

Das Tagebuch am Regent`s Kanal

Meine 3 liebsten To Do`s in Shoreditch, London.

1) Spaziergang zum Regent`s Kanal

Du startest am besten gleich bei der Shoreditch Church und gehst von hier aus die Hackney Road in Richtung Osten, also nach rechts, wenn du mit dem Rücken zur Kirche stehst. Du gehst so lange geradeaus, bis du nach circa zehn Minuten auf die Queensbridge Road stößt, diese läufst du dann in Richtung Norden, bis du an der Queensbridge-Brücke ankommst. Diese überquerst du. Anschließend hältst du dich rechts und gehst unterhalb dieser Brücke, am Kanal entlang, in Richtung Stronghold Climbing Centre (Google). Das heißt, einfach nur geradeaus, ich schätze zehn Minuten. Hier kannst du nun entlang schlendern, den Blick auf das Wasser und die Ruhe genießen, Hausboote anschauen und viele, viele Graffitis entlang der Wände bestaunen. Am Ende der Strecke wirst du große, runde Stahlbauten sehen, die eine mystische Szenerie darstellen. Anschließend, oder wenn dich das weniger interessiert oder die Zeit drückt, drehst du wieder um, und gehst den selben schönen Weg zurück. Diesmal in Richtung Westen quasi und bis zur 4. Brücke. (circa 15 Minuten zu Fuß) Diese hat den Namen Kingsland Bridge. Wenn du dort die Treppen hochkommst, wirst du direkt auf das By the Bridge Café stoßen, ein wichtiger Ort in meinem Buch *Das Tagebuch am Regent`s Kanal*. Anschließend gelangst du wieder, sehr einfach und in nur etwa 15 Minuten entlang der Kingsland Road in Richtung Süden, zurück zur Shoreditch Church, dem Ausgangspunkt.



Meine 3 liebsten To Do's in Shoreditch, London.

2) Columbia Street Flower Market - Ecke Bethnal Green

Wenn du das Glück hast, an einem Sonntag in Shoreditch zu sein, dann empfehle ich dir unbedingt einen Besuch auf diesem schönen Blumenmarkt. Dieser findet immer nur am Sonntag zwischen 8.00 Uhr und circa 14.00/15.00 Uhr statt.

Hier findest du neben Antiquitäten und Pflanzen aller Art, viele Cafés und kannst das Treiben der Einheimischen beobachten.

3) Boxpark

Ein irgendwie ganz coole Shopping-Container-Mall, zum bummeln, essen und einfach nur schauen. Auch drum herum gibt es viele weitere Shops, Restaurants und vor allem: Street Art. :)

Früher fiel es mir sehr schwer, mich nicht zu vergleichen, da ich wirklich für eine lange Zeit lang dachte, ich bin komisch, und die anderen machen es richtig. Ich habe mich oft seltsam gefühlt, wenn alle sich betrunken haben und ich keine Lust darauf hatte, oder alle total angetan waren von faszinierenden Abendkleidern, Handtaschen und teuren High Heels und ich einfach keinen Draht zu diesen Dingen hatte.

Meine Tagebuch-Ideen für dich, zum Thema authentisch sein, du selbst sein:

Ich dachte damals stets, ich muss noch etwas erwachsener werden, um das zu verstehen, oder in diese Rolle hineinwachsen. Aber nach meiner Entscheidung, mich auf meinen eigenen Weg zu begeben, in der Hoffnung, dabei herauszufinden, was MICH denn eigentlich glücklich macht, und ob es das überhaupt gibt, kamen sehr plötzlich sehr viele Interessen und Menschen in mein Leben. Diese zeigten mir ganz klar auf, dass ich garnicht komisch oder verkehrt bin, sondern nur meinesgleichen finden musste. Dies konnte aber nur geschehen, weil ich in meiner Leere und Verzweiflung losgezogen war, und dabei erst Stück für Stück gelernt hatte, dass es ok ist, meine alten, mir überlieferten und selbst kreierte Glaubenssätze, loszulassen. So wurde ich offen für Neues, nachsichtiger mit mir selbst und machte vielerlei Erfahrungen, die mich immer noch näher zu mir brachten. Für mich gibt es jetzt keinen Weg mehr zurück. Zurück zu dem Gefühl, dass es mir nicht erlaubt hatte, ich selbst zu sein.

Authentisch sein

Schämst du dich im Beisein anderer, zu sagen, was du wirklich möchtest oder denkst?

Fällt es dir leicht, deine Meinung zu äußern?

Trinkst du mit anderen Alkohol, weil sie es von dir erwarten?

Isst du Speisen, weil andere es von dir verlangen?

Erlaubst du dir, deine eigenen Bedürfnisse zu leben und zu kommunizieren (z.B. im Urlaub vor dem Frühstück spazieren gehen, schwimmen oder laufen zu gehen, bei einem Ausflug nicht mitzukommen, weil du Ruhe brauchst, auf einer Party früher als dein Partner zu gehen, weil du keine Lust mehr hast?)

Spürst du, was du wirklich möchtest?

Wenn du in einer Gruppe unterwegs bist und alle möchten weiterziehen, du aber nicht, sagst du das dann, oder gehst du gegen deinen Willen mit?

Hast du Angst, etwas zu verpassen, wenn du nicht dabei bist?

Hast du Lieblings-Kleidung?

Wenn ja, welche ist das?

Findet diese Kleidung Platz in deinem Alltag, deinem Job, bei deinen Freizeitaktivitäten?

Ist es dir peinlich, im Restaurant einen Sonderwunsch zu äußern (wegen Unverträglichkeiten, Allergien oder einfach nur, weil dir eine Zutat nicht schmeckt?)

Wenn ja, warum?

Welches Gefühl hast du dabei?

Was ist das schlimmste, was dir dabei „passieren“ kann, wenn du dies kommunizierst?

(Wenn es sein könnte, dass du Angst hast, was dein Gegenüber darüber denkt, oder, dass du den Kellner nervst, dann überlege dir, ob du dich im richtigen Umfeld befindest, oder nicht sowieso gerade in einem Restaurant bist, dass Unbehagen in dir auslöst, oder dein Gegenüber dir nicht auf Augenhöhe begegnet.)