

25 Jahre



*Ich bin viel gelassener geworden  
– durch proviel.*

*Andreas Martin  
– von Anfang an dabei –*

**Andreas Martin**

## **„Ich bin viel gelassener geworden – durch proviel.“**

Die Küche – das war das Revier von Andreas Martin. 17 Jahre lang schnitt er Gemüse, räumte Töpfe weg, servierte das Essen. „Ursprünglich wollte ich das gar nicht – aber nachdem ich zu Beginn Praktika in verschiedenen Abteilungen absolviert hatte, hat es mir dort am besten gefallen“, erzählt er. Zwischendurch hatte er noch die Hauswirtschaft ausprobiert, kehrte aber schnell in die Küche zurück: „Das Miteinander mit den Kollegen dort war so schön, man hat Späßchen gemacht. Die Atmosphäre war wie in einer großen Familie.“ Er genoss es, wenn ihn neue Kollegen um Rat fragten und er erklären konnte, wo alles ist. Noch heute weiß er bei vielen proviel-Mitarbeitern zwar vielleicht nicht den Namen – dafür aber genau, was diese gerne essen. Dann verletzte er sich allerdings am Schienbein, als er einen Grill in einen Lastwagen einladen wollte. Seitdem kann er nicht mehr so lange stehen. Er versuchte es zwar noch einmal in der Küche – aber merkte doch, dass ihm eine sitzende Tätigkeit besser zusagte. Deshalb wechselte er in den Industrieservice in die Werkstatt. Inzwischen hat er sich dort auch gut eingelebt und genießt auch dort das Gemeinschaftsgefühl. Ursprünglich hatte Andreas Martin als Drucker in Beyenburg gearbeitet. Nach einem Schicksalsschlag in der Familie klappte er jedoch zusammen. Im Anschluss kam er 1991 zu proviel. Er lernte noch das alte Gebäude an der Farbmühle kennen und montierte zu Beginn Staubsaugerdüsen für ein Wuppertaler Unternehmen. Eine beeindruckende Veränderung schaffte Andreas Martin in den vergangenen Jahren: Nach dem Schicksalsschlag hatte er deutlich an Körperumfang zugelegt. „Ich habe tafelfeise Schokolade gegessen, das war Frustfressen“, erinnert er sich.

Durch das Gewicht bekam er gesundheitliche Probleme mit den Knien und Füßen. Dann entschied er: So kann es nicht weitergehen. „Und wenn ich etwas sage, dann mache ich das auch!“ Er bekam Hilfe durch eine Ernährungsberaterin und schrieb alles auf, was er aß. Durch das kontrollierte Essen schaffte er es, von 190 Kilo auf 103 Kilo abzunehmen. Jetzt wirkt er rundum zufrieden mit seiner Figur. Und noch eine weitere Veränderung freut den 52-Jährigen: „Ich habe in den letzten Jahren gelernt, mich nicht mehr aufzuregen.“ Früher sei er oft in die Luft gegangen, hätte sich manchmal über Kleinigkeiten sehr geärgert. In den Kursen von proviel habe er gelernt, mit seinen Gefühlen umzugehen. „Ich bin viel gelassener geworden – durch proviel.“ Autogenes Training beherrscht er inzwischen so gut, dass er damit selbst Schmerzen ausblenden kann. Sehr froh ist Andreas Martin auch über die Unterstützung durch den Sozialdienst von proviel: „Da kann ich jederzeit anrufen, wenn ich Hilfe brauche.“ Deshalb fühlt er sich bei proviel so gut aufgehoben. In seiner Freizeit genießt er die Nähe seiner Wohnung am Rott zur Nordbahntrasse. Nach Feierabend – der früh ist, da Andreas Martin um 6 Uhr morgens beginnt – fährt er bei gutem Wetter gerne mit dem Fahrrad über die Trassen bis nach Bochum oder Solingen. Im Winter steigt er stattdessen zu Hause auf den Hometrainer. Außerdem liebt er Puzzles. „Da kann ich alles um mich herum vergessen, sogar essen und trinken. Dann muss ich das fertig machen.“ Selbst ein Puzzle mit 20.000 Teilen hatte er innerhalb von zweieinhalb Stunden geschafft. Am liebsten puzzelt er schöne Landschaften, etwa einen Sonnenuntergang oder eine Szene am Meer.