

## **Anne Liesenjohann und Helga Grubitzsch Buchinger Heilfasten und Kreative Biografiearbeit auf Spiekeroog**

### **Brief einer Teilnehmerin zum Seminar von Helga Grubitzsch vom 14.-16. März 2012**

Liebe Helga! Da liegt das gemeinsame kleine Seminar mit Dir schon wieder zwei „Alltagswochen“ zurück, und mein Vorhaben, sofort aus meiner Begeisterung heraus dazu einige Zeilen zu schreiben, habe ich nicht umgesetzt.

Vielleicht war's ja der innere Zensor, den du uns so schön zu Beginn des Schreibens hast fortschicken lassen - meiner lungerte am Strand von Juist herum – der dann doch an meinem Alltag fröhlich weiter partizipieren wollte, und sein gemütliches Turmstübchen in meinem Kopf wieder usurpiert hat. Nun ja – für den Moment habe ich ihm wichtigere Aufgaben für die nächsten Tage in Aussicht gestellt, so dass er voller Vorfreude ein Erholungsschläfchen macht, und ich mich ungestört den Erinnerungen widmen kann

Ja, da saßen wir nun, wir eins, zwei, drei, vier Frauen und ein Mann, (40 bis 80 quer durch die Generationen) mit Dir.

Einige Pfündchen leichter, nach einer wunderbaren Fastenwoche, den Kopf frei gepustet an diesen wilden, weißen und weisen Spiekeroogstränden – gemütlich in die Sessel des Kaminzimmers gekuschelt, neugierig, was da wohl geschehen würde bei diesem „Biographischen Schreiben“. Dass es nicht um das Schreiben einer Autobiographie gehen würde, ahnten wir vage.

Und nach einer kleinen Körperwahrnehmung zum Thema „Ankommen und Loslassen“, werden wir mit dem Stift auf's Papier losgelassen. Freies Schreiben dazu, was wir in der Übung wahrgenommen und empfunden hatten. Dann drei Wörter aus dem Text, die uns gerade jetzt am meisten ansprechen. Damit wiederum 3 Sätze bilden, und schon ist ein Kondensat entstanden, das stimmungsvoll diesen Moment neu kreierte. Alles wird vorgelesen. Vielversprechend!

Nun ein Märchen, in dem es sich, wie kann es bei einer Fastengruppe anders sein, um's Essen dreht, zumindest vordergründig.

Wann wurde mir eigentlich zuletzt ein Märchen vorgelesen? Auch ein Genuss.

„Der süße Brei“ von den Gebrüder Grimm.

Das Kochtöpfchen, in der Not von einer alten weisen Frau an ein Töchterlein, das mit seiner Mutter Hunger leidet, verschenkt. Es kocht auf Wunsch soviel Brei, wie es braucht, um satt zu werden. Welch ein Glück!! Doch ach: auch Welch ein Pech, denn das Mütterchen weiß nicht, wie's anzuhalten ist, das Töpfchen, und so quillt der süße Brei bald durch's ganze Dorf, droht alles zu ersticken, bis, Gott sei Dank, das Töchterchen zurückkommt und sagt nur „Töpfchen steh“-schon hat der böse Spuk ein Ende.

Unsere Aufgabe: assoziativ aufschreiben, was uns dazu einfällt. Dann ein Wort unterstreichen und es als Anfang für ein Mini-Gedicht nehmen. Das Ergebnis wird vorgelesen.

Da wird's gleich spannend: die erste beschreibt einen Konflikt, aber auch den Genuss mit maßlosem Essen, die nächste kreierte gleich eine überzeugend wirkende Geschäftsidee zur Entsorgung des süßen Breis. Dann folgt eine kleine Abhandlung, die darlegt, dass das Märchen die Nichtrealisierbarkeit sozialistischer Utopien beschreibt. Wieder jemand folgt der Beziehung zwischen Mutter und Tochter, da gibst Du, Helga, dann eine mögliche psychologische Deutung.

Unter wie vielen Aspekten wir uns Märchen anschauen können, erläuterst du am Abend des nächsten Tages noch einmal ganz ausführlich, nachdem du wieder Märchen vorgelesen hast, diesmal am Kaminfeuer, wir lauschen Dir sehr gespannt und können gar nicht genug kriegen – durch die Arbeit mit Dir, durch das eigene Schreiben, ist uns wieder viel bewusster geworden, wie komplex diese Märchenwelt unsere Wünsche, Sehnsüchte und Ängste bebildert, welche tiefen Wahrheiten uns dort begegnen, wie kleine Kinder könnten wir die ganze Nacht so verbringen, wenn nicht der nächste Tag der Abreisetag wäre, und wir nicht in den rauen bundesdeutschen Alltag zurückkehren müssten. Ein Alltag, der uns dann wieder mit all den Themen konfrontiert, denen wir uns an diesem langen Tag auch noch gestellt hatten.

Lebensthemen.

Du lässt uns unsere zu Papier gebrachten Handumrisse füllen mit den Geschenken, die das Leben uns mitgegeben hat. Und mit den Fähigkeiten, die wir uns angeeignet haben. Wir erstellen eine Liste offener

Fragen zu den aktuellen Themen, die uns in der Woche des Fastens, der Reduktion auf das Wesentliche, vielleicht hochkamen. Auch eine Art „To do Liste“, welches die ersten Schritte wären, um gewünschte Änderungen zu realisieren.

Da wurden wir dann alle „bisschen sehr doll müde“ - wir waren ja gerade so froh, unsere drängenden Über-Ichs in die Wüste geschickt zu haben! Dennoch - ehrlicher waren wir in diesem Moment schon, konnten unsere Ausweichbewegungen besser nachvollziehen. Sehr häufig das Thema Essen, dass uns Frauen im Zuviel oder Zuwenig so sehr martert – wie sehr ich selber merke, wie ich nicht mit essen kompensieren muss, wenn von außen kein Frust, keine Überforderung. Also den Frust wandeln in Lust-kleine erste Schritte. Dürfen wir auch mal aus dem Rahmen fallen - und wo fallen wir denn dann hin? Oder steigen wir auf, wie Phönix aus der Asche? Wo sind die ganz neuen, noch nicht gedachten oder gefühlten Möglichkeiten?

Tja-dazu bräuchten wir dann doch länger als 1 ½ Tage.

Dennoch: was mich sehr berührte war z.B. ein Perspektivwechsel: das Thema betrachtet aus der Sicht des gedacht 3 Jahre älteren Ich`s, Emotionen hochspült, die vorher noch gar nicht fühlbar wurden.

Wie die Tatsache, etwas vorzulesen, mir selbst eine Stimme zu geben (in einer Gruppe mit Menschen, denen ich vertraue), innere eingefahrene Bahnen so verwirbelt, dass Gefühle sichtbarer, erlebbarer werden, das Wahrnehmen der eigenen Fesseln ermöglicht.

Wunderbar auch, zu erleben, wie zwei Menschen, die ihr Leben schon lange miteinander teilen, im voneinander unabhängigen Schreiben aus unterschiedlichen Ansätzen heraus dasselbe Thema benennen (dies nicht voneinander wissend), ganz verschiedene Sicht- und Handlungsweisen haben, und im individuellen Schreiben ein Gemeinsames erstellen.

Liebe Helga, das macht absolut Lust auf mehr!!!! So sehen wir uns sicherlich bald wieder in einem Deiner spannenden Seminare in Bremen oder gar auf Spiekeroog. Sehr herzliche Grüße Dagmar Theimann

P.S. Ach ja-da war doch noch was: die Elfchen!

Die bitte waas? Die **Elfchen**.

Text.  
Grübeln, mit  
diversen Wörtern spielen,  
um sie dann wieder  
wegzubügeln.

Satz,  
schau mal,  
hier kommt ein:  
das reicht noch nicht:  
Punkt.