

Liebe Freundinnen und Freunde wahrer Worte,

bei noch erstaunlich mildem Wetter, das sicherlich bald umschlagen wird, wende ich mich Euch allen mit besten Neujahrgrüßen zu: Lasst uns auch in diesem Jahr an die Kraft wahrer und aus dem Herzen gesprochener, geschriebener, gelesener, gesungener Worte glauben, an die Kraft der Transformation und Heilung von Beziehungen: Der zu uns selber und zu unseren Mitmenschen und Mit-Wesen. Das Wort kann eine gewaltige Kraft entfalten, das wissen wir, als Fluch und als Segen.

Wir haben am eigenen Leib erforscht, wie uns verfluchende, herabsetzende, verdrehende, einschüchternde Worte am freien Selbstaussdruck gehindert haben und wie wir aus uns herausgehen, wenn wir ermutigt und angeleitet werden, frei zu atmen, zu fühlen, zu denken und wenn unsere Texte warmherzig, akzeptierend und geschickt gespiegelt werden.

Daher wiederholen sich die Angebote, weil wir immer wieder erinnert werden müssen, dass es nötig ist, geschützte, stille Räume aufzusuchen, in der wir unsere innere Stimme hören und ihr folgen können. Wir wissen, wie nötig, manchmal bitter nötig, wir wertschätzendes, tiefes Zuhören brauchen. Noch immer suchen wir dieses Glitzern in den Augen der Zuhörenden, und wenn nicht das Glitzern, dann doch die Freude, die Bereitschaft, die Lust, sich mit unseren Texten, gleich welcher Art, wirklich und wirksam auseinander zu setzen. Das kostet oft Mühe, doch sie lohnt sich, das wissen wir. Denn Berührung entsteht, Begegnung, Intimität.

Die Angebote wiederholen sich und erfahren manchmal Anreicherungen, Vertiefungen. So nehmen die Kurstage und Workshops zu, die den Fokus auf bewusstes Atmen und andere Übungen der Achtsamkeit legen. Künstlerisches Tun und die Kunst der Kontemplation ergänzen sich schon immer wunderbar, so dass wir diese Kombination stärken. Themenbezogene Meditationen und Rituale können uns dabei unterstützen, hinderliche Gedankenmuster im geschützten Container der Gruppe ins Wort zu nehmen und zu teilen: Manchmal lösen sie sich im Licht von Bewusstheit, radikaler Akzeptanz und vorurteilsfreiem Zuhören auf.

Das **Ritual der „Erdberührungen“ im Rahmen des Angebotes am 24.01.2015** ermöglicht eine tiefe Aussöhnung mit den religiösen, spirituellen Wurzeln, mit denen wir aufgewachsen sind – selbst und gerade, wenn wir scheinbar keinerlei religiöse Erziehung „genossen“ haben!

Um **Versöhnung** darf es auch am 25.01. gehen, hier aber in einem umfassenden Sinne, so dass grundsätzlich alles, was unserer Ansicht nach, nach Verständigung, Versöhnung, Aussöhnung schreit, hier zur Sprache kommen darf (aber nicht muss).

Die Schreibanlässe werden in diesen drei Monaten angereichert durch das **Medium „Film“** und **„Bildhauerei“**. Ich bin sehr erfreut, dass die Familienbildungsstätte sich immer wieder auf etwas Neues einlässt, diesmal auf eine Filmemacherin und Diplom-Psychologin, **Dorothe Dörholt**, die uns das Thema: „Kriegskinder“ unter dem Aspekt „Angst“ nahebringen wird.

Der Bildhauer und Maler **Egbert Verbeek** hat die Gruppe „Heilsames Schreiben“ eingeladen, sein Atelier zu besuchen und die Begegnungen dort, mit dem Künstler und seinem Werk, als Schreibimpulse zu nutzen.

Um vorurteilsfreies Zuhören und die Entwicklung eines fürsorglichen, offenen Herzens ging es bei der **Pilgerreise nach Lampedusa**, im September vergangenen Jahres. Ihr könnt mich einmal mit **Beate Müllers** (14.01., 18 Uhr) in der Familienbildungsstätte und dann mit **Georgia von Schlieffen** (18.01.,

19 Uhr) im Paramita-Projekt erleben: Wir möchten unsere Eindrücke und Erfahrungen der Reise gerne mit Euch teilen.

Es ist jetzt schon vier Jahre her, dass wir den „**Offenen Gesprächskreis für Kriegskinder und deren Nachfahren**“ in der Familienbildungsstätte gründeten. „Was vom Krieg übrig blieb“ bzw. geblieben und vererbt worden war, erschien uns eine ganze Menge zu sein. Mal sind wir zu viert, mal zu acht: Immer sitzen wir zu Beginn kurz in Stille, rezitieren gemeinsam die Richtlinien für das Kreisgespräch („Council“), und lassen uns von dem Verlauf dieses Kreises überraschen. Mein Respekt vor dem Mut der anwesenden **Kriegssöhne und –töchter**, im Alter ungefähr meiner Mutter, und „meiner Geschwister“, den Kriegsenkeln und –enkelinnen, ist so groß, dass ich keine Worte dafür finde. Da eine der Richtlinien lautet, alles, was hier (im Kreis) geäußert und gehört würde, falle unter strenge Verschwiegenheit, darf ich mich nicht inhaltlich äußern. Doch ich darf sagen: Jedesmal gehe ich tief bewegt, mit neuen Erkenntnissen über mein Land und die Verwüstungen der beiden Weltkriege, aber auch stets staunend über unser aller Überleben und manches echte „Meistern“ und „Gemeistert-haben“, über unseren Humor und unsere Solidarität, unseren Hunger nach Verständnis und Entlastung aus der Familienbildungsstätte nach Hause. Jedes Mal wird eine Blindheit etwas heller, eine Taubheit etwas vibrierender, eine Stummheit etwas gelöster ... - undenkbar, hier etwa nicht weiter zu forschen, heiler zu werden.

Wer neue Aspekte zu den Begriffen „Reife“ und wirkliches „Erwachsensein“ erfahren möchte und darüber, wie Reife sich auf uns als Individuen, als PartnerInnen, als Bezugspersonen, als Mitglieder von Familien, Betrieben, Gemeinschaften, Gesellschaften auswirken könnte, der/die möge sich vom **Vortrag: „Zen als Weg zu Reife“ am 4.2. des Zen-Meisters und Zen-Priesters Genjo Marinello aus Seattle und des anschließenden Retreats mit demselben Titel (4.2. – 8.2.)** im schönen und lieblich gelegenen Seminarhaus Hof Kuppen im Westerwald anziehen lassen. Bei diesem Anlass können die tiefsten Fragen bewegt, gestellt, erörtert werden – manche Frage jedoch wird in der Stille schmelzen und der Begegnung mit unserer wahren Natur Platz machen. Doch was ist unsere wahre Natur, wer ist die Person „ohne Rank und Namen“?

Ende Februar biete ich **das IV. Modul der Frauenschreibschule KALLIOPE an: „Schreiben lernt frau durch Schreiben. Einführung in Lyrik, Kurzgeschichte, Essay und die Entwicklung bzw. Weiterführung eines eigenen Schreibprojektes.“** An dieser Stelle der Fortbildung ist ein Einstieg leider nicht mehr möglich. Die sechs Teilnehmerinnen haben die Module I und II besucht, das Belegen von Modul III ist freiwillig. Jetzt geht es in die Schlussphase, denn im Mai 2016 werden die Zertifikate in einer feierlichen Zeremonie überreicht, und eine öffentliche Lesung vor eingeladenen Freunden und Bekannten wird den krönenden Abschluss bilden. Im Herbst 2015 oder Frühjahr 2016 wird KALLIOPE XVI an den Start gehen mit den Modulen I und II: Autobiografisches (Das Buch meines Lebens) und Therapeutisches (Wunden in Worte verwandeln) Schreiben. Auch das hat sich seit sechzehn Jahren bewährt.

Wer sich im März noch einmal in die **Stille der Natur am Laacher See** sowie die Stille eines Ortes, an dem traditionell viel geschwiegen wird – aber nicht ausschließlich – zurückziehen *und* aus der Stille Worte entstehen lassen möchten, dem oder der sei das schon bewährte **Angebot „Schreiben ist wie Atmen“** ans Herz gelegt. Von Mittwochabend bis Sonntagmittag (18.-22.3.): Luxus-Zeit. Es atmet – es schreibt.

Die drei **Kurse „Wild Mind I und II“ für Frauen und Männer und „Heilsames Schreiben“ für Frauen** haben sich seit Jahren bewährt: Ich gehe davon aus, dass ich mich am 19. und 20.1.2015 wieder reich beschenkt fühlen werde mit: Wahren Worten! Ich freue mich darauf.

Herzlich: Monika