

Liebe wunderbare Schreibende!

Nachdem ich gestern meine Sandalen und dünnere Klamotten aus dem Kabuff geholt habe, wo sie und anderes überwinterten, und in einen nahe gelegenen Park lief (mit Nordic Walking Stöcken!), um dort Qi-Gong zu üben, wusste ich: 1. Der Frühling ist jetzt voll da, mit Sommertemperaturen! und 2. eine Art Winter- und sonst was - Tief ist überwunden. Heute ist wieder etwas kühler, was für den Organismus ganz gut ist, jedenfalls für meinen, der kann diese rasanten Auf- und Abstiege von rheinischen Temperaturen gar nicht so gut ab.

Bevor ich einen kleinen und intensiveren Rückblick als sonst anbiete, möchte ich besonders auf **zwei Angebote hinweisen, die kurzfristige Entschlossenheit erfordern:**

1. Für den Bildungsurlaub "Schreiben als Quelle der Kraft" im Kunze-Hof am Wattenmeer (bei Bremen) vom 15.-20. Mai 2017 liegen fünf Anmeldungen vor. Das heißt, der Bildungsurlaub findet statt. Die Gruppe darf gerne größer werden. **Bitte melde Dich selber an oder erzähle es weiter.** Der Kunze-Hof ist ein architektonisches Juwel, in einem großen Park gelegen, mit schön ausgestatteten Zimmer, Seminar- und Gemeinschaftsräumen, Bar und Sauna. Ich leite die BU-Gruppen sehr experimentell, d.h. auch Menschen, die sich - nach Absprache mit mir und der Gruppe - mal zum Schreiben und Luftholen ausklinken müssen und/oder die sich einmal für mehrere Stunden in ihr "Projekt" vertiefen möchten, werden auf ihre Kosten kommen. Ruf mich an, ich bin **heute (Samstag) Abend und morgen früh (bis 11 Uhr) und wieder am Abend gut erreichbar unter: 0228/443939.**
http://www.bildungsurlaub.de/seminare/themenbereich_kreative-techniken-im-beruf_17_3.html

2. Für Bonner: Kurzfristiges Anmelden erforderlich für das Angebot am Dienstagvormittag in der Familienbildungsstätte Bonn: **"Wie mir der Schnabel gewachsen ist", 2.5.-13.6.2017, 09:00-12:15 Uhr, Veranstaltungs-Nr.: 7407012,** (4 Termine, da ich öfter in Workshops oder Fortbildungen sein werde. Zum Reinschnuppern oder **am Schreiben dranbleiben** ein passendes Angebot).

Rückblick mit Vorschau:

Letzte Woche kehrte ich von einem **vier-tägigen Schreib-Retreat aus dem Waldhaus am Laacher See: "Der Atem des Schreibens"** zurück: Mit drei Schreibenden, einem Mann und zwei Frauen schrieben wir **morgens in der Frühe**, nach einigen vorbereitenden **Qi-Gong-Übungen** und vor dem Frühstück, unsere **morgenfrischen Texte** und lasen sie uns vor. Manchmal gefolgt von einem kurzen-knackigen Kreisgespräch. Wie nährend, dieses ausgewogene Programm aus Körperarbeit im Freien, mit Blick über die rheinische Ebene bis zum Horizont des Westerwaldes, danach dem **Sitzen in Stille im Waldtempel**, der nur uns zur Verfügung stand, und dann folgte das Schreiben und Lesen. Die Themen gab nicht ich vor, sondern sie zeigten sich in der Gruppe, und aus ihr ergaben sich die Schreibimpulse, die mehr dem kreativen/intuitiven, autobiografischen oder (selbst-) therapeutischen Schreiben entstammten. In jedem Fall wurde wieder einmal offensichtlich, nicht zuletzt in der spontanen Waldhaus-internen Lesung am Abend vor der Abreise, dass das Sitzen in Stille, die Geh-Meditationen, die Arbeits- und Essmeditation und die gesamte Atmosphäre des Waldhauses, allen Texten eine kontemplative Note geben, da sie **aus tieferer Sammlung** entstanden. - Die nächste Gelegenheit, sich wieder diesem "Flow" hinzugeben, im Waldhaus: **6.-10.9.2017.**

Ebenfalls in der letzten Woche endete der erste Teil des bis Sommer dauernden **wöchentlichen Kurses "Wild Mind"**, in der katholischen Familienbildungsstätte Bonn. Dieses Angebot mache ich nun im dritten Jahr, auch und gerne für Männer geöffnet (drei sind momentan dabei!), und dieser Kurs läuft am besten, von der geforderten Teilnehmerzahl her. Manche der dort Schreibenden, manche schon von Anfang an dabei, aber auch zwei Neue, haben so große Fortschritte gemacht, dass jede der Gruppen-Lesungen, die direkt nach dem spontanen Schreiben gemacht werden, so dicht und ansprechend sind, dass wir sie direkt im Anschluss im Radio oder in irgendeinem "Salon" zum Besten geben könnten. Die meisten dieser Texte, meistens in Prosa geschrieben, jedoch durchaus auch in **sog. poetischen Kurzformen oder betont lyrisch, aphoristisch oder wie ein Kurzesay, sind in einer sehr kurzen Zeitspanne (3-7 Minuten) entstanden. Was für ein Training, in kürzester Zeit etwas**

Wesentliches zu Papier zu bringen! Diese Übung erfordert viel Mut, weil man quasi ins Unbekannte hineinspringt. Für diesen Kurs kann man/frau sich erst im **Herbst (5.9.-12.12.2017)** wieder anmelden.

- **VORTRAG: "Die Kunst des Lebens und Sterbens". Freitag, 28.4.2017, 18 Uhr. Ort: Seniorenbegegnungsstätte, Breite Straße 107a - 113, Bonner Altstadt.** Ich werde über das gleichnamige Projekt, an dem Menschen jeden Alters teilnehmen können, berichten, das 2016 von März bis Dezember ging, und was ich daraus gelernt habe. Ich lebe seitdem bewusster und friedvoller. Am **Freitag, 2. Juni**, möchte ich um 17 Uhr mit dem 1. Termin einer neuen Gruppe beginnen und in diesem Jahr vier Termine anbieten: **2. 6. (Freitag, 17-21 Uhr), 4.8. (17-21 Uhr), 2.9. (Samstag, 9:30 - 17:30), 2.11. (Samstag: 9:30-17:30)**. Die neuen Termine für 2018 (bis Juni) möchte ich in Absprache mit der Gruppe am 4.8. (oder früher, wenn gewünscht) festlegen.
- **VORTRAG: "Die Kunst einfühlsamer Kommunikation (für Paare)". Montag 1. Mai, 19 Uhr. Ort: Bonn zentral, wird rechtzeitig bekannt gegeben. Beginn: 12.6.2017. Termine: 4.9., 16.10., 6.11., 27.11., usw. bis 12 Termine.** Mit den vier bewährten Achtsamkeitsübungen, Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg, Zwiesgesprächen nach Prof. Michael Lukas Moeller, Heilsamem Schreiben.
- **Achtsamkeitstag: "Mit Achtsamkeit zu mehr Lebensfreude". Samstag, 10.6.2017, 10-17 Uhr. Ort: Familienbildungsstätte Bonn. Veranstaltungs-Nr. 7307012**
- **Schreib-Workshop für Frauen: "Schreiben heisst, mir nah zu sein". 6.-8.6.2017 (Di, 10:30h, bis Do, 8.6.2017, 17:30h). Ort:** Wilhelm-Kliewer-Haus, Mönchengladbach. Anmeldung bis 18.5.2017 bei: kfd-Diözesanverband Aachen, info@kfd-aachen.de, Tel.: 0241/452-452. http://www.kfd-aachen.de/images/Frauenzeiten_2016/Halbjahresprogrammheft_01_2017.pdf
- **"Berufung: SCHREIBEN! - MODUL I": Die XVI. Frauenschreibschule KALLIOPE ist im August 2016 kraftvoll an den Start gegangen, mit Modul I (Autobiografisches Schreiben). Wir brauchen aber noch ein paar mutige, beherzte schreibende Frauen, die wissen und zeigen wollen, was in ihnen steckt!** Daher biete ich **Modul I "Das Buch meines Lebens-Autobiografisches Schreiben"** noch einmal im wunderbar gelegenen und vom Familienbetrieb geführten **Hof-Kuppen im Siegerland**, wo alle Module und auch die öffentliche Dichterinnen-Lesung stattfinden werden. **19.-24.9.2017 (Di-So). Bitte fordern Sie den Info-Brief an!** http://www.winkelmann-seminare.de/fileadmin/redakteur/Monika/docs_2017/Schreiben28.02.17.pdf
- **"Berufung: SCHREIBEN! - MODUL II": Die Frauen, die im vergangenen und diesem Jahr "Autobiografisches Schreiben" belegt haben, machen im November weiter mit "Wunden in Worte verwandeln - (Selbst-)therapeutisches Schreiben." 15.-20.11.2017 (Mi bis Mo) in Hof-Kuppen. Bitte fordern Sie den Info-Brief an.** http://www.winkelmann-seminare.de/fileadmin/redakteur/Monika/docs_2017/Schreiben28.02.17.pdf
- **SCHWERPUNKTTHEMA UND LANGJÄHRIGES FORSCHUNGSPROJEKT "Schwere Lasten abwerfen - Intuitives Schreiben für Kriegskinder und ihre Nachkommen": Jedem/jeder Deutschen als Friedensprojekt** (intra- und interpersonell, d.h., wir kommen mit uns selber und mit anderen mehr in Frieden!) sehr zu empfehlen! Besonders wirksam ist es, eine ganze Reihe, hier erst einmal zwei kurze Wochenenden, zu buchen. Danach sehen wir weiter **I: 27./28.5.2017, II: 5./6.8.2017**. Den Flyer finden Sie auf meiner Homepage

- zum Downloaden. Bei Buchung beider Termine Ermäßigung.
**Ort: Die schönen Räumlichkeiten mit Küche und Garten der
Seniorenbegegnungsstätte, Breite Straße, Bonner Altstadt.**
[http://www.winkelmann-seminare.de/fileadmin/redakteur/Monika/docs_2017
/SCHWERE_LASTEN_ABWERFEN_01.pdf](http://www.winkelmann-seminare.de/fileadmin/redakteur/Monika/docs_2017/SCHWERE_LASTEN_ABWERFEN_01.pdf)

Bitte erzählt es weiter: Dass mit eher spontanem, absichtslosen Schreiben, dem Üben unterschiedlicher Schreibspiele Schreibtechniken, durch das Zuhören der ganz anderen Schreibstile UND einem Schreiben aus dem ganzen Körper heraus erstaunliche tiefe, runde Texte entstehen können! Wichtig sind das Vertrauen in die Gruppe und die Leitung und das Einhalten von Spielregeln, damit man und frau sich trauen kann, wirklich im Schreiben los zu lassen. Wertschätzende Sprache, "heilsame Resonanz", die fast völlige Abwesenheit eines bewertenden Rotstiftes tragen zum Laut-Werden-Können, zum Erheben der eigenen Schreibstimme bei.

Mit inspirierenden Grüßen!

Eure

Monika, die auch nach 27 Jahren Schreibwerkstätten-Leitung immer noch fasziniert ist vom

Wunder des Schreibens.