

*Wenn der Frühling kommt
wächst das Gras von alleine
(Tao-Te-King)*

Liebe Freunde und Freundinnen des verdichteten Wortes,

von heute an versende ich jeweils eine Kurz- und eine Langfassung meiner aktuellen Angebote.

AKTUELLES - Kurzfassung

- **Schreiben ist wie Atmen: „Meditatives Schreiben“ für Frauen und Männer.** Mi .17. – So 21.04.2013. Waldhaus am Laacher See. Anmeldung rasch und direkt im Waldhaus. Nähere Infos bei mir.
- **Wesentlich sprechen – mitfühlend zuhören: Workshop für Paare.** „Neulinge“ und Wiederholer (im Zwiegespräch nach Michael Lukas Moeller wie in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg) sind herzlich willkommen. Fr. 26. und Sa. 27.04.2013. Familienbildungsstätte Bonn, Lennéstr. 4, Nähe Hbf. Anmeldung direkt in der Familienbildungsstätte.
- **Kriegskinderprojekt „Schweres Gepäck abwerfen“: Dialog- und Schreibwerkstatt für Kriegsenkel .** Fr 24.-So 26.05.2013. INTRA im Heinz-Dörks-Haus, Joachimstr. 12-14. (Nähe U-Bahn Auswärtiges Amt). Flyer und ausführliche Informationen bitte anfordern. Bei auswärtigen Interessenten helfen wir gerne bei Ihren speziellen Übernachtungswünschen!
- **Autobiografisches Schreiben: „Das Buch meines Lebens“ für Frauen und Männer.** Mo. 10.-Fr. 14. Juni 2013. Akademie Remscheid.

AKTUELLES – Langfassung

Ich freue mich heute, da der Frühling sich zwar an der Intensität der Sonne und der Länge der Tage zeigt, nicht aber an der herbei gesehnten Wärme, mich an einige meiner Lehrer zu erinnern und Euch daran teilhaben zu lassen.

1988 war es, als ich zum ersten Mal meine vierjährige Tochter bei einem guten Freund ließ und mit einer ebenfalls wortbegeisterten Freundin zu einem Workshop in der Nähe von Aachen aufbrach. Dieser wurde von zwei Frauen geleitet, nannte sich Schreibworkshop, den Untertitel habe ich vergessen. Was ich jedoch erinnere, ist, dass ich von der ersten bis zur letzten Minute präsent war, oft vor lauter Berührtheit weinte, beim Lesen eigener wie beim Hören anderer Texte und beim Lauschen auf die Resonanzen aus der Gruppe. Am Ende des Seminars wusste ich, genau wie ich wusste, dass eins und eins zwei ergibt, dass ich Kreatives Schreiben erlernen UND Lehrerin solcher Gruppen sein wollte.

Der Workshop war im Herbst gewesen, zu Weihnachten wünschte ich mir das Buch „Schreiben als Therapie“ von Lutz von Werder. Damals googelte man noch nicht, und so war ich auch eine ganze

Weile mit diesem Buch zufrieden. Jedoch sollte es nicht mehr lange dauern, bis ich mich zum Fernstudium am Institut für Kreatives Schreiben angemeldet hatte. Dieses Angebot hatte Lutz von Werder, der an der Alice-Salomon-Hochschule in Berlin Sozialpädagogik lehrte, zusammen mit Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen entwickelt. Vertraut wurden mir Claus Mischon, Geschäftsführer des Institutes und meist erster Ansprechpartner für Interessentinnen (die meisten waren Frauen, damals) und Barbara Schulte-Steinicke, die meine Fernlehrerin wurde.

Ich erfuhr, dass das Institut zu Beginn „Poesietherapeutisches Institut“ hieß. Vermutlich hatten die Berliner als nicht in Klinischer Therapie ausgebildete Fachleute (außer Barbara Schulte-Steinicke) ähnliche Konflikte wie ich und Lisa Becker später zu überwinden: Dass man nämlich als Lehrer spürt und weiß, wie therapeutisch, wirksam solches Schreiben in der Gruppe über einen längeren Zeitraum wirkt, man andererseits aber GruppenteilnehmerInnen vor falschen Erwartungen und auch sich selber schützen muss vor etwaigen Haftungsproblemen.

So wurde dann bald nicht nur der Name des Institutes geändert, sondern auch die Standardlektüre für die Fernstudenten. Nicht das Buch „Schreiben als Therapie“ stand nun im Vordergrund, sondern das umfangreiche und sehr gehaltvolle Buch „Lehrbuch des Kreativen Schreibens“ von Lutz von Werder. – Gerührt blättere ich in meinem ersten Buch, bleibe an meinen eigenen Unterstreichungen hängen und nehme wahr, wie viel ich über die Jahre und Jahrzehnte übernommen und mir anverwandelt habe. Buchstäblich habe ich diese Bücher durchgekaut und über die Jahre, mit eigenen Erfahrungen verwoben, mein eigenes Programm daraus gemacht. Solange Lisa Becker noch lebte, mit der zusammen ich 1999 die Schreibschule KALLIOPE gründete, war ich ständig in beglückendem Austausch mit einer gleichgesinnten Freundin und Kollegin; Lisa war eine belesene Frau, zwar nicht Germanistin wie ich, dafür aber ausgebildete und selbständige Journalistin, und als gemeinsamen Nenner hatten wir beide das Zertifikat einer am Institut für Kreatives Schreiben ausgebildeten Poesiepädagogin.

Meine Entscheidung, mich am Institut für Kreatives Schreiben in Berlin einzuschreiben, mit der Gründung meiner ersten Schreibgruppe 1991 an der Familienbildungsstätte Bonn und der über den Gruppenverlauf erarbeiteten Prozessanalyse meinen Abschluss zu machen sowie die Jahre, die ich selber als Fernlehrerin für Kreatives Schreiben am Institut arbeitete, haben mein Leben in eine produktive, erfüllende, herausfordernde Richtung geführt, die vor zehn Jahren in die volle Selbstständigkeit mündete. Mit dem Älterwerden erfahre ich tiefer, inwiefern diese Arbeit in verblüffender Weise zu meinem Wesen, meiner Vorbildung, meiner Begabung, meiner Fähigkeit und Sehnsucht nach Hingabe, ja auch zum Heilen meiner Wunde passt.

Ich danke Lutz von Werder für seinen unermüdlichen Fleiß und seine Hingabe an die Möglichkeiten des Kreativen Schreibens, wo auch immer, für seine Neugier, seinen Forschungsdrang, seinen Mut und seine Ehrlichkeit. Meist sind es die Frauen, die sich öffnen und nach echter Begegnung lechzen. Die weniger perfektionistisch sind im Selbstaussdruck, dafür um Authentizität bemüht. Die das Private politisch sehen und beim Sprechen und Schreiben „vom Hölzchen aufs Stöckchen kommen“. Letzteres ist, um die Kreativität anzuheizen, unbedingt notwendig. Wie schön, dass es einen in Deutschland gibt, der uns aufklärt, warum so viele ihr Studium abgebrochen haben und abrechnen, wie es um den Geniekult in Deutschland steht und was man und frau dagegen tun kann bzw. dafür, lustvoll zu schreiben oder anderen das lustvolle Schreiben beizubringen. Wie man

Gruppenpädagogik, Gruppendynamik mit Schreiben verbindet, ja, verbinden sollte, das habe ich aus den Schriften gelernt und später durch eine Ausbildung im Gruppenleiten (und weitere Fortbildungen) vertieft. Vor allem gefällt mir die nicht-elitäre Haltung hinter aller Lehre und Praxis: Dieses „Jeder kann schreiben“. Das ist ein edler sozialer bzw. sozialpädagogischer Ansatz, und ich habe ihn bei meinen im Laufe der Jahre vielfältigsten Erfahrungen mit ganz jungen Kindern, die kaum schreiben konnten, bis hin zu Mädchen im sozialen Brennpunkt, zu Menschen auf der gerontopsychiatrischen Station der Rheinischen Landeslinik und über Achtzigjährigen im Kriegskinderprojekt bestätigt gefunden.

Mein herzlicher Dank geht auch an Claus Mischon, den ich immer gleich gut gelaunt und zugewandt erleben durfte. Er hat immer mal wieder an mich gedacht hat und mich angerufen, ob ich noch bereit sei, die Betreuung einer Fernstudentin bzw. eines –studenten zu übernehmen. Lieben Dank an Barbara Schulte-Steinicke, die mein künstlerisches zartes, junges Selbst in überaus feinsinniger und behutsamer Weise förderte und forderte.

Erlaubt mir nun, noch einen mir wichtig erscheinenden Gedankenstrang dazulegen. Lisa Becker und ich hatten die Vision, die Frauenschreibschule in acht Seminarblöcke über zwei Jahre aufzuteilen. Seit einigen Jahren habe ich diese aus gegebenen Gründen auf vier beschränkt. Die innere Logik ist jedoch erhalten geblieben.

Der erste Seminarblock widmete sich den Techniken und Methoden des Kreativen Schreibens. Sich hierin einen Fundus zu erarbeiten, halte ich nach wie vor für die Basis jeden Schreibens: Unabhängig davon, ob ich „nur für mich“ schreibe, ein Projekt verwirklichen möchte oder ob ich sogar vorhabe, meine beraterische/pädagogische/therapeutische Kompetenz zu erweitern. Die erlernten und geübten Techniken sind nicht nur von Relevanz, um besser in den Schreibflow zu kommen und den Zensor, der beim Schreiben sehr mächtig sein kann, zu überlisten. Vielmehr erweitern sie die eigene stilistische Vielfalt und Ausdruckskompetenz. Sie sind aber auch gruppenpädagogisch von Interesse, da man in kurzer Zeit Gehaltvolles zu Papier zu bringen lernt und somit allen Teilnehmern Platz einräumen kann. Außerdem lernt man, welche dieser Formen einen eher in die Regression und welche in die Progression bringen. Während der letzten Jahre war ich bestrebt, auch mit Rücksicht auf die Kosten, das Modul Kreatives Schreiben in den Blöcken 2-4 unterzubringen, was praktisch und preiswert, aber letztlich für mich unbefriedigend ist. Ab Herbst 2013 werde ich dies Modul wieder als eigenständiges in mein Angebot aufnehmen.

Der zweite Seminarblock war dem Autobiografischen Schreiben gewidmet. Wir sollten – im besten Falle – *einmal* unsere Lebensgeschichte aufgeschrieben haben – übrigens am besten handschriftlich, doch darüber lässt sich diskutieren. In diesem Prozess eignen wir uns unser Leben an, machen uns Vieles bewusst, erfahren Kohärenz, erkennen uns selber in unserem Gewordensein. – Ihr findet diesbezügliche Angebote mehrmals im Jahr an verschiedenen Veranstaltungsorten. Anspruchsvolle SchreiberInnen, die ihre Autobiografie schreiben wollen und/oder pädagogisch Schreiben als Medium einsetzen wollen, sollten außerdem vertraut mit ihrer Schreibbiografie sein. Einen solche tiefen Blick auf das eigene Leben und Schreiben wirst Du im Programm: „Berufung: SCHREIBEN!“ - Modul 1 „Das Buch meines Lebens“ einnehmen.

Der dritte Seminarblock galt dem Therapeutischen Schreiben. Das Angebot ist auch unter „Heilsames bzw. (Selbst-)therapeutisches Schreiben“ zu finden. In diesem Seminar mache ich Dich vertraut mit den Techniken und Methoden, die Du präventiv einsetzen und trainieren kannst, damit es gar nicht erst zu großen Konflikten (inneren und manchen äußeren) kommt, die Du aber auch im akuten Fall von hoher Spannung und Verzweiflung, bei unlösbar erscheinenden Konflikten, bei Krankheit und nach Schicksalsschlägen ausprobieren kannst. Therapeutisches Schreiben eignet sich wie alle anderen Module gut als Therapie begleitend, sie können umgekehrt aber auch zur Einsicht verhelfen, sich an eine Beratungsstelle zu wenden oder den Weg zu einer Therapie/Beratung erleichtern. *Bei allen Schreibangeboten gilt als Regel: Sie sind keine Therapie und sie ersetzen eine solche nicht.* Solltest Du Dich bei Anmeldung zu einem Workshop in Therapie oder einem Beratungsprozess befinden, so hat es sich bewährt, die Begleitperson über Dein Vorhaben zu informieren oder auch, falls Du unsicher bist, diese um Rat zu fragen. – Wir üben, mit der dominanten und nicht-dominanten Hand zu schreiben, Dialoge zwischen beiden entstehen zu lassen, das „innere Kind“ bzw. andere frühere Selbste (die „innere Jugendliche“) aufzuspüren und diese schreiben zu lassen. Da viele von uns, als sie jünger waren, als unmündig galten, ihre Stimme unterdrückt wurde, ihre Aufsätze schlecht bewertet wurden, das Tagebuch von der Mutter gelesen oder ein Brief an Dich oder von Dir von der Schwester geöffnet wurde, sind oft lang andauernde Schreibblockaden oder Schreibhemmungen, verbunden mit Selbstwertproblemen, die den freien Selbstausdruck behinderten, die Folge gewesen. – Früher haben Deine Schreibblockaden Dich davor geschützt, Spott, Häme, Demütigungen begegnen zu müssen. – Doch Du konntest auf der anderen Seite nie erfahren, welch hohe Wortsensibilität Du besitzt, wie klug, klar und prägnant Du schreibst und dass Du etwas von Bedeutung und Wert zu sagen hast! – Die eigene Lebensgeschichte in ein Märchen zu verwandeln: Das kann eine der heilsamen Möglichkeiten sein, dieses Workshop abzuschließen.

Der vierte Seminarblock hat zur Überschrift „Meditatives Schreiben“ (oder“ Essentielles Schreiben“ , „Schreiben aus der Kraft der Stille“ oder, neuerdings das „Zen des Schreibens“). In den ersten Jahren der Frauenschreibschule war dieser Block obligatorisch und beanspruchte ein Wochenende. In der folgenden Phase – die Schreibschule war nun einjährig angelegt -, wurden therapeutisches und meditatives Schreiben gekoppelt. Derzeit, bei KALLIOPE *modular*, ist es „fakultativ“. Du kannst es belegen, es ist aber zum Erzielen des Abschlusses nicht notwendig. Schließlich ist nicht von allen Menschen, die gerne schreiben, zu erwarten, dass sie sich auf längere Schweigezeiten einlassen. Alle Workshops, die ich im Waldhaus anbiete oder alle mit einem der o.g. Titel kannst Du einzeln buchen oder Dir zertifizieren lassen bei Abschluss der Schreibschule. - In allen meinen Kursen und Workshops lade ich jedoch zu kurzen Phasen von Stille und Bewegung sowie zu Übungen der Achtsamkeit ein. Das Besondere an diesem Block sind jedoch einerseits die deutlich längeren Schweigezeiten (auch morgens und/oder abends, beim Essen, Spazierengehen, zwischendurch, in Absprache mit der Gruppe und den Gegebenheiten des Hauses) UND dem Fokus auf die Qualität der Schreibimpulse. Wir nehmen das Gewahrsein selber, die Wahrnehmungen während des Spaziergangs, die Erfahrungen der Atembeobachtung oder kontemplative Texte/Gedichte/Gebete als Schreibimpulse. Manche entdecken dabei, dass sie selber eine Begabung im Schreiben von geführten Meditationen, Haikus oder Fachartikeln zu einem Thema, das in innerem Zusammenhang zum Seminartitel steht, haben.

Im fünften Seminarblock stand eine Einführung in die Frauenliteraturgeschichte sowie in die Theorie und Praxis von Lyrik im Mittelpunkt. Diese ausführliche Beschäftigung mit der Frauenliteraturgeschichte ist jetzt einem kurzen Input gewichen mit Literaturangaben, und wir haben die Einführung in Lyrik und Kurzgeschichte erweitert um den „Essay“ und gekoppelt mit der Entwicklung eines eigenen Schreibprojektes bzw. seiner Vertiefung.

Im sechsten Seminarblock ging es damals um Prosatexte, im **siebten** um die Entwicklung des eigenen Schreibprojektes sowie der Generalprobe für die öffentliche Abschlusslesung. **Der achte Block** war einer persönlichen Bilanz gewidmet, der internen Feier mit Verleihung der Zertifikate sowie dem Höhepunkt der Schreibreise: Der öffentlichen Lesung, zu der Freunde und Verwandte eingeladen wurden. - Zu bedenken ist, dass ich damals noch einen Brotberuf als Fremdsprachensekretärin hatte in dem ich halbtags angestellt war, und eine kleine Tochter. Darin bestand mein berufliches Standbein. Mein Spielbein bewegte sich im Bereich der Schreibangebote. Daher war jedem Seminarblock höchstens ein verlängertes Wochenende gewidmet.

Das Konzept, das ich seit einigen Jahren unter KALLIOPE *modular* anbiete, besteht aus jeweils fünftägigen Workshops, in denen die Schwerpunkte (Autobiografisches, Therapeutisches, Meditatives Schreiben, Lyrik-Kurzgeschichte-Essay-eigenes Schreibprojekt, Abschlussmodul mit Bilanz-Transfer-öffentlicher Lesung tiefgehend erarbeitet werden können.) Es kann allerdings einen längeren Zeitraum dauern, bis sich eine Gruppe gefunden hat, die den gesamten Prozess bis zum Ende miteinander gehen möchte. Im Sommer vergangenen Jahres hat es eine eindrucksvolle Abschlusslesung mit sechs Wortkünstlerinnen in der ehemaligen Martinskirche in Zülpich gegeben. Derzeit sieht es so aus, als wenn drei intensiv schreibende Frauen sich gefunden hätten, auch wieder den Weg bis zum Abschluss zu gehen. Wahrscheinlich werde ich in 2015 Modul e 4 und 5 anbieten. Es gibt also noch genügend Zeit für Interessentinnen, in diesem und im Folgejahr die beiden Module 1 und 2 (und ggf. 3) zu belegen. – **Mich würde Eure Meinung interessieren:** *Sind fünftägige Module zu lang/zu kostspielig? Soll ich diese auf vier oder gar drei Tage verkürzen und zu mehr Arbeit zu Hause und Vernetzung untereinander anregen sowie einigen (1-3) Coaching-Stunden bei mir? Gibt es andere Angebote, die Du vermisst, gerne sehen würdest? Kennst Du ein Seminarhaus, das Du mir empfehlen kannst?*

Ich hoffe, ich konnte Eurer Interesse wecken an dem inhaltlichen Spannungsbogen, der vom Autobiografischen über das Therapeutische Schreiben schließlich ins Literarische Schreiben münden kann. Wobei die Grenzen fließend sind und wir Schreibende immer mal wieder unsere persönlichen Hausaufgaben machen müssen, weil das Leben sie uns abfordert. Diese können im Schreiben von Briefen zur Beziehungsklärung bestehen, im verstärkten Tagebuch- oder Morgenseitenschreiben, in der Aufnahme eines persönlichen Schreibprojektes zur Selbstheilung.

Erinnern möchte ich Euch daran, dass die jeweils ersten, spontan geschriebenen Texte niemals weggeworfen und gering geschätzt werden sollten. Ja, dass Ihr jedes Schreibprojekt, auch Auftragsprojekte erst einmal spielerisch und spontan angehen solltet: So, als würdet Ihr nur für Euch schreiben, aus purer Freude, und nichts hinge davon ab (Einkommen, Erfolg, Anerkennung).

Vertrauen in den Wert des eigenen Schreibens kann frau und mann lernen und üben und vor allem: Wir können den Schreibprozess selber genießen lernen, ohne auf das Ergebnis zu schießen. Eintauchen in die Lust am Kreativen, am Flow. Vertrauen kann bei einer regelmäßigen Schreibpraxis wachsen und von einer Gruppe Gleichgesinnter profitieren.

Manchmal fühlt es sich dann so an wie mit dem Gras im Frühling: Zum rechten Zeitpunkt geht unsere Saat auf.

Mal sehen, ob ich eine oder einen von Euch in den nächsten Workshops sehe und vor allem: HÖRE!

Aus einer sonnigen Wohnung in Wiesbaden, im Rückzug, grüße ich Euch herzlich

Monika