maria leicht: „Ich glaube, das kann ich im Schlaf.“ Immer wieder spiegeln ihr Kursteilnehmerinnen, dass sie anderen gut Mut machen und Humor und Leichtigkeit reinbringen könne. „Du hast so eine schöne Art, es macht so Spaß“, das ist es, was die Frauen ihr zurückmelden. Weil im Thema Puppen ganz viel Gefühl drinsteckt, ist das Unterrichten für sie hochemotional. Sie kann bei ihren Teilnehmerinnen gleich zu Beginn sehr viel wahrnehmen: „Sie stehen in der Tür und ich sehe schon ganz viel, an der Schulterhaltung, der Aufrichtung, am Gesicht, am Händedruck – dann weiß ich eigentlich schon alles über das Wochenende“, sagt sie lachend. Und sie erlebt oft, dass jemand mit einer Schwere kommt, aber leichter wieder heimgeht. Dass es den Menschen gut tut, zwei Tage in einer Gruppe zu sein und etwas Schönes zu tun. „Da gehen eigentlich alle wie verwandelt raus“, erzählt Maria strahlend.

Ob auch Männer in ihre Kurse kommen? „Das werde ich oft gefragt, aber in den ganzen zwölf Jahren waren nur zwei Männer dabei“, erklärt sie schmunzelnd. Die Dynamik verändere sich sofort, wenn Männer dabei sind, es kämen andere Gesprächsthemen auf. Sich zu öffnen, falle vielen Frauen leichter, wenn sie unter sich bleiben. „Was aber nicht heißt, dass ich Männer ausschließen möchte“, räumt die sympathische Gestalterin ein.

Wenn Maria gerade nicht näht, was sie meist am Vormittag erledigt, geht sie zum Yoga, trifft sich mit Freundinnen oder widmet sich hingebungsvoll dem Kochen. Einen Fernseher

braucht sie nicht, sie genießt es, auch mal ganz früh ins Bett zu gehen und ein Buch zu lesen. „Vielleicht wird mir deswegen immer wieder rückgemeldet, dass ich so viel Gelassenheit und Beschwingtheit ausstrahle.“

Die restliche Zeit schreibt Maria für ihren Blog und forscht zum Thema Heilsames Puppenmachen. Das Schreiben ist für sie auch ein Weg der Selbsterfahrung. Er ist ihr neben dem Puppenmachen und ihrer Lehrtätigkeit sehr wichtig geworden: „Das Schreiben hilft mir, mich selbst besser kennen zu lernen, mich auszudrücken und meine Gedanken zu ordnen. Es tröstet mich, es hält mich, es gibt mir neue Perspektiven, es ist wie eine Lebensbegleitung.“ Sie ist überzeugt, dass auch das Schreiben ähnlich wie das Puppenmachen geeignet ist, „Kontakt zum inneren Kind herzustellen“. Vielleicht wird sie eines Tages noch eine Ausbildung zur Schreibtherapeutin machen. Irgendwann möchte sie gern ein Buch zum Therapeutischen Puppenmachen verfassen. Darin könnte stehen, wie Menschen mit Schreiben, Zeichnen oder Puppenmachen wieder heil werden können. „Ich glaube, man kann Puppenmachen und Schreiben sehr gut miteinander verbinden“, sagt Maria Ribbeck. „Wenn ich achtzig bin und mir vorstelle, ich hätte mich mein ganzes Leben mit Puppen beschäftigt und könnte so ein Werk hinterlassen, das fände ich schön.“

Kurse, Blog und DIY-Angebot unter www.mariengold.net

Rena Cornelia Lange ist Kunst- und Logotherapeutin in eigener Praxis in Schwäbisch Gmünd (www.farbe-und-fantasie.de, E-Mailkontakt: RC.Lange@online.de). Sie hat selbst einen Puppennähkurs bei Maria in Berlin gebucht und mit der tollen DIY-Anleitung zuhause gleich drei weitere Puppen genäht. Das erstaunt sie selbst, denn der Nähunterricht in der Grundschule war für sie immer ein Graus. Das Feature entstand im Jahre 2019. Maria und Rena blieben auch nach dem Puppenkurs in Email-Kontakt und so reifte die Idee für einen Text über Marias Arbeit. Rena interessierte sich besonders für die Möglichkeit, Puppen und Puppenherstellung auch für Persönlichkeitsentwicklung und Therapie zu nutzen. Die beiden Frauen trafen sich in einem schönen Café im Hamburger Stadtteil Altona und sprachen dort intensiv über Marias Werdegang und ihre Erfahrungen als Puppenkünstlerin und Kursleiterin.