



# MUSENBRIEF

## Schreiben zur Selbstheilung und Prävention

16.04.2009

Liebe Freundinnen und Freunde der Poesie,

Schreiben kann uns in erstaunlich unmittelbarer Weise einen direkten Zugang zur rechten Gehirnhälfte bahnen - dem Ort der Bilder, der Intuition. Ohne meine Intuition zu schulen, über viele Jahre hinweg, d.h. meinen Eingebungen zu lauschen und ihnen zu folgen, säße ich jetzt nicht hier, wäre nicht selbständig, traute mich nicht, so zu schreiben, wie mir der Schnabel gewachsen ist!

Heute früh erst berichtete mir eine Schülerin, wie sie mithilfe ihrer langsam wachsenden Intuition Selbstvertrauen lernte. Wie sie übte, Jahre lang und mit großer Ausdauer, bestimmte Trainingsprogramme zur Schulung dieser innewohnenden Intelligenz absolvierte. Wie sie lernte, dieser unbezwingbaren inneren Stimme zu vertrauen, ja, ihr zu gehorchen. Sie erfuhr aber auch, dass es in ihr eine Gegenkraft gab und - leider noch - gibt, die ihr die aufkeimenden kreativen Gedanken verbietet, sie in die Blockierung treibt. Durch Schreiben, so sagte sie zu mir, sei sie unmittelbar an ihr kreatives Potential angeschlossen und möchte noch mehr darüber erfahren, wie sie „tickt“. Wie sie diesen „inneren Saboteur“, der ihr manchmal sehr mächtig erscheint, erkennen und überlisten kann.

Meine Erfahrung ist: Auch hierbei hilft das Schreiben. Weil Schreiben Bewusstheit, Präsenz fördert. Wir können üben, durch Meditation und Schreiben die dritte Position einzunehmen, die Beobachter-Position, die sich das Treiben von oben anschaut. Ohne zu werten. Anteil nehmend und mitfühlend.

Sie werden sehen, wie Sie langsam Fortschritte machen auf diesem Weg. Der Saboteur pflegt im Licht von Bewusstheit und Mitgefühl zu schmelzen, er kann sein dunkles Spiel nicht lange aufrechterhalten, wenn er sanft bestrahlt wird. Wenn Sie also genügend Ausdauer haben und Schreiben mit Meditation kombinieren und üben, Ihre Präsenz immer länger aufrecht zu erhalten (ein anspruchsvoller Weg, gewiss!), dann werden Sie die Richtigkeit des Wortes erfahren: Schreiben befreit.

*Annike Bönkeman* & Team