

## **Liebe lesenden, schreibenden, kommunizierenden und lernenden Mitmenschen!**

Was gibt es Neues? Nun, ein Neues Jahr hat zum Beispiel begonnen! Ich saß öfter in meinem entzückenden Meditationsraum und ließ Altes ziehen, bedankte mich innig und hieß Neues willkommen. Der Schreibtag, den ich in diesem Zusammenhang anbot, wurde nicht angenommen, also schrieb ich alleine. Weniger anregend, aber auch weniger Verantwortung, das war wieder gut.

Die Weltlage schien mir beängstigend und herausfordernd, und ich sann über die Prioritäten nach, die ich setzen würde. Sie ist es immer noch, jedoch machen mir die jungen Menschen in Amerika Mut, die nach den letzten Massen-Erschießungen auf die Straße gehen und den Mund aufmachen. Auch in den Flüchtlingslagern, die ich in Griechenland und Deutschland gesehen habe, waren viele junge Menschen aus der ganzen Welt, die einfach nicht mehr mitmachen wollten, diesem Elend tatenlos zuzusehen. „Enough is enough“. Genug ist genug.

**Doch, wo ist die Brücke zum Schreiben, zum Kommunizieren, auch mit mir selber, mit dem Gegenüber?** Nun, das freie Wort ist immer in Gefahr, oder etwa nicht? Aus der Haft in der Türkei ist gerade ein deutscher Journalist nach einem Jahr (!) frei gelassen wurden, aber mehr als hundert Kollegen sitzen noch ein. Kennen wir das auch, dass wir Themen in uns tragen, die uns Angst machen, wenn sie veröffentlicht würden? Ich nehme so viel Mut bei Euch wahr, zu sich zu stehen, zur eigenen Stimme, eigenen Art zu schreiben, zu den eigenen Themen..., in jeder meiner Kurs-Stunden bin ich wieder neu bewegt und berührt. Sicherlich und hoffentlich sind wir Älteren auch HoffnungsträgerInnen für jüngere Menschen, unsere Kinder und die Kinder unserer Freunde!

Wenn ich auf den vor mir liegenden Jahreskalender blicke, dann freue ich mich auf die diversen Angebote, von denen eines erst kürzlich begonnen hat: Die sehr engagierte, kreative Schreibgruppe „Wild Mind“ gehört nun schon zu den „alten Hasen“! Ein Buch ist gerade veröffentlicht worden von einem der Teilnehmer, und ich bin natürlich superstolz, auch auf die anderen, die in Bildungsurlauben von vergangenen Veröffentlichungen erzählen und an den nächsten arbeiten.

Auf unserer (die Rede ist von der Schreibgruppe "Wild Mind") **Lesung "Gehirnwäsche" im Waschsalon am Freitag, 16. März, um 19:15 Uhr, Kaiserstraße 1b**, werden sehr abwechslungsreiche Texte und ein professioneller Klavierspieler zu genießen sein. Bitte kommen Sie früher zum Getränke-Bestellen, damit wir pünktlich beginnen können.

Kurz vorher, am **Mittwoch, 14. März, um 18:00 Uhr**, stelle ich meine Ideen zum GfK-Übungsabend vor. Natürlich bringe ich meine eigenen Themen auch ein, d.h. ich moderiere nur. Viele wissen vielleicht nicht, seit wie vielen Jahren ich mich aktiv lernend, ühend, aber auch vermittelnd mit der **Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg** auseinandersetze und jetzt wieder eine Trainingsgruppe initiieren möchte. Es ist eine schwere Sprache, auch wenn sie leicht scheint, wenn man diejenigen hört, die sie auch in schwierigen Situationen anwenden können. Mein Ansatz ist dabei so, dass ich unseren Sinn für Gewalt in der Sprache erst einmal schärfen möchte. Wann reagieren wir allergisch, abwehrend, ärgerlich auf eine Bitte? Wann wird es unserem Gegenüber ähnlich gehen? Wie können wir erreichen, zu verstehen und verstanden zu werden? Die Abende: Immer am 3. Mittwoch im Monat: **18. April, 16. Mai, 20. Juni**. In meinem schönen Leuchtturm-Raum! Wir besprechen gemeinsam, wann wir nach der Sommerpause weitermachen.

Das neue Meditations- und Studienprojekt für Frauen **„Entdecke Dein Inneres Licht“**, welches ich im Februar beginnen lassen wollte, hatte zu wenige Teilnehmerinnen. Jetzt biete ich es im April/Mai/Juni an, mit einem **Einführungsabend am Montag, dem 26. März, 2018**. Ich glaube wirklich, dass es eine sehr schöne Sache ist, mit gleichgesinnten Frauen miteinander zu sitzen, diese alten Weisheitsgeschichten von weisen Frauen gemeinsam zu lesen, sie zu reflektieren, schriftlich und mündlich, und damit einen Weg zu gehen. Oder auch nur einmal dabei zu sein und einen Zugewinn an innerer Kraft und Stärke, Entscheidungsfreudigkeit, Mut und mehr zu spüren und umsetzen zu können. Mehr steht auf meiner Homepage unter **„Aktuelles“**.

Wegen der Trennung von meinem Mann habe ich mit den langen Jahren Paar-Workshops, die wir teilweise zusammen gegeben haben, in der Familienbildungsstätte Bonn und an anderen Orten, ausgesetzt. *Zwiesgespräche nach Prof. Moeller waren eines meiner Markenzeichen gewesen. An dem*

Samstag, den ich nun wieder mal anbiete, für Paare, natürlich auch homosexuelle, beziehe ich alles ein, was mir nach all den Jahren sinnvoll erscheint und mir und meinem ehemaligen Mann auch deutlich geholfen hat, im Guten auseinander zu gehen: Achtsamkeits-Übungen, ein Zwiegespräch, intuitives Schreiben, Übungen in Gewaltfreier Kommunikation. **„Achtsam-einfühlsam-wirksam kommunizieren - für Paare“, am 7.4.2018, 8:00-18:00 Uhr, Leuchtturm.** Max. drei Paare. (Bitte weitersagen, Paare können manchmal so alleine sein!) Vielleicht möchte die Gruppe zusammen weiter üben.

Eine schöpferische Pause brauchte ich auch nach all den Jahren mit der **„Dialog- und Schreibwerkstatt für Kriegskinder, Nachkriegskinder und KriegsenkelInnen“!** Was für eine ungeheuer fruchtbare Zeit, länger als ein Jahrzehnt, in der ich mehr gelernt habe, als sich mit Worten ausdrücken lässt. Von der Gruppe, die sich für Jahre im INTRA getroffen hat. Von den Gruppen in der Familienbildungsstätte Bonn, im Augustinum, den öffentlichen Lesungen! Und nicht zuletzt von den 5 Jahren „Was vom Krieg übrigblieb – Kreisgespräch für Kriegskinder und ihre Nachkommen.“ Diese mutigen Seelen, die in die Familienbildungsstätte hineinfanden, um lange Unterdrücktes, äußerst Schmerzhaftes im Heilkreis auszusprechen, manchmal zum ersten Mal! Ich fange wieder an, diesmal nur für **Kriegsenkel und -enkelinnen!** **„Schreib Dir's von der Seele – Schreibworkshop. 17./18. März** (Sa 10.00-18.00, So 10:00-13:00). Für diejenigen, die länger forschen möchten: Am **5./6. Mai** geht es weiter. Wir beratschlagen dann, ob und in welcher Frequenz wir uns treffen möchten.

Die drei größeren und längeren Projekte: **1. „Knochen sammeln – Meditatives Schreiben“, 22.-26.4.2018** (ich habe unterschiedliche Titel für dasselbe Angebot benutzt, sorry!) (Fortbildungs-Modul III in Hof-Kuppen) **2. „Der Atem des Schreibens“, 8.-13.5.2018** (mit längeren Schweigeeinheiten im Waldhaus) und **3. der Bildungsurlaub „Schreiben als Quelle der Kraft“, 27.5.-1.6.2018** (im Kunze-Hof am Wattenmeer) kommen alle zustande und können alle auch noch Zuwachs gebrauchen!

Zuletzt habe ich noch eine Bitte an Euch: **Für das Schreibprojekt „SCHREIB-OASE für erfahrene Schreiberinnen und Schreiber“ am 26.-29. Juli 2018 fehlt mir noch ein Ort.** Haus Königssee ist so gut gefüllt, dass man mich dort nicht mehr haben wollte, nachdem die letzte Schreib-Oase nicht zustande gekommen war. **WER HILFT, MACHT MIT?**

Ja, mein Programm wird wieder vielfältig und spiegelt meine Interessen, Schwerpunkte, Fähigkeiten, Erfahrungen.

**„Was gibt uns die Kraft, die Verbindung zu unserer einfühlsamen Natur selbst unter schwierigsten Bedingungen aufrecht zu erhalten?“ (Marshall Rosenberg)**

Ich glaube, ich versuche, mit meinem Leben und mit meinen Angeboten eine Antwort auf diese Frage zu finden: so konstruktiv, kreativ und konkret wie möglich.

Mit herzlich verbundenen Grüßen!

*Eure Monika*