

## Schreiben ist Loslassen

Tagebucheintrag vom 19.7.99

Mir wird immer deutlicher, inwiefern Schreiben Loslassen ist und damit Wandlung ermöglicht. Alles einmal Aufgeschriebene, Entäußerte, Geäußerte, Geteilte, von mir in Distanz Gebrachte, ist frei gelassen, sich zu verändern. Es gehört mir nicht mehr: Es beginnt, ein Eigenleben zu entfalten.

Der Umkehrschluss liegt nahe: Alles Zurückgehaltene, Unterdrückte, nur innen Gesprochene - oder vielleicht nicht einmal das, ich sollte besser sagen: das nicht Wahrgenommene, nicht Ins-Bewußtsein-Geholte - muss in Unfreiheit bleiben, im Dunkel, bindet mich an das Unterdrückte.

Was nun z.B. Gefühle wie Panik, Wut, Scham angeht, so ist das Nicht-Teilen, nicht Von-Sich-Geben tatsächlich verhängnisvoll. Diese unangenehmen Gefühle treiben innen ihr Unwesen, lähmen und blockieren meine Kommunikation, trennen mich von meinem Wesen, ersticken meine Lebensenergie.

Sofern wir überhaupt eine Chance haben, auch von schwierigen Mitmenschen gehört und vielleicht sogar verstanden zu werden, bleibt uns nur dieser Weg des Mutes: Alles, auch das vermeintlich Unzumutbarste, dem Mitmenschen anzuvertrauen. Auch und gerade das, von dem wir glauben, es bringe den anderen oder uns selber um.

Unsere Wahrheit, wenn wir sie als die unsere und damit als subjektiv kenntlich machen, ist immer befreiend, denn sie ermöglicht beiden Seiten, für sich annehmbare Entscheidungen zu treffen.

Wir dürfen darauf vertrauen.

©Monika Winkelmann