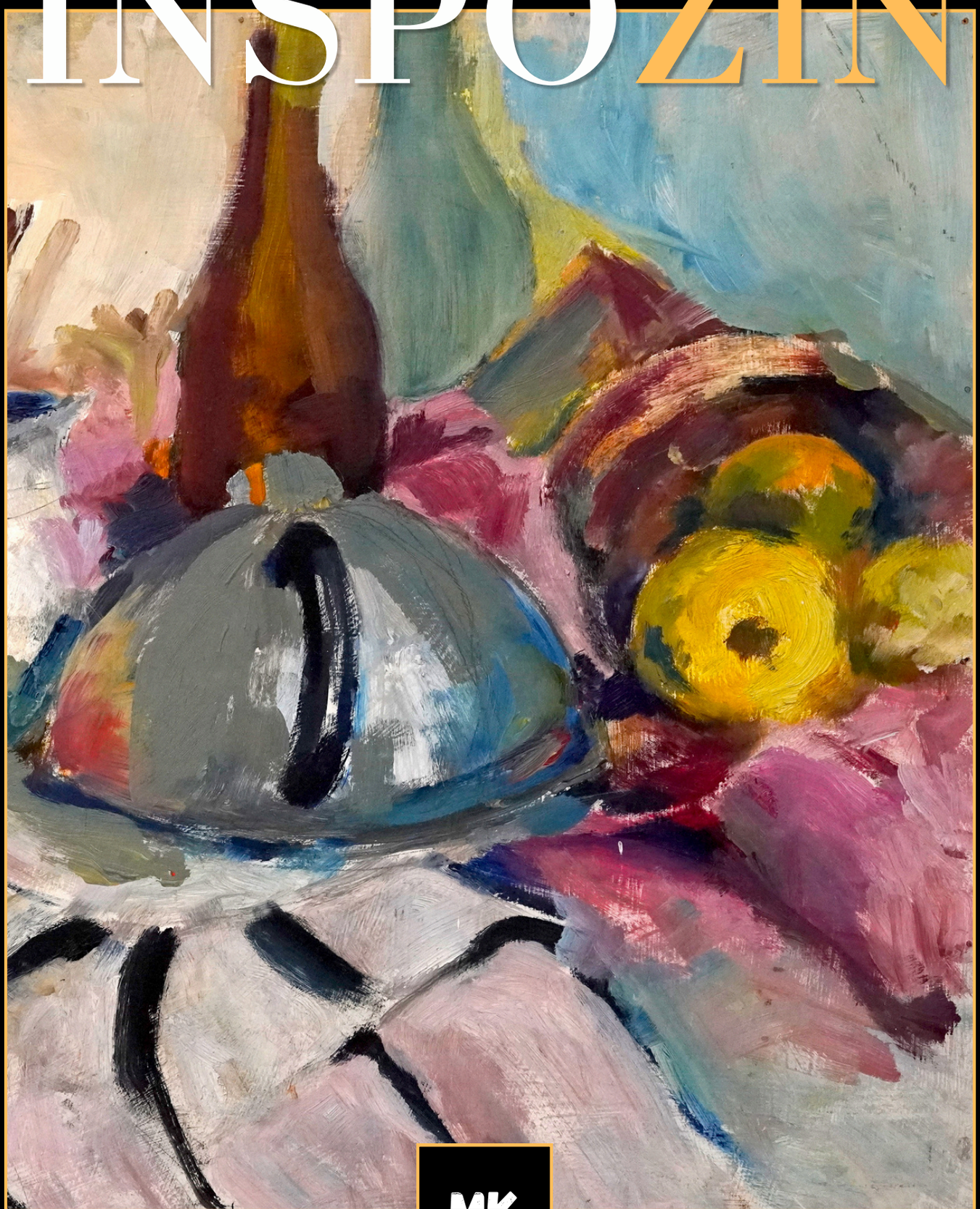
Ausgabe Nr. 4

4. Quartal 2026

INSPOZIN



DAS INSPIRATIONS-MAGAZIN FÜR GUT GELEBTE TAGE

Das erwartet dich im INSPOZIN



Foto: Doris Heinrich
Einsendung: Verena Fay



Foto: Wesna Wilson



Ausgabe Nr. 4, 2026

01 Zu Beginn

03 Ankommen

- Herbstliche Rituale
- Interessante Herbstfakten
- Wo finden Erwachsene eigentlich Geborgenheit?
- Orte der Stille

13 Alltagskultur

- Die Wohnung als Abbild der Seele
- Topophilia
- Der Herbst-Farbtyp
- Ein leckeres Rezept: Gefüllte Paprikas

23 Gedankenräume

- Ohitorisama
- Über die Kunst des Alleinseins
- Wer wir werden, passiert jeden Tag – meistens unbemerkt
- Die Ökonomie der Aufmerksamkeit

37 Kunst und Ausdruck

- Zeilen, die bewegen, von Theresa Nau
- Fotostrecke: Nebel auf dem Land
- Die Cartoons von Bertram Haid

49 Kreative Lebensentwürfe

- Großes Interview mit der Künstlerin Wesna Wilson

57 Marcis Kreativshop und Community

- Eure Kreativecken
- Community-Aufruf
- Post von Marci

63 Impressum

- Allgemeine Angaben
- Mitwirkende

Zu Beginn

Willkommen zur vierten Inspozin-Ausgabe!

Ich mag es, wenn ich beim Lesen auf etwas stoße, das ich vorher gar nicht auf dem Schirm hatte. Auf einen Menschen mit einer ungewöhnlichen Geschichte, eine Erklärung für etwas Alltägliches oder eine Idee, die ich am liebsten gleich ausprobieren würde. Oft erzähle ich später jemandem davon oder denke in einer ganz anderen Situation wieder daran. Genau diese Freude am Entdecken möchte ich mit dem Inspozin weitergeben. Dahinter steht eine Frage, die mich schon länger begleitet:

Was macht einen gut gelebten Tag eigentlich aus?

Was macht mir Freude? Wofür nehme ich mir gerne Zeit? Was würde ich gerne kennenlernen oder wieder öfter machen? Die Antworten fallen je nach Lebensphase und Stimmung anders aus. Trotzdem lohnt es sich, ihnen nachzugehen. Denn vieles, was unseren Alltag ausmacht, können wir mitgestalten: wie wir wohnen und essen, womit wir uns beschäftigen oder mit welchen Menschen wir uns umgeben. Dabei entdecken wir auch, was uns persönlich wichtig ist. Was für den einen Menschen zu einem schönen Tag unbedingt dazugehört, spielt für einen anderen kaum eine Rolle. Und die eigenen Vorlieben verändern sich ebenfalls im Laufe der Zeit. Manches begleitet uns seit Jahren, anderes kommt überraschend dazu. Es lohnt sich deshalb, neugierig zu bleiben.

Die vielen möglichen Antworten

Genau hier setzt das Inspozin an: als Sammlung möglicher Antworten auf die Frage, was einen gut gelebten Tag ausmachen kann. Manche Beiträge nähern sich ihr ganz unmittelbar, andere erst auf den zweiten Blick. Über Orte und Rituale, über Kunst, Essen, Gespräche, Gewohnheiten oder unterschiedliche Arten, das eigene Leben zu gestalten. Dabei geht es nicht darum, eine allgemeingültige Antwort zu finden. Spannender ist, wie viele davon nebeneinander existieren können und wie schnell etwas, das eben noch selbstverständlich erschien, wieder zu einer Möglichkeit unter vielen wird. Auch diese Ausgabe versammelt genau solche Perspektiven.

Wenn das Leben wieder etwas mehr nach innen rückt

Mit den kürzeren Tagen wird der eigene Radius kleiner, und vieles rückt dadurch näher: die Wohnung, vertraute Rituale, Ruhe, Rückzug und die Frage, wo wir uns eigentlich aufgehoben fühlen. Deshalb beginnt diese Ausgabe mit dem Ankommen, mit Geborgenheit, Orten der Stille und der besonderen Verbindung, die zwischen uns und unseren Alltagsorten entstehen kann.

Daneben begegnen dir Kunst, Fotografie, Farben, Essen, kleine kulturgeschichtliche Entdeckungen sowie spannende Menschen. Wir richten den Blick also zuerst nach innen, kommen bei uns selbst an und schauen von dort wieder neugierig nach draußen.

Ich hoffe, dass du beim Lesen an unterschiedlichen Stellen hängenbleibst: an einem Gedanken, der etwas in Bewegung bringt, an einem Lebensweg, der dir eine neue Möglichkeit zeigt, oder an etwas Alltäglichem, das du danach ein wenig anders betrachtest. Manches darf einfach schön zu entdecken sein, anderes vielleicht noch eine Weile nachwirken.

Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Lesen und Entdecken!

Herausgeberin
Marcelina Krauze

Deine Marci



Wo finden Erwachsene eigentlich Geborgenheit?

Bei Kindern erscheint uns das Bedürfnis nach Geborgenheit selbstverständlich. Sie suchen die Nähe vertrauter Menschen, brauchen Trost, wiederkehrende Abläufe und das Gefühl, dass jemand da ist, wenn die Welt gerade zu groß wird. Niemand erwartet von einem müden Kind, sich zusammenzureißen, seine Gefühle vernünftig einzuordnen und anschließend gut gelaunt weiterzumachen.

Mit Erwachsenen gehen wir anders um. Sie sollen Verantwortung übernehmen, Entscheidungen treffen, Belastungen aushalten und sich selbst wieder in den Griff bekommen. Im besten Fall bleiben sie dabei freundlich, leistungsfähig und gesund. Trostbedürftigkeit passt nur schwer in dieses Bild.
Sie erinnert an Abhängigkeit und Verletzlichkeit, an Eigenschaften, die viele lieber hinter einer souveränen Fassade verschwinden lassen.

Das Bedürfnis selbst verschwindet dadurch aber nicht.
Es trägt im Erwachsenenalter nur andere Kleider. Manchmal zeigt es sich in der Sehnsucht nach einem freien Abend,
in einem Anruf bei einem vertrauten Menschen oder in dem Wunsch nach einem Essen, das schon in der Kindheit gutgetan hat. Wir ziehen eine Decke über die Knie, hören eine bekannte Stimme, kehren an einen vertrauten Ort zurück oder wünschen uns für einen Moment, dass jemand anderes die Verantwortung übernimmt. Hinter solchen kleinen Handlungen steckt häufig die Suche nach einem Zustand, in dem wir nichts erklären, beweisen oder zusammenhalten müssen. Ein sehr nachvollziehbarer Wunsch.

Ein Bedürfnis ohne Altersgrenze

Menschen bleiben ein Leben lang auf Bindung, Verlässlichkeit und soziale Sicherheit angewiesen. Wir lernen zwar, Gefühle zunehmend selbst zu regulieren, doch Selbstständigkeit bedeutet keine vollständige Unabhängigkeit von anderen.

Eine Studie mit 630 Erwachsenen untersuchte, wie Bindungsmuster mit der Regulation von Gefühlen zusammenhängen. Dabei zeigten sich zwei unterschiedliche Extreme: Menschen mit starker Bindungsangst suchten besonders intensiv bei anderen nach Beruhigung. Menschen mit einer eher vermeidenden Bindungsorientierung griffen überwiegend auf sich selbst zurück und hielten Unterstützung auf Abstand. Die Forschenden sprechen in diesem Zusammenhang von einer „Pseudo-Autonomie". Nach außen kann sie wie große Unabhängigkeit wirken, gleichzeitig erschwert sie es, in belastenden Momenten Hilfe und Nähe anzunehmen.

Ein ausgeglichener Umgang mit Gefühlen hingegen umfasst die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen und sich anderen anzuvertrauen, wenn man gerade das Bedürfnis danach verspürt. Erwachsene müssen nicht jede innere Unruhe allein lösen. Manches wird leichter, weil jemand zuhört, Verständnis zeigt, uns ernst nimmt oder für eine Weile mitträgt.

Die Social Safety Theory des US-amerikanischen Psychologen George Slavich beschreibt soziale Bindungen und Zugehörigkeit als grundlegende menschliche Sicherheitsfaktoren. Sie liefert eine mögliche Antwort auf die Frage, weshalb wir uns selbst in einem warmen, ruhigen Raum ungeborgen fühlen können, während die Anwesenheit eines vertrauten Menschen ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermitteln kann (Slavich, 2020).

Wo Geborgenheit entsteht

Fragt man Erwachsene, wo sie sich geborgen fühlen, nennen sie häufig zuerst Menschen: den Partner, die beste Freundin, die eigene Familie oder jemanden, bei dem selbst längeres Schweigen angenehm bleibt. Geborgenheit entsteht dort, wo unsere Anwesenheit genügt. Wir dürfen müde sein, einen schlechten Tag haben oder gerade keine interessante Antwort parat halten.

Eine besonders unmittelbare Form dieser Verbundenheit ist Berührung. Eine 2024 veröffentlichte Metaanalyse wertete 137 Studien mit fast 13.000 Teilnehmenden aus. Berührungsinterventionen zeigten bei Erwachsenen unter anderem positive Effekte auf Schmerzen, Angst und depressive Stimmung.

Die Ergebnisse machen aus Umarmungen natürlich noch kein Heilmittel. Sie zeigen jedoch, dass erwünschte und als angenehm empfundene körperliche Nähe auch für Erwachsene eine wertvolle Form der Unterstützung sein kann (Packheiser et al., 2024). Geborgenheit braucht jedoch nicht immer die unmittelbare Anwesenheit eines anderen Menschen. Auch Orte können uns ein Gefühl von Sicherheit schenken.

Ein bestimmter Platz auf dem Sofa, gedämpftes Licht, der Geruch eines vertrauten Essens oder eine Tasse, die seit Jahren zum Alltag gehört, machen eine Umgebung berechenbar.

Darum können kleine Rituale eine große Bedeutung bekommen. Nach Hause kommen, die Kleidung wechseln, Wasser für einen Tee aufsetzen und für einige Minuten das Handy liegen lassen: Solche Handlungen bilden eine Grenze zwischen den einzelnen Teilen des Tages. Sie helfen dabei, auch innerlich dort anzukommen, wo der Körper längst ist.

Ebenso wichtig ist die Art, wie wir uns in schwierigen Momenten selbst begegnen. Viele Menschen verschärfen ihre Erschöpfung durch einen inneren Kommentar: „Ich müsste belastbarer sein. Andere schaffen das doch auch." Geborgenheit beginnt manchmal damit, diesen Druck nicht weiter zu erhöhen. Ein anstrengender Tag darf anstrengend gewesen sein.

Was Geborgenheit im Alltag verändert

Wer sich sicher und angenommen fühlt, muss weniger Aufmerksamkeit darauf verwenden, mögliche Konflikte, Erwartungen oder die eigene Wirkung zu kontrollieren. Dadurch entsteht wieder Raum für Kontakt, Erholung und Neugier.

Auch Kreativität kann von solchen Phasen profitieren, denn neue Gedanken finden eher Raum, wenn nicht jede innere Kraft für das bloße Funktionieren gebraucht wird.

Wer mehr Geborgenheit in das eigene Leben holen möchte, kann zunächst beobachten, wo sie bereits auftaucht. Bei welchem Menschen wird die eigene Stimme ruhiger? An welchem Ort fällt das Ausatmen leichter? Welche Handlungen helfen dabei, einen Tag wirklich zu beenden?

Aus den Antworten müssen keine großen Veränderungen entstehen. Ein wiederkehrendes Essen, ein bewusst eingerichteter Rückzugsplatz oder der Mut, früher um Unterstützung zu bitten, können bereits einen Unterschied ausmachen.

Wir werden die Sehnsucht nach Geborgenheit nicht los und das müssen wir auch gar nicht, denn es ist keine Schwäche! Im besten Fall lernen wir, sie früher zu erkennen und anzunehmen. Wir dürfen ohne schlechtes Gewissen für eine Weile aufhören, unermüdlich zu sein. Aufhören, mehr leisten zu wollen, als wir gerade können oder auch wollen. Geborgenheit ist ein menschliches Bedürfnis!

Quellen

Messina, I., Calvo, V., & Grecucci, A. (2023). Attachment orientations and emotion regulation: New insights from the study of interpersonal emotion regulation strategies. Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome, 26(3), Article 703. https://doi.org/10.4081/ripppo.2023.703

Packheiser, J., Hartmann, H., Fredriksen, K., Gazzola, V., Keysers, C., & Michon, F. (2024). A systematic review and multivariate meta-analysis of the physical and mental health benefits of touch interventions. Nature Human Behaviour, 8, 1088–1107. https://doi.org/10.1038/s41562-024-01841-8

Slavich, G. M. (2020). Social Safety Theory: A biologically based evolutionary perspective on life stress, health, and behavior. Annual Review of Clinical Psychology, 16, 265–295. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045159

DU MÖCHTEST BEIM INSPOZIN MITMACHEN?

DAS SIND DIE MÖGLICHKEITEN!

Das Inspozin ist eine Bühne für kreative Ideen, offen für alles, was inspiriert und bewegt. Ob spannender Artikel, stimmungsvolle Fotos, Zeichnungen, Rezepte oder kleine interaktive Beiträge wie ein Quiz. Deiner Kreativität sind (fast) keine Grenzen gesetzt.



MÖGLICHKEIT 1:

DEINEN BEITRAG EINREICHEN

Du hast Ideen/Werke, die du teilen möchtest? Schreibe einen Artikel, gestalte etwas Kreatives oder sende deine Fotos, Texte, Illustrationen ein. Schreib dazu einfach unverbindlich eine E-Mail an marciskreativshop@gmail.com. Ich bin gespannt und freue mich auf deinen Beitrag!



MÖGLICHKEIT 2:

AN „MITMACH-AKTIONEN“ TEILNEHMEN

In jeder Ausgabe gibt es die Möglichkeit, einen kreativen Beitrag zu einem bestimmten Thema einzureichen (s. Seite 61). Die Beiträge erscheinen in der nachfolgenden Inspozin-Ausgabe.



MÖGLICHKEIT 3:

FÜR EIN INTERVIEW BEWERBEN

Du möchtest deinen Werdegang mit der kreativen Community teilen oder über ein besonderes Projekt ausführlich erzählen? Dann schreibe eine E-Mail an marciskreativshop@gmail.com!

Marcis Kreativshop

Ein Ort für Menschen, die neugierig auf das Leben sind

MARCIS-KREATIVSHOP.DE

Ein Zuhause für alle, die sich nicht in *Schubladen* pressen lassen



Was haben ein Magazin, ein Notizbuch, ein Kunstwerk, ein Rezept und ein ungewöhnlicher Lebensentwurf miteinander zu tun?

Bei Marcis Kreativshop ziemlich viel. Wer sich für vieles begeistert, kennt die Freude, unverhofft auf etwas Spannendes zu stoßen. Man wollte nur kurz stöbern und entdeckt einen Gedanken, über den man beim Abendessen noch spricht. Oder einen Menschen, dessen Geschichte Mut macht, einer eigenen Idee nachzugehen.

Für diese Freude am Entdecken gibt es Marcis Kreativshop. Hier dürfen Interessen nebeneinander Platz haben, Fragen offenbleiben und aus einem „Das wusste ich noch gar nicht“ neue Möglichkeiten für den eigenen Alltag entstehen.

Das Herz dieser Welt ist das *Inspozin*. Viermal im Jahr lädt es dazu ein, sich Zeit zum Lesen und Schauen zu nehmen. Kreative Lebensentwürfe zeigen, wie unterschiedlich Menschen ihr Leben gestalten. Hintergründe machen Vertrautes verständlicher, Impulse wecken Lust aufs Ausprobieren. Man muss vorher nicht wissen, wonach man sucht, um auf diesen Seiten etwas für sich zu finden.

Mit der letzten Magazinseite hört diese Welt nicht auf. Im Blog lässt sich weiterstöbern und einzelnen Fragen nachgehen. Und aus der Lust, selbst etwas zu gestalten, kann die erste Seite im eigenen Notizbuch werden. Die hochwertigen, künstlerischen Papierprodukte im Shop sind dabei auch kleine Erinnerungen an die Freude am Schönen, an Möglichkeiten jenseits des Gewohnten und daran, der eigenen Kreativität Platz einzuräumen.

Mit dem Newsletter *Post von Marci* kommen neue Blogartikel, persönliche Einblicke und Neuigkeiten aus Magazin und Shop ins Mail-Postfach. Als eine Einladung, wieder vorbeizuschauen und etwas für sich mitzunehmen. Was davon zum eigenen Leben passt, entscheidet dabei jeder selbst, stets mit der Frage im Hinterkopf:

Was macht für mich einen Tag zu einem gut gelebten Tag?

Deine Marci

MARCIS KREATIVSHOP

MITMACHEN!

COMMUNITY-INSPO

EIN GEDANKE, DEN DU WEITERGEBEN MÖCHTEST

Manchmal stoßen wir auf einen Gedanken oder ein Zitat, das etwas in uns verändert. Es begleitet uns weiter, gibt einem Gefühl plötzlich Worte oder lässt uns etwas anders sehen als zuvor.

Teile einen solchen Gedanken mit uns und gib ihn damit an andere weiter!

Wenn du magst, schreib einen Kommentar dazu: Warum ist er dir im Gedächtnis geblieben? Wie interpretierst du ihn? Hat er dir in einer bestimmten Situation geholfen oder etwas in dir verändert? Ganz ungezwungen.





Sende deinen Beitrag einfach per PN auf Instagram an @marciskreativshop
oder per E-Mail an marciskreativshop@gmail.com

Einsendeschluss: 6. Dezember 2026

Die Einsendungen werden in der nächsten Inspozin-Ausgabe gesammelt und dürfen dort andere inspirieren!

Ich freue mich auf die Gedanken, die du weitergeben möchtest.

VIEL SPASS
BEIM UMSETZEN! :)

DANKE!



DAFÜR, DASS DU TEIL UNSERER WACHSENDEN WELT VOLLER IDEEN UND ENTDECKUNGEN BIST! :)

Wenn du auch zwischen den Inspozin-Ausgaben weiterlesen und neue Entdeckungen nicht verpassen möchtest, hol dir Post von Marci direkt ins Postfach. (Anmeldeformular auf der Website). Dort warten neue Blogartikel, Gedanken, Einblicke ins Inspozin und Neuigkeiten aus *Marcis Kreativshop* auf dich.

Post von Marci

Als Newsletter-Abonnentin erhältst du

eine digitale Inspozin-Ausgabe kostenlos

+ 10 % Rabatt auf alles im Onlineshop!

Und wenn du weiter stöbern möchtest, findest du Marcis Kreativshop auch hier:

Website/Onlineshop:
marcis-kreativshop.de

Scan Me

Scan Me

Instagram:
instagram.com/
marciskreativshop/

Deine Marci

Impressum

INSPOZIN

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:

Marcelina Ewa Krauze
c/o IP-Management #4693
Ludwig-Erhard-Str. 18
20459 Hamburg

Tel.: 017632651821
E-Mail: marciskreativshop@gmail.com
Website: marcis-kreativshop.de

Einzelunternehmen / Kleinunternehmerregelung nach §19 UStG

Redaktion & Layout	Marcelina Krauze
Mitwirkende Ausgabe Nr. 4	Ewa Szendzielorz-Krauze
	Bertram Haid
	Theresa Nau
	Wesna Wilson
Kontakt & Einsendungen	marciskreativshop@gmail.com
Texte & Fotos	Alle Texte und Fotos, sofern nicht anders gekennzeichnet, stammen von Marcelina Krauze. Beiträge anderer Autor:innen sind jeweils mit Namensnennung oder Quellenverweis versehen.

Das Inspozin erscheint quartalsweise.

Druck: WIRmachenDRUCK GmbH, Illerstraße 15, 71522 Backnang

© 2026 Marcis Kreativshop. Marcelina Ewa Krauze. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung oder Verwendung von Texten, Bildern oder Grafiken, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Urheberin.

Inspozin ist ein Projekt der Marke Marcis Kreativshop®.