

Newsletter 31. Januar 2013

Liebe Freundinnen und Freunde des geschriebenen Wortes!

Darf ich euch noch einmal darauf aufmerksam machen, wie hilfreich es ist, die eigene Lebenserzählung aufzuschreiben? „Lebenserzählung“ ist jedenfalls der ins Deutsche übersetzte Begriff, den Julia Cameron gebraucht, wenn sie – fast in jedem ihrer Bücher – dazu auffordert, sich des eigenen Lebens anzunehmen, es sich anzueignen.

In meinen Workshops begegne ich immer wieder Menschen, die diesem Unterfangen kritisch gegenüber stehen. Sie wollen weg von dem „Kreisen um sich“, das täten sie ja in ihren Tagebüchern schon zur Genüge, sagen sie. Sie wollen erzählen, Kurzgeschichten oder sogar Romane schreiben. Ich erwidere: Bitte vergesst nicht, dass Euer eigenes Leben das gesamte Material zum Schreiben bereit hält! Und im Übrigen: Wer hat denn schon wirklich sein/ihr Leben aufgeschrieben? Das Leben aufschreiben, in Skizzen, Miniaturen, Fragmenten, ist doch weit mehr als wir denken. Schreibend machen wir uns unser Leben bewusst, beleuchten es, integrieren Kellerzonen, Schattenbereiche. Werden dabei „runder“, ruhiger, denn immerhin kann uns das, was wir uns bewusst gemacht haben, nicht mehr von hinten anspringen. Wir tun das um unserer Ganzheit willen und tun es bitte nicht chronologisch, wie eine Buchhalterin es tun würde. Sondern wie ein Baum wächst, von innen nach außen, so schreiben wir: und am besten mit einem Lieblingsstift in der Hand.

Wie man/frau zu einer „tragenden Metapher“ findet, die als Arbeitstitel der Lebenserzählung fungieren kann, erfährt man im Modul 1: Das Buch meines Lebens - Autobiografisches Schreiben. Diese Metapher fungiert wie ein Magnet, um den herum sich die zu schreibenden Kapitel sinn- und harmoniestiftend sammeln. – Jeder autobiografisch geschriebene Text, jeder EINZELNE, trägt zu unserer Befreiung bei. Befreiung von alten Mustern, hin zur Entfaltung unseres schöpferischen Potenzials. Vom Drama zur Inspiration. Und mancher dieser – bitte spontan – geschriebenen Texte beglückt auch noch andere Menschen. – So ist das mit uns Künstlern und Künstlerinnen. Wir inspirieren, ermutigen, trösten, erheben, begeistern, reißen mit, beruhigen, bezaubern, entzücken, entführen, erschüttern... unsere Mitmenschen.

Ich schlage also vor, allen autobiografischen Übungen, die manchmal und in schweren Zeiten täglich gemacht werden sollten, aufgeschlossen und vertrauensvoll gegenüber zu stehen. Wenn das Mutter-Thema dran ist, schreibe ich eben über Mutter. Entweder nur für mich oder ich mache was draus für eine Öffentlichkeit. Aber ich drücke das Thema nicht weg, das sich mir aufdrängt.

ALLE Schreibaufgaben sollten wir mit kreativen Schreibübungen verbinden. Im Schlaf sollten wir Techniken wie Akrostichon und Anagramm, Cluster und Doppelcluster, Wortelfchen und Dreizeiler beherrschen, um in Kürzestzeit unseren Einfall prall und prägnant niederlegen, ein Thema quer angehen, einen Essay oder Fachartikel interessant einrahmen zu können. JedeR, der/die eine Kursreihe oder einen längeren Workshop bei mir besucht, wird angeleitet, diese Formen zu üben.

Als wir in 1999 die Frauenschreibschule KALLIOPE gründeten, gab es noch acht Module, über zwei Jahre verteilt. Das erste war Kreatives Schreiben, das zweite – folgerichtig – Autobiografisches Schreiben. Das dritte heißt: **Therapeutisches oder heilsames oder (Selbst-)therapeutisches Schreiben.**

Warum biete ich das noch zusätzlich an, wo doch das Autobiografische Schreiben für sich genommen schon heilsam, weil integrierend wirkt?

Das liegt daran, dass viele blockierte Künstler zu mir kommen, und ich selber eine blockierte Künstlerin gewesen bin. Ich schaffte es früher öfter nicht, das zu tun, was mir gut getan hätte oder was ich gerne hätte tun wollen. Oder ich begann es und hörte schnell wieder damit auf. Warum ist das so? Warum haben so viele Menschen Lust darauf, ein Buch zu schreiben oder an einem Preisausschreiben für Dichter teilzunehmen und tun es nicht? Warum haben so viele glänzende Geschäftsideen und auch das Zeug dazu, setzen diese aber nicht um?

Nun, das genau erforschen wir gemeinsam. Schreibend. Mit einer riesigen Portion Forschergeist und Unerschrockenheit. Oft liegt es daran, dass du dir selber nicht den Wert zugestehst, den du unzweifelhaft hast, ja, der du bist! Ein Teil von dir glaubt noch immer, dass ein nützlicher Beruf einer ist, in dem man sich langweilt, aber „gutes Geld“ verdient. Glaubst, dass schon zu viele Bücher auf dem Markt sind. Dass du pathetisch schreibst und dass das alles nur peinlich wirkt. Oder dass du nicht wirklich etwas zu sagen hast. Dass Hochmut vor dem Fall kommt und dass du überhaupt zu sensibel, zu hochtrabend in deinen Wünschen, zu verrückt bist. – Manchmal hast du auch mitten in einem Projekt plötzlich aufgehört und kommst einfach nicht weiter. – Dann weiß dein Unbewusstes wahrscheinlich, dass etwas zum Vorschein kommen würde, von dem entweder du oder deine Familie nicht will, dass es ausgedrückt wird. – **Diesen unbewussten Motiven, dein Fortschreiten, Wachsen, Blühen und Ernten zu verhindern, können wir mit dem Mitteln des therapeutischen Schreibens begegnen!** – Wir üben, unsere Bedürfnisse zu hören, ernst zu nehmen, in ihnen unser „Inneres Kind“ zu entdecken. Üben, dies zu halten, es zu unterstützen, sich vollständig auszudrücken, ohne dass es Gefahr läuft, wieder heruntergemacht zu werden. Wir entdecken alte, machtvolle Glaubenssätze („Wer glaubst du eigentlich, der du bist?!“) und transformieren diese in einem organischen Prozess, der alles, was sich zeigen möchte, auch DA sein lässt.

Wenn Du dem rheinischen Karneval einmal anders begegnen möchtest, dann widme dich doch einmal deiner Entfaltung! **Vom 9.-14. Februar 2013 kannst du dich auf diese Reise begeben: In einer kleinen, geschützten, gut geleiteten Gruppe von gleichgesinnten Frauen. In einem liebevoll restaurierten Seminarhaus im Westerwald. Bei vollwertig-vegetarischem Essen. NOCH sind einige Plätze frei. LASS DICH VON DIR SELBER ÜBERRASCHEN! Ein Studienbrief und ein jeweils halbstündiges Einzel-Coaching sind im Preis inbegriffen.**

Für Menschen, die in Bonn oder in der Nähe wohnen, noch ein schneller Tipp: **Im Kurs „Heilsames Schreiben“ in der Familienbildungsstätte am Dienstag Vormittag sind noch Plätze frei!** Und die gute Nachricht lautet: Wenn Du z.B. am kommenden Dienstag einsteigst, musst nur für die noch verbleibenden Termine bezahlen!

Oder möchtest Du vom **25.-27.02. (Mo bis Mi)** einmal ausprobieren, wie es ist, mit einer Gruppe unterwegs zu sein, zu schreiben, und am Ort (**in Herzogenrath**) zu übernachten? Einzelheiten findest du auf meiner Homepage. Auch dieser **Workshop: Schreiben heißt, mir nah zu sein** kommt zustande.

„Schreiben ist kein Mysterium, es ist ein Sport.“ (Natalie Goldberg)

Trainieren wir also!