

NEWSLETTER 27.10.2015

Statt des bekannten Jahresprogramms liegt diesmal ein ausführlicher Newsletter vor. Viel Freude beim Lesen!

Liebe Leute und Freunde der schreibenden Zunft!

Nun bin ich ziemlich exakt vor zwei Monaten in mein neues Domizil in der Hochkreuzallee eingezogen. Bis auf drei Kartons in meinem Zimmer und zweien, die im Keller noch auf Durchsicht warten, weil sich Küchensachen darin befinden, die meine Haus-WG vielleicht gebrauchen könnte, ist alles gesichtet, auf- und eingeräumt. DAS hat gedauert, und ich habe diese Phase nochmal als äußerst anstrengend empfunden, vielleicht, weil wir Selbständigen uns selten dafür richtige Urlaubs- und Umzugstage gönnen und uns immer irgendwie durchwursteln.

Das heißt aber auch, ich habe begonnen, mich zu Hause zu fühlen. Mein Dachzimmer mit großem Fenster zum Himmel, und, wenn ich an meinem Stehpult arbeite, mit Blick auf die hohen Bäume, die unseren Garten von dem gegenüber trennen, gefällt mir gut, mit allen Macken.

Mein Aufenthalt in den USA war derartig vielfältig – mit dem siebentägigen Retreat zu Beginn, meinem Schreibworkshopangebot, einem Gestaltworkshop, den täglichen Morgen- und abendmeditationen, den Gesprächen mit meinem Lehrer und den Mitgliedern meiner Zen-Gemeinschaft, deren Nachbarin ich für eine Zeitlang war, meinen selbständigen Erkundungsfahrten mit Bahn und Fahrrad, dem meinen Aufenthalt beschließenden Zeugnis-Ablegen-Retreat im Pine-Ridge-Reservat in Süd-Dakota, in den „Black Hills“ – dass ich immer noch am Verarbeiten bin und sicherlich noch eine ganze Weile dafür brauchen werde. Das Retreat, zu dem die Oglala-Nation, Lakota oder Sioux genannt, uns Zen Peacemaker eingeladen hatte – die Vorbereitungszeit hatte sich über ein Jahrzehnt erstreckt - , wird zu den Höhepunkten meines Lebens gehören. Ich werde zu einem lebendigen Bericht darüber einladen: Wahrscheinlich im Februar 2016. Auf der Homepage www.zenpeacemakers-bonn.de kann man auf Seite 3 des Tempel-Newsletters meinen Bericht zu diesem Retreat in Englisch lesen. Man/frau kann, wohlgermerkt, – man muss nicht!

An meinem Buch geschrieben habe ich weniger, als ich gehofft habe! Wie ich schon ein wenig befürchtet hatte, hat mich mein auf Englisch gehaltener Schreib-Workshop eher zum Schreiben auf Englisch animiert, was ich reichlich tat, aber es ist noch nichts Halbes und nichts Ganzes. Wie ich diesen Konflikt lösen werde, ob ich es wirklich mal zu einem Buch bringen werde, ob dies in Deutsch oder Englisch geschrieben sein wird, und ob es das Projekt neben meinen zahlreichen anderen für mich sein muss – das kann ich noch nicht sagen. Der Workshop hat jedenfalls große Freude gemacht, mir selber und den anderen auch, wie ich hörte.

Bis der Internetanschluss gelegt war und bis unter's Dach reichte..., das hat richtig Zeit, Geld und Nerven gefordert, einige von Euch haben es erlebt oder einschlägige Fotos auf Facebook bewundern können, wo man mich abends spät und in jeder freien Minute im Café Orange oder woanders eingeloggt arbeiten sah. So war ich im September kaum zu Hause, lediglich zum Schlafen, wenn ich nicht wegen Workshops unterwegs gewesen bin.

Die drei längeren Workshops: Die Schreibklausur in Haus Königssee, der Bildungsurlaub nah am Wattenmeer und die Tage zum Innehalten, Schreiben und Durchatmen im Waldhaus, waren stark! Kaum war ich in Deutschland wieder gelandet, nach meinem zweimonatigen Aufenthalt in Seattle und Süd-Dakota, begann die Serie mehrtägiger Angebote. Als erstes nahm mich Eva Nussbaum mit nach **Haus Königssee**, wo wir Haus und Garten für uns alleine hatten, was wir sehr genossen, und uns auch selber versorgten – was sehr gut lief, Dank der köstlichen mitgebrachten Mahlzeiten und Zutaten und Dank der Kochkünste der Anwesenden. Zum ersten Mal war ein Mann in der Gruppe (deren Zusammensetzung immer wieder wechselt), und das war eine so gute Erfahrung, dass wir uns

schon alle auf die nächste Schreibklausur Anfang Januar freuen und männliche Interessenten weiterhin herzlichst willkommen sind. Damit uns etwaige Widrigkeiten wie Eis und Schnee nicht von einem Januartermin abhalten würden, habe ich mich entschieden, „Raum zum Schreiben“ ausnahmsweise in der herrlichen Villa in der Bonner Südstadt anzubieten, Nähe U-Bahn-Haltestelle „Auswärtiges Amt“. Mit Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe kenne ich mich gut aus, also keine Sorge, auch eine Klausur in der Bonner City wird ein rundes Erlebnis werden können.

Obwohl ich in dem für mich neuen Seminarhaus bei Bremen – im Bildungsurlaub - mehr als glücklich war, bekam ich hohes Fieber, starken Husten und hütete einen Tag lang das Bett. Doch die umsichtigen GruppenteilnehmerInnen, die Menschen, die das Seminarhaus führten und ich – wie „Queen Mom vom Bett aus regierend“ – halfen mit, dass der empfindliche Gruppenprozess weiterlaufen und ich nach dem Tag wieder persönlich leitend einsteigen konnte. Eine erstaunliche Erfahrung menschlicher Solidarität! Aber auch die Teilhabe an den tiefen, literarischen, autobiografischen sowie lyrischen Texten machte mich richtig glücklich. Die von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen selbst organisierte und äußerst kreativ und ästhetisch ansprechend gestaltete Abschlusslesung – „nur“ für uns selber! – bildete das Sahnehäubchen dieser intensiven Woche.

Auch die Gruppenerfahrung im **Waldhaus** war wieder stark! Im Waldhaus besteht das Besondere darin, dass die Einfachheit der Ausstattung, die Reizarmut eines am Waldrand gelegenen, buddhistischen Seminar- und Meditationshauses, zur Einkehr, zur Stille auf natürliche Weise einladen und die Texte dadurch besondere Nahrung und Färbung erhalten. Eine langjährige Teilnehmerin und ehemalige Kalliope-Studentin reiste aus der Schweiz an, eine andere schon zum zweiten Mal aus der Nähe von Flensburg, und eine dritte lebt überwiegend auf einer Insel in den Vereinigten Staaten, so dass mein noch auf Englisch eingestelltes Ohr sich über englische lyrische Klänge freute. Eine Gehmeditation am Rand des Laacher Sees, Schreiben unter freiem Himmel, ein Kreisgespräch am gluckernden Wasser: halfen mit, dass die Texte saftig und wegweisend werden konnten, und die eigene Schreibstimme sich herauschälte, frei wurde von den Verkrustungen des Alltags.

Die **Atelier-Lesung des Kurses „Heilsames Schreiben“** am Dienstagvormittag in der Familienbildungsstätte Bonn, war etwas sehr Besonderes. Wir trugen unsere Texte an den Orten vor, also vor den Skulpturen oder Gemälden stehend, an denen wir sie geschrieben hatten. Das Gehen von einem zum anderen dieser „inspirierenden Orte“ vollzog sich im Schweigen. Eine eindrucksvolle Erfahrung, auch und besonders, wie uns schien, für den bildenden **Künstler Egbert Verbeek** aus Bonn.

Dass meine - nicht ganz regelmäßig - wöchentlichen Kurse wieder anfangen, erfüllte mich mit Freude, so sehr bin ich an die Jahre lang regelmäßig laufenden Schreibangebote gewöhnt. Denn auch mir helfen diese, mich an eine möglichst tägliche Schreibpraxis zu halten, wie auch den Teilnehmern, in der Entfaltung des inneren Schreibers/der inneren Schreiberin mitzuwirken.

Lassen Sie sich ansprechen von meinen Angeboten ...

In 2015:

Am Samstag, 31. Oktober (9:30 -13:30), biete ich statt eines ganzen Tages einen halben Tag **Achtsamkeitstraining „MIT ACHTSAMKEIT ZU MEHR LEBENSFREUDE - Zum Auffrischen für diejenigen, die im Mai teilgenommen haben; zum Schnuppern für interessierte Menschen“** in der Familienbildungsstätte Bonn an. Obwohl genügend Teilnehmer beim ersten und zweiten ganzen Tag erschienen und offensichtlich auch angetan waren von diesem Angebot, schien es uns ratsam, im weiteren langsam vorzugehen. Gerade komme ich aus der Zen-Sangha Ghent zurück, wo ich an einem Trainingstag in „Mindfulness“ bei einem amerikanischen Trainerpaar teilgenommen habe, die

beide Zen- und Mindfulness-Lehrer sind. So fühle ich mich frisch gestärkt und genährt mit diesem Thema bzw. auf diesem Weg.

Am Freitag, 7. November, um 19 Uhr biete ich einen **Vortrag** bei den Beginen in Köln an: **„Schreiben befreit!“** Am **Samstag, 8. November**, findet dann am selben Ort ein **Workshop** statt: **„Das Buch meines Lebens – Autobiografisches Schreiben“**.

<http://www.beginen.de/cms/modules/eguide/event.php?eid=158>

Am **Sonntag, 9. November, um 15 Uhr**, findet der zweite Nachmittag im Intra-Gebäude (schöne Villa in der Joachimstr., Bonner Südstadt) statt, zum Stichwort: **Wir Mütter – unsere Kinder**. Wir wollen weiter erforschen, was **(Selbst-)Vergebung** für uns und unsere Kinder bedeuten könnte.

Auf vielfachen Wunsch endlich mal wieder eine **Schreibwerkstatt für KriegsenkelInnen – und – urenkelInnen: „Das Erbe ist in uns“** – diesmal etwas kürzer: **Freitag, 13.11. abends und Samstag, 14.11. tagsüber**. Wenn dieses Format „ankommt“, will ich es öfter anbieten. Natürlich im INTRA (schöne Villa...) in der Bonner Südstadt. Sich vielleicht *einem* schwierigen Thema widmen...

Das Katholisch-Soziale Institut hat mich im Rahmen der Seminarveranstaltung: **„Kunst und Religion – Gegenwart des Absoluten „Meditation“** eingeladen, am **Sonntag, 15.11. „Kontemplatives Schreiben“** anzubieten, und zwar im Atelier des Künstlers Egbert Verbeek, 10:45 bis 12:45 Uhr, Moderation: Monika Winkelmann.

Anmeldung für die Seminarveranstaltung: Katholisch-Soziales Institut, Frau Jutta Pieper, Selhofer str. 11, 53604 Bad Honnef, E-Mail: pieper@ksi.de, Tel.: 02224 – 955-168

ALLE KURSE WERDEN IM NOVEMBER 2015 ENDEN UND IN DER WOCHE VOM 18. JANUAR 2016 WIEDER BEGINNEN. Ende November werde ich meine intensive Zen-Praxis in Seattle fortsetzen. **(Praxis- und Studienaufenthalt Seattle: 26.11. – 22.12.2015)**.

Der jeweils letzte Kurstermin ist auf meiner Homepage angegeben und kann gern als Jahresabschlusstermin von den Gruppen „genutzt“ werden. Zuviel gezahlte Gebühren werden von der Familienbildungsstätte ohne Aufforderung zurückerstattet. Der **„Offene Gesprächskreis für Kriegskinder und ihre Nachkommen“** trifft sich zum letzten Mal in 2015 am **24. November**.

In 2016

Das neue Jahr beginnt mit der **„Schreibklausur: Schreiboase für erfahrene SchreiberInnen“ (ehemals: Raum zum Schreiben), die für den 11.-13. Dezember vorgesehen war**. Da manche gerade im Januar/Februar schlechte Erfahrungen mit Minusgraden auf dem Weg in die Eifel gemacht haben, bieten wir ausnahmsweise diesen Workshop in „der schönen Villa“, INTRA-Heinz-Dörks-Haus, Joachimstrasse, in der Bonner Südstadt an. Bitte melde Dich am besten VOR meiner Rückkehr aus den USA an und teile auch mit, ob wir Dir bei dem Finden einer geeigneten Unterkunft behilflich sein können.

Ab hier in Stichworten als VORSCHAU:

- **15.-17. Februar (Mo bis Mi): „Schreiben heißt intim mit sich selbst zu sein“**. Über den kfd Aachen, in Kerpen/Horrem
- **Samstag, der 20. Februar** wird wieder dem Thema: **„Achtsamkeit und Lebensfreude“** in der Familienbildungsstätte gewidmet sein.
- **„Offenes, interreligiöses Kreisgespräch“ zum Innehalten, Kraft tanken, Austauschen für Ehrenamtliche oder Menschen, die mit Flüchtlingen arbeiten möchten:**
18.01., 22.02., 14.03., 4.4., 23.5., 23.6.2016 um 19:00 Uhr in der Familienbildungsstätte Bonn
- **10.-15. April 2016: Bildungsurlaub auf Baltrum I: „In den Schreibflow eintauchen“**

- **20.-24. April 2016:** „Schreiben ist wie Atmen“, Waldhaus am Laacher See
- **5. Mai 2016 (Christi Himmelfahrt): Öffentliche Abschluss-Lesung der KALLIOPE-Fortbildungsgruppe.** Haus Marienhof, Ippendorf
- **4.-7. August 2016 (Do-So): „Schreibklausur: Oase für erfahrene SchreiberInnen“,** Haus Königssee
- **9.-14. Oktober 2016: Bildungsurlaub auf Baltrum II: „In den Schreibflow eintauchen“**
- **24.-29. Juli 2016: Sommerschreibferienwerkstatt,** Zülpich

Die Termine für folgende Angebote stehen noch nicht fest (bitte erkundigen Sie sich danach)

- **Module I und II der Frauenschreibschule KALLIOPE XVI (Autobiografisches und Therapeutisches Schreiben)**
- **„Schreiben und Wandern“**
- **„Schreiben und Atmen“, Waldhaus**

Angebote für an Zen Praxis/ Zen Meditation / Zen Peacemakers Interessierte:

- Wer den **Abt und Zen Lehrer Genjo Marinello** beim Vortrag in Kessenich oder bei einem Retreat kennenlernen möchte, möge sich die Termine: **VORTRAG/UNTERWEISUNG: Mittwoch, 3. Februar 2016; Retreat: 4. – 8. Februar 2016 im Hof-Kuppen (Siegerland)** merken und bitte anmelden. Das Retreat ist natürlich für Zen- und buddhistisch-Praktizierende, Suchende, Leidende wie zum tiefen Auftanken, Eintauchen in die eigene wahre Natur („true nature“), Klärung von Lebensfragen und auch für Therapeuten und Therapeutinnen sowie Menschen in sozialen Berufen und in Führungspositionen sehr geeignet
- Wer **„Einführung in die Praxis der Zen Meditation“** erleben möchte, möge sich folgende Termine merken, alle im Zentrum für Bewegung und Lebenskunst, Kessenicher Str. 217, www.lebenskunst-bonn.de: **Sonntags, 17. 01., 13.3., 3.4., 3.7., 14.8., 23.10., 27.11**, jeweils von 9 – 11 Uhr. Von 11 - 13: **„Schreiben aus dem Herzen“**. Beide Angebote können getrennt voneinander gebucht werden. Ich bitte um Spenden. Informationen hierzu auch auf: www.zenpeacemakers-bonn.de
- Das **„Bosnien/Herzegowina-Zeugnis-Ablegen-Retreat“** findet vom 11.-15. Mai 2016 statt. Wer Informationen haben möchte, kann sich bei mir melden oder unter der Seite: www.zenpeacemakers.org Informationen bekommen oder erfragen.

„Wer sich die Wahrheit über die Verletzung innerlich eingesteht, kann sicher sein, dass ihm oder ihr intuitiv einfällt, was die richtige Therapie ist. Wir dürfen die innere Leere nicht mit Krimskrums vollstopfen. Man/frau muss auf die richtige Medizin warten. Diese ist nicht zu verkennen, wenn man/frau sie findet, denn sie macht uns stärker, nicht schwächer.“
(aus: „Die Wolfsfrau“ von Clarissa Pinkola Estés)

„Auch die Irrtümer habe ich sorgfältig konserviert...“ (aus: „Notabene 45 – Ein Tagebuch“ von Erich Kästner)

Danke für Deine Aufmerksamkeit und Danke auch noch einmal an alle, die meinen Praxis- und Studienaufenthalt in den USA in irgendeiner Weise unterstützt haben oder dies noch immer tun. Namasté.

Deine

Monika