

Newsletter: SCHREIBEN ALS WEG – Februar bis Mai 2016 31.1.2016

Liebe Freundinnen und Freunde des Lesens, Schreibens, Wachsens!

Es ist immer noch recht mild draußen, für Januar, ich konnte vorhin mit offener Daunenjacke durch die Stadt ziehen, die mir zur Heimat geworden ist: Bonn. Seit ich 2015 drei Monate insgesamt in den USA zugebracht habe und wunderbare Erfahrungen neben weniger guten und einigen neutralen gemacht habe, schätze ich meine kleine Stadt am Rhein noch mehr.

Vielleicht bin ich alt geworden. Ich mag Kopfsteinpflaster, kleine Geschäfte, alte Basiliken und andere Kirchen, mag stille Restaurants und Bistros ohne Fernseher, jede Menge Fahrräder, 20 Brötchensorten und Handyfreie Zonen (auch wenn sie selbst mich mehr aufregen als früher). Trotzdem mag ich sie.

In Seattle mag ich die Silhouette der Stadt – so etwas gibt es nicht bei uns in Europa, und es hat auch was! - und die nahen, wilden Berge, die Weite der Bucht mit all den Inseln mittendrin. Ich mag sehr, dass man im Supermarkt, am Kiosk im Flughafen, im Pub, nach dem Befinden gefragt wird, dass einem ein schöner Nachmittag gewünscht wird, dass die gekauften Sachen eingepackt werden, auch in den Rucksack, wenn man möchte. Dass einem in die Augen geschaut wird, auch wenn die Menschen wesentlich mehr an den Geräten hängen als bei uns, dass man, sobald man fragend aussieht und irgendwo auf der Straße herumhängt, freundlich angesprochen wird, ob man etwas braucht. Das Pub mit laufendem, großem Fernseher finde ich krass und gut, ich bekomme vier Proben ausgezeichneten Biers gereicht, so herrliche Sorten wie in Belgien. Der Ausblick auf den Pudget Sound ist von zahlreichen Stellen der Stadt einfach gigantisch, und die großen weißen Pötte, die nach Alaska fahren, ziehen mich in die Weite und Ferne. Lachs essen auf dem Fischmarkt in Seattle, das ist unvergleichlich: Die Indianer wussten schon, wo sie sich ansiedeln sollten!

Thema: Indianer. Damit fange ich erst gar nicht an. Seit ich jedenfalls in Seattle auf den Spuren von Chief Seattle wandelte und mich wunderte, und seit dem Retreat im Pine Ridge Reservat in Süd-Dakota, habe ich Native-American-Freunde und lernte ungeheuer viel. Am besten, Ihr sprecht mich an, ob und wie und wo ich zu diesem Thema einmal etwas erzählen soll. Hier hat es jedenfalls keinen Platz, weil es viel zu viel ist.

Mein erster Schreibworkshop im Sommer im Tempel des Abtes, wo ich fast zwei Monate verbracht habe, war ein Erfolg! Es war berührend zu erleben, wie den amerikanischen Freunden ähnliche Themen wie uns am Herzen liegen, wie auch sie Ermutigung brauchen zu schreiben, ihre Schreibstimme zu finden und ihr Ausdruck zu verleihen! Und das, obwohl die Schreibszene wesentlich größer und vielgestaltiger ist als bei uns, vor allem in Seattle! Ich habe mit Begeisterung ein „hand-out“ auf Englisch geschrieben und verteilt, das den Tag noch einmal zusammenfasste und darüber hinaus Hilfestellungen zum häuslichen, freien oder gezielten Schreiben gab.

Dies Papier finde ich gut gelungen, ich hätte damit eine wundervolle Einleitung und gleichzeitig die Struktur für ein Buch auf Englisch. Zeitweise erschien es mir so, als solle und könne ich mich nur auf Englisch richtig frei ausdrücken. Die Probe ist noch nicht gemacht, oft

wechsele ich zwischen den beiden Sprachen hin und her, wenn ich in den sozialen Netzwerken publiziere, mich einmische, den internationalen Zusammenhalt und Austausch fördere und von dieser Multi-kulti-Atmosphäre profitiere. Das macht mir nach wie vor große Freude. Aber auch alles andere, das Schreiben mit der Hand, in guter, alter Schreibschrift, versuche ich täglich zu pflegen, unterwegs, oder ganz früh morgens und abends.

Fazit: Ich schreibe viel, aber immer noch ist nicht klar, ob es ein Buch wird und werden muss, und in welcher Sprache. Für Eure Ermutigung, Unterstützung, danke ich einigen von Euch jedenfalls sehr, sehr herzlich! Schreiben ist täglich Brot für mich geworden und Quelle tiefer Einsichten. Ich würde so weit gehen und behaupten, dass ich ohne mein ausdauerndes „Schreiben als Weg“, dazu gehören auch die langen Jahre, in denen ich mir fast jeden Traum notierte und manchmal auch an ihnen arbeitete, letztendlich weder diesen Newsletter schreiben würde, noch jemals in Seattle und den Black Hills gelandet wäre.

Meine innere Stimme kennen zu lernen und sie zu befreien: Das tat ich, und sie wies mir den Weg.

Namasté.

Mouka

PS: Schreibt mir ruhig Eure Einfälle dazu, ich bin sehr neugierig!

PPS: Alle weiteren Informationen, zu den Orten, an denen diese Veranstaltungen stattfinden, den Preisen und mehr, findet Ihr auf meiner Homepage unter: www.winkelmann-seminare.de oder www.frauenschreibschule.de.

Kurse/Workshops/Lesungen/Retreats/Vorträge

Ganz kurzfristig: Der **VORTRAG: "ZEN ALS WEG ZU BLAUER-HIMMEL-GEIST"** mit Zen-Meister Genjo Marinello Seattle, USA, findet am **Mittwoch, 3.2.2016 um 19:00 Uhr (Zentrum für Bewegung und Lebenskunst, Kessenicher str. 217)** statt und das **ZEN-RETREAT: "ZEN ALS WEG ZU "BLAUER-HIMMEL-GEIST"** mit Zen-Meister Genjo Marinello aus Seattle, USA vom **4.2. - 8.2.2016 wird von Do 14.00 - Mo 14.00 Uhr im Hof-Kuppen im Siegerland stattfinden**. Alle weiteren Angaben finden sich auf meiner Homepage www.winkelmann-seminare.de (auf meinen Namen dort klicken) und unter www.zenpeacemakers-bonn.de.

Bemerkenswert finde ich, dass sich beim „**Heilsamen Schreiben**“ am Dienstagvormittag die gesamte Frauschaft ausgewechselt hat. Fünf neue, interessante Frauen werden nun bis Ende Mai schreiben, Schreibspiele kennenlernen, ihr inneres Kind sprechen lassen, verschiedene Schattenanteile integrieren, oft auch, ohne das so richtig zu merken. Hier kann gerne die eine oder andere noch dazu kommen, auch als Wiederholerin. **9-12:15 in der Familienbildungsstätte Bonn.**

Dafür ist in dem „**Wild Mind**“-Kurs, dem einen (vorher hatte ich ja zwei derselben Sorte installieren müssen, so groß war die Nachfrage), der Höchststand schon wieder erreicht. Eine Lebendigkeit ohnegleichen begegnete mir, und ich bin herausgefordert, ihr angemessen zu begegnen!

Meine Freude am **„Offenen Kreisgespräch („Council“) für Kriegskinder und ihre Nachkommen – Eine Spurensuche in drei Terminen“** lässt auch im fünften Jahr nicht nach! Der erste Termin hatte es schon in sich, ein Kriegskind und zwei Kriegsenkelinnen tauschten ihre intensiven Erinnerungen aus, alle vier kamen, mich eingeschlossen, aus dem ehemaligen Osten, mindestens ein Elternteil war geflohen. Wir fühlten uns sehr nahe, bewegt, zugehörig in diesem Kreis. Die nächsten beiden Termine: **16.03.: Was hat mich gestärkt? 25.5.: Wo stehe ich heute, was möchte ich weiter geben? In der Familienbildungsstätte Bonn.**

Neugierig bin ich auf das neue Angebot **„Offenes Kreisgespräch für Menschen, die mit Flüchtlingen arbeiten oder arbeiten wollen“**. Sie sollen einen Platz zum offenen Teilen ihrer Empfindungen, Gedanken finden, einen Ort des Austauschs, des Getragen-Werdens, einen Ort der Stille, der Meditation, der Solidarität und Ermutigung. Auch Menschen mit Migrationshintergrund sind hier herzlich willkommen! **1.2., 22.02., 14.03., 4.04., 25.04., 23.5., von 19.00-21:15, in der Familienbildungsstätte Bonn. Bitte gebt diese Information weiter.**

Wer jetzt noch einen Platz im **Bildungsurlaub auf Baltrum „Schreiben als Quelle der Kraft“** im April ergattern will, sollte rasch mit dem Arbeitgeber sprechen und sich anmelden. Wenn es nicht mehr klappt: Im Oktober bin ich nochmal auf dieser bezaubernden, kleinen Insel ohne Autos, und mit Strand und herrlichen Tee- und anderen –häusern, die man aus kulinarischen und kreativen Gründen gerne aufsucht. Mann und Frau melde sich an über das **Bildungswerk für Friedensarbeit, 10-15. April 2016.**

Die inzwischen auch schon seit Jahren beliebte und fast immer ausgebuchte **Schreibklausur für Frauen: „Schreiben heisst mir nah zu sein“**, immer drei Tage mit Übernachtung an einem schönen Ort in NRW, ist auch diesmal wieder ausgebucht. Vielleicht Warteliste? Manchmal springt noch eine Frau ab! **15.-17.2.2016.**

Was ich mit großer Freude wahrnehme, dass inzwischen die **Klausurtag** in der Familienbildungsstätte **„Mit Achtsamkeit zu mehr Lebensfreude“** richtig beliebt geworden sind! Auch bei mir selber! Ich habe da, glaube ich, etwas ganz Eigenes entwickelt: Wir erforschen gemeinsam, was verstehe ich eigentlich unter Achtsamkeit, wie fühlt sie sich an, wenn sie da ist, wenn wir weit von ihr entfernt sind, wir üben gemeinsam, tauschen uns im Kreisgespräch aus, schreiben und hören zu, sitzen in Stille und nehmen unsere Übung mit nach Hause und in den Alltag. Der nächste findet schon ganz bald, **am 22. Februar, in der Familienbildungsstätte** statt.

Ganz neu im Programm ist, dass ich ab März fünf Termine anbiete, jeweils Sonntags von 9-11 Uhr: **„Einführung in Zen“**. Ich bin hierzu autorisiert worden. Jeder Termin ist einzeln zu buchen. Ich stelle mir das so vor: **9-9:15** Ein wenig Theorie. **9:15-9:35** Zazen=Formale Sitzmeditation. **9:35-9:45**: Erläuterung zur Geh-Meditation; **9:45-9:55** Geh-Meditation; **9:55-10:15** Zazen; **10:15-10:25**: Tee-Meditation; **10:25-10:45**: Pause, Fragen und Antworten, die Teekanne leeren. **Bis 10:55**: Arbeits-Meditation. **Dies Angebot sowie die beiden folgenden sind im „Zentrum für Bewegung und Lebenskunst“, Kessenicher Str. 217, zu finden. Die dortige Website funktioniert leider derzeit nicht, aber bitte nicht irritieren lassen, ich bin da!**

Dann geht es weiter, natürlich nur für die, die bleiben möchten: Von **11-13 Uhr „Schreiben aus dem Herzen“**. Frau und Mann kann auch erst hierzu kommen, man muss kein Zen vorher üben. **im „Zentrum für Bewegung und Lebenskunst“, Kessenicher Str. 217, zu finden. Die dortige Website funktioniert leider derzeit nicht, aber bitte nicht irritieren lassen, ich bin da!**

Von **14:30 bis 18:30** biete ich etwas an, was ich schon seit Jahren wollte: Den **Intensiv-Workshop „Noch ein Jahr zu leben“** (nach dem gleichnamigen Buch von Stephen Levine). Bitte kauft es Euch, wenn Ihr an den **sechs Terminen**, die im Ganzen zu buchen sind, teilnehmen möchtet. Wir stellen uns vor, wir hätten nur noch dieses eine Jahr vor uns und begleiten, erforschen uns selber dabei schriftlich, wie Levine es uns vorgemacht hat, und auf je eigene, schöpferische Weise. Wir begleiten einander in der Gruppe. Stephen Levine, dessen Schreibkunst und spirituelle Autorität ich sehr schätze, starb vor ca. zwei Wochen. Bitte melde Dich bald an, oder informiere Dich bei mir, denn der 1. Termin findet bald statt: **13.03., 03.04., 22.05., 14.08., 23.10., 27.11.2016. Die drei zuletzt genannten Angebote finden im „Zentrum für Lebenskunst und Begegnung“ in Kessenich statt. Die dortige Website funktioniert leider derzeit nicht, aber bitte nicht irritieren lassen, ich bin da!**

Ob ich schon länger als zehn Jahre im Waldhaus bin, meist mit zwei Angeboten jährlich? Ich glaube: Ja. Im April gibt es jedenfalls wieder eine Gelegenheit, sich in dem **Schreib-Retreat: "Atem des Schreibens" (mit Einzel-Coachings)** neu auszurichten, sich an den inneren Schreibfluss anzuschließen, durch die Stille zu mehr Ruhe und Klarheit, Prägnanz im Selbsta Ausdruck zu finden. **20.-24.4.2016 im Waldhaus - Zentrum für Buddhismus und bewusstes Leben, am Laacher See.**

"Verschüttete Milch - schreibend richte ich mich auf" – dies ist der saftige und beeindruckende Titel, den die derzeitigen KALLIOPE XV-Studentinnen ihrer eigenen **Öffentliche(n) Dichterinnen-Lesung** im Mai (**5.5. um 18:30**) gegeben haben. Seit langem mal wieder sind Freundinnen und Freunde, also IHR, Verwandte, Seelenverwandte... zu diesem Ohrenschauspiel, oder sollte ich sagen: Seelenschmaus, eingeladen! Manche der Geladenen übernachteten auch mindestens einmal, um die Schönheit des Naturschutzgebietes Siebengebirge zu erforschen und zu genießen.

Schreibklausur-Tag: Kreatives Schreiben für alle, die schon Schreiberfahrungen haben. 26.5.2016 in der Katholischen Familienbildungsstätte Bonn. Wer wünscht sich das nicht? Einzutauchen in das kreativ stimulierende Feld mit den Weggefährten, die auch schreiben, mit denselben Herausforderungen ringen, dieselbe Notwendigkeit, Lust und Freude mitbringen, denselben Freiraum benötigen? Gehört, angeregt, verstanden werden?

Die nächste und XVI. Frauenschreibschule wird im August 2016 mit dem I. Modul: "Das Buch meines Lebens - Autobiografisches Schreiben" beginnen. Dieser Termin sowie Terminvorschläge für alle weiteren Module II-V werden bald bekannt gegeben.

„Schreiben ist eine Form des Lebens.“ (Gustave Flaubert)