

Newsletter 20.11.2011

Liebe Freundinnen und Freunde des Dichtens und Schreibens, Lebens und Lesens!

Die letzten Wochen vor Weihnachten laden zum Sortieren und Aussortieren ein: Welche Kleidung kommt spätestens jetzt ganz hinten in den Schrank oder in den Keller? Welche Kurse gehen ihrem Ende zu vor dem Jahreswechsel, welche Workshops sind noch zu bewerben, und an welche muss jetzt schon gedacht werden?

In mir formt sich eine **kleine Bilanz**, die ich teilen möchte.

Der Kurs „Intuitives Schreiben“ am Dienstagvormittag, vor Jahren mit vier oder fünf Frauen begonnen, hat sich zu einer Art Institution entwickelt - wie früher mein Kurs am Donnerstagabend. Ich habe keine Sorge mehr, dass er nicht zustande kommt. Er hat sich auf acht bis elf oder zwölf Teilnehmerinnen eingependelt, von denen nicht immer alle da sind, so dass wir stets gut arbeiten können. In diesem Kurs beginnen wir immer mit einer Viertelstunde Sitzen in Stille, meist einer Meditation auf Körperempfindungen und auf den Atem. Danach folgt je nach Gruppengröße eine kürzere oder längere Befindlichkeitsrunde, die den Bogen zum letzten Kurstreffen schlägt bzw. zur Wahrnehmung dessen einlädt, was jetzt in mir lebendig ist. Diese Wahrnehmungsübung ist auch für das Schreiben unentbehrlich: Geht es doch auch beim Schreiben darum, dass Sie Schreibimpulse erkennen (Ihre Resonanz auf etwas im Außen oder in Ihrem Inneren) und diese nutzen. Am **Dienstag, dem 24.01.12 halte ich einen Vortrag zur Heilkraft des Schreibens**, und am **31.01.12** beginnt die **neue Kursreihe „Heilsames Schreiben“ vom jeweils 9-12 Uhr mit sieben Terminen bis Ostern**. Diese Reihe ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene Schreiberinnen gleichermaßen geeignet.

Der Workshop **„Was ist süßer als tiefes Verstehen“ – Gewaltfreie Kommunikation trifft Zwiegespräche“ für Paare** kommt zustande. Wir könnten noch drei Paare annehmen! Seit acht Jahren bieten wir Zwiegesprächsworkshops und Aufbauitage an und hören oft, wie glücklich Paare über dieses kostbare Werkzeug mit Namen „Zwiegespräch“ (Zwie) sind. Privat kombinieren wir schon seit vielen Jahren Zwie's mit Gewaltfreier (mitfühlender) Kommunikation, die wir in Fortbildungen (Herbert Warmbier, Köln und Armin Torbecke, Hannover) und in einer fünf Jahre dauernden Übungsgruppe geübt und gelernt haben und diesen Prozess stetig weiter vertiefen. Erstmalig bieten wir nun Ihnen eine Kombination von Beidem an, was wir für äußerst wirksam halten. Obwohl wir den Kurs anders ausgeschrieben haben, ist er **auch für Paare geeignet, die noch keine Erfahrung mit Zwiegesprächen haben! Es wird eine Einführung ins Zwiegespräch geben. Zur Erinnerung: 2.-4.12.11 (Fr 19-21.15, Sa 10-19, So 10-13.30). Machen Sie sich dieses Adventsgeschenk oder weisen Sie bitte Freunde darauf hin!** Sie werden vor allem sich selber besser und tiefer kennen lernen, liebevoll annehmen lernen und so neues Vertrauen in sich und in den Partner/die Partnerin gewinnen können. Bitte unterschätzen Sie auch den Gesichtspunkt nicht: **PAARE BRAUCHEN PAARE**, um zu wachsen!

Am **9. Dezember 2011** sollten Sie sich die **Lesung „Auslese“** nicht entgehen lassen. Um 19.30 h lesen die Teilnehmerinnen am Kurs „Intuitiv Schreiben – Unsagbares in Worte fassen“ aus den entstandenen Texten vor.

Wer sich in einer Umbruchsituation befindet oder einfach den Beginn des neuen Jahres in Sammlung, Stille und mit visionärer Arbeit nutzen möchte, könnte von der „ **Visionsschreibwerkstatt: Räume Deinen Raum frei und lade eine Vision ein**“ profitieren, diesmal wieder in konzentrierter Form. Im vergangenen Jahr leiteten Reiner und ich diese Werkstatt zusammen und mit drei Tagen über Sylvester. Doch in diesem Jahr benötigen wir selber Kraft und bieten uns und Euch etwas anderes an (siehe weiter unten). 2012 biete ich wieder einmal alleine diesen bewährten Workshop (zum mind. siebten Mal) an. An dem Tag können entscheidende Wünsche wahrgenommen und formuliert, Träume geträumt werden, Langzeit- oder kurzfristige Visionen können sich zeigen, die beim Teilen in der Gruppe, mit Stille und Tiefe verbunden, zu ersten konkreten Schritten und Planungen führen können. Die Gruppe bezeugt das Geschaute und Vorgetragene und hilft dabei, nicht nur die Bilder, sondern auch die Handlungsschritte konkret, klar, konzentriert zu formulieren. *Räume Deinen Raum frei!* Melde Dich an zur **Visionsschreibwerkstatt am Samstag, den 14. Januar 2012 von 9-19 Uhr in der Villa Heinz-Dörks-Haus, Joachimstr. 10-12** (Nähe Museum König und Auswärtiges Amt). *Flyer bitte anfordern oder demnächst als download runterladen. Männer herzlich willkommen.*

Wir wollen die Rauhächte für ein **Teilzeitretreat und Einkehr** nutzen. (**Wir werden vom 27.12. an ca. alle** zwei Tage jeweils von 17-19.30 Uhr Sitzen in Stille, jeweils eine Meditationstechnik als Input: **Liebende Güte, Tonglen, Vergebung** und Council auf Spendenbasis (empf. Spende: 15€ pro Abend) anbieten. Bitte ruft uns an oder schaut noch einmal in die Homepage für genauere Infos). **Sylvester** bieten wir um 20 h eine Zeremonie an: Danken-In Liebe zulassen und verabschieden-Neues einladen. Wir werden miteinander sitzen, uns im Council austauschen, singen, evtl. draußen ein Feuer machen, um etwas hineinzuworfen, um 24 h, und eine Suppe und Mitgebrachtes miteinander essen. Bitte rechtzeitige Anmeldung, da wir nicht so viel Platz haben. (empf. Spende: 20€).

Zum dritten Mal beginnt die Jahresgruppe „**Berufung: Künstlerin/Heilerin**“ in 2012, und zwar mit dem **1. Modul 27./28.02.2012 (jeweils Fr 19-21.15, Sa 10-19)**. Die diesjährige Gruppe hat am vergangenen Wochenende gerade ihren Abschluss gefeiert. Die Präsentationen der Künstlerinnen waren beeindruckend: Wir durften an einem Tanz-Solo teilnehmen, Gemälde bestaunen, eine Energieheilungsarbeit in der Gruppe genießen, eine Lesung aus einem eigens dazu hergestellten Buch hören, einer weiteren Lesung lauschen, frisch gedruckte Visitenkarten austauschen und Flyer begutachten. Durch diesen Kreis geschützt und inspiriert durch die Gefährtinnen konnte jede in ihrem Tempo wachsen, Blockierungen spüren und schmelzen lassen, tief verborgene Sehnsüchte ausgraben und eingestehen, ihnen Raum geben und Gestalt verleihen, not-wendige Abschiede bewusst vollziehen, Verständigungs- oder ggf. Versöhnungsarbeit machen (vor allem mit sich selber), die eigene Stimme erheben und das Beste, was jede ist und kann, der Welt zum Geschenk machen. Bei Künstlern und Künstlerinnen fällt das, was sie sind und das, was sie tun, zusammen: Das ist Geschenk und Aufgabe zugleich!

Die weiteren fünf Termine sind auf dem Flyer als Download zu finden oder ich kann ihn zusenden. Bitte melden Sie sich bis zum 6. Januar 2012 an!

In Herzogenrath (Nell-Breuning-Haus) findet vom **20.-22.01.12** (Fr 16.00 bis So 14.00) der Schreibworkshop „**Schreiben heißt, mir nah zu sein**“, statt. Bitte melden sie sich bis 16.12. beim kfd Diözesanverband Aachen an unter: 0241/452-452 oder info@kfd-aachen.de. Teilnahmebeitrag: für

kfd-Mitglieder 95,00 €, für Nichtmitglieder 240,00 € inkl. Übernachtung im Einzelzimmer und Verpflegung.

Der nächste **Workshop der Dialog- und Schreibwerkstatt für Kriegskinder und deren Nachkommen zum Thema „Das Schweigen brechen“** findet am **Sa 19.03.12 10-19 und So 10-15** statt (am Samstagabend lesen TeilnehmerInnen im geschützten Raum der Gruppe aus Texten vor, teilen Buchtipps und Erlebnisse.) *Männer herzlich willkommen.*

An alle Paare richtet sich auch die folgende Einladung (bitte vormerken): Am 1. Mai laden wir um 14 Uhr zu einem „Paar-Special-Dance in den Mai“ ein: Hierzu können sich alle, die mit uns Zwie's geübt haben, aber auch interessierte Paare anmelden, die unsere Art zu arbeiten schätzen oder kennen lernen möchten. Wir arbeiten mit Kreisgesprächen (Frauen-, Männerkreise), geben Inputs und leiten zu Übungen so an, dass Sie sich als Paar tiefer verbunden fühlen können. Von 18-19 Uhr wird der Raum umgestaltet, und wir laden zu einem Büffet ein, zu dem wir Sie bitten möchten, etwas Leckeres beizutragen. Hinterher gibt es gemütliches, anregendes, kreatives Miteinander mit oder ohne Tanz. Kreative Beiträge (Bühne vorhanden!) hierzu sind willkommen!

Frauenschreibschule KALLIOPE modular: Modul 1 „Das Buch deines Lebens“ – Autobiografisches Schreiben. 30.03.-04.04.2012. Veranstaltungsort: Wunderhübsches Seminarhaus – www.fasten-westerwald.de - in Rott/Westerwald (30 Min. vom Bahnhof Linz auf der Strecke Bonn-Neuwied) Honorar: € 450/550 (Selbsteinschätzung). *Flyer 2012 als download in Kürze!* Lassen Sie sich den Flyer sowie den Infobrief zuschicken, melden Sie sich schon jetzt an! Autobiografisches Schreiben ist die Basis allen Schreibens: Ihr eigenes Leben ist das Material, das Sie sich zu eigen machen, ergründen, Goldadern aufspüren...und: sich endlich den Raum nehmen, den Sie schon lange für dieses Schreibprojekt haben wollten, für Ihr Buch oder Ihre Textsammlung oder...

Frauenschreibschule KALLIOPE kompakt: Die nächste Jahresgruppe startet im Mai 2013 in Frauenbildungs- und -ferienhaus in Zülpich. Die Termine stehen schon fest. Wer mich und das Haus vorher kennen lernen möchte, hat dazu in 2012 und Anfang 2013 folgende Gelegenheiten: *Sommerferienschreibwerkstatt* vom 29.07.-03.08.2012; *Schreibworkshop Stille und Sein* vom 24.-27.01.2013; *Workshop zum Thema „Wie der Krieg Spuren hinterließ“ für Kriegskinder und deren Nachkommen* vom 25.-28.04.13.

Stille, Meditationszeiten und Schreiben miteinander verbinden können Sie in 2012 zweimal im Waldhaus – Zentrum für Buddhismus und bewusstes Leben (Nähe Bonn/Koblenz). **19.-22.04.2012** und **30.08.-02.09.2012**. Ort und Anmeldung: Direkt im Waldhaus.

Wer sich einen Tag lang mit gewaltfreier (mitfühlender) Kommunikation befassen und einen ersten Eindruck gewinnen möchte, ist hier gut aufgehoben: **Über die Schönheit von Bedürfnissen – Workshop zu gewaltfreier Kommunikation.** „Hinter jedem negativen Gefühl steht ein Bedürfnis, das unerfüllt blieb“ (Marshall Rosenberg). **9.05.2012, 10-18 h, Mönchengladbach, Haus der Regionen, Bettrather Str. 22.** Honorar: 20 €/15 € erm. Anmeldung: kfd Diözesanverband Aachen. Tel.: 0241/452 452 oder Anja.Mertens@kfd-aachen.de

Seit dem 10-jährigen Jubiläum KALLIOPE sind drei Jahre vergangen, ein **neues Jahrestreffen** steht an! **Für alle KALLIOPE-Absolventinnen und ihre Freundinnen und interessierten Frauen.** 17.-19.08.13 (Fr Anreise, Programm ab Sa 10 Uhr, vormittags großer Kreis und Kennenlernen, am Nachmittag Workshops *spontan*, abends Feier mit kreativen Beiträgen, Tanzen, Teilen, Freude. **So:** Ende nach dem Frühstück.) Ort: Begegnungsstätte am PTI Heiderhof, Bad Godesberg/Bonn

Der „ MEISTERINNEN-KURS: Weiter schreiben“ (Voraussetzung: mehrere Jahre Schreibgruppenerfahrung) schließt sich direkt an das Jahrestreffen an. Sonntag 19.08., 15.00 Uhr, bis Dienstag 21.08, 16.00Uhr (nach dem Kaffee). Ort: Tagungshaus Heiderhof, Bad Godesberg/Bonn.

Zum zweiten Mal – weil es so schön war: **Schreiben als Quelle der Kraft – Bildungsurlaub auf Baltrum. 16.-21.09.2012.** Die Mitarbeiter aus Haus Wietjes direkt am Strand und ich freuen uns jetzt schon auf eine neue lebendige Gruppe von schreibinteressierten Frauen, die Kreativität, Stille, Natur, berufliche und private Schreibprojekte miteinander verbinden und in Einklang bringen wollen. Die Inselerfahrung (keine Autos, noch nicht einmal Fahrräder sind zu mieten, in den Zimmern des Hotels hört frau das Meer rauschen, im Speisesaal schaust Du aus dem lichtdurchfluteten Oval auf die Dünen, den Himmel, das Meer, das Morgenbüffet ist himmlisch, und am Abend lassen wir uns am Tisch mit leichter, frischer Kost bedienen – Stille, Sinnlichkeit und Worte gehen eine innige Verbindung ein. Du weißt wieder, wer Du bist und wofür es sich zu leben lohnt. *Veranstalter: Bildungswerk für Friedensarbeit, Bonn.*

Aus de ursprünglich „kleinen Bilanz“ ist eine große Vorschau geworden. Ich wünsche Dir oder Ihnen viel Freude bei der Auswahl der Angebote und einen inspirierten und achtsamen Übergang in die dunkler werdende Jahreszeit, die nach Rückzug und Innehalten ruft. Schreiben kann einer der Wege sein, diesem Ruf zu antworten.

Herzlich

Monika Winkelmann

