



MUSENBRIEF

Schreiben zur Selbstheilung und Prävention

06.07.2009

Liebe Freundinnen und Freunde der Poesie,

für heute möchte ich zwei kleine Texte in den Brief aufnehmen: Einen von Franz Kafka, meinem verehrten Schriftsteller-Vorbild (ihn hatte ich mir schon für die Deutschprüfung im Abitur ausgewählt), und einen von mir:

*„Ein Buch muss
eine Axt sein
für das gefrorene Meer
ins uns“*

(Franz Kafka)

Schreiben ist Meditation.

Doch manchmal reicht mir das nicht, ich will mehr, brauche mehr. Mehr Stille.

Wo finde ich sie? Wie krieere ich sie?

Wie lasse ich diesen inneren Raum erblühen, der Stille benötigt?

Stundelanges Mit mir sein zu Hause, ohne Telefon, Handy, PC nährt mich.

Tagelanges Alleine sein: noch besser.

Fließen können. Mich überlassen können einem nahezu unstrukturierten Tag - da steigen Bilder auf, Bedürfnisse, Emotionen, Impulse, die meine innere Künstlerin nähren und erquicken.

Alleine sein am Meer, lange Spaziergänge und konsequentes Nein sagen zu Verführungen durch Zeitung, Kino, Freunde.

Nein zu Konsum und stundenlangem Lesen - nicht einfach, aber wenn ich dem Raum gebe, bin ich beim Wesentlichen angekommen.

In der nächsten Zeit werde ich mir drei Tage dieser kostbaren Stille gönnen, von der gesagt wird, sie sei das Kostbarste überhaupt.

Und im nächsten Jahr nehme ich mir eine Woche: Still. Nur für mich und mit mir.

Aus dieser Stille schreiben, lauschen und wieder schreiben....

Davon möchte ich mehr.

Stimmungsvolle Sommertage und stille Zeiten wünsche ich Dir oder Ihnen!

Monika Winkemann

& Team