

Gedankenreise:
Sibylle lässt auf
der Finca „Son
Manera“ intuitiv
Worte fließen

„Was wartet in dieser Welt noch auf mich?“

Bei einem Schreib-Workshop auf Mallorca kam unsere Chefreporterin Sibylle Hettich (59) ihren eigenen Antworten näher ...

Seit Kurzem spüre ich es immer deutlicher: Ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Es ist ein bisschen so, als läge ein weißes Blatt Papier vor mir. Vieles ist offen, manches noch unklar. Meine Töchter sind erwachsen, die jüngere ist gerade ausgezogen. Auf einmal ist da mehr Raum, und seit Wochen kreisen Sehnsüchte und Möglichkeiten durch meinen Kopf: Wie möchte ich die nächsten Jahre leben? Wo möchte ich sein?

Alle Kinder flügge, was jetzt? Zeit für ein neues Kapitel

30 Jahre war Muttersein ein wichtiger Teil meines Lebens. Ich versorgte Schnupfennasen und aufgeschlagene Knie, begleitete später große Entscheidungen. Gleichzeitig durfte ich meinen Traumberuf leben. Als tina-Reporterin traf ich faszinierende Menschen und tauchte in unterschiedlichste Themenwelten ein. Wenn ich zurückblicke, denke ich oft: Vieles ist anders gekommen als geplant. Aber erstaunlich vieles ist gut geworden. Mein Weg führte mich aus dem Schwarzwald nach München, später nach Hamburg. Dazwischen zog es mich immer wieder nach Südeuropa, nach Italien und Spanien, wo ich zeitweise lebte. Orte, die mich schon mein ganzes Leben lang begleiten. Schon bei den Urlauben mit meinen Eltern hatte ich im Süden das Gefühl: Hier könnte ich bleiben. Hier bin ich mir selbst sehr nah! Soll ich irgendwann dorthin ziehen? Oder ist Hamburg längst mein Zuhause geworden?

Wie findet man heraus, was wirklich zu einem passt?

Auf geht's auf die Baleareninsel! Mit einem Koffer voller Fragen

Als ich von einem Schreib-Workshop auf Mallorca hörte, war ich neugierig. Eine Woche auf der wunderschönen Finca „Son Manera“ bei Montuïri, mitten im ruhigen Inselinneren, klang nach genau der Auszeit, die ich gerade brauchte. Zeit zum Nachdenken, Zeit für all die Fragen, die im Alltag oft zwischen Terminen und To-do-Listen verschwinden. Schreiben schien mir dafür das perfekte Werkzeug zu sein. Denn Worte aufs Papier zu bringen, ist für mich längst mehr als mein Beruf. Beim Journaling erlebe ich immer wieder, wie aus einem Gedankenwarrwarr plötzlich Klarheit wird. Im Kurs „Poetisches Schreiben“ von Angelica Schönherz (68), angeboten von Indigourlaub, geht es um mehr als gutes Formulieren. Die Komponistin und



Fernweh: Gleich nach dem Abi zog es sie (r.) per Interrail in den Süden

Gründerin des preisgekrönten Rilke-Projekts lädt Menschen dazu ein, schreibend auf poetische Entdeckungsreise zu gehen: zu verborgenen Wünschen und neuen Perspektiven. Genau das sprach mich an.

Gespannt betrete ich am ersten Morgen den Seminarraum. Auf dem Boden liegen bunte Karten mit Bildern. Draußen zirpen die Zikaden, drinnen sitzen bereits drei weitere Teilnehmer im Kreis. Eine kleine, überschaubare Runde, zugewandte Gesichter. Angelica begrüßt uns mit einem Satz, der mich die ganze Woche begleiten wird: „Wer schreibt, liest sich selbst.“ Ein sehr kluges Zitat von Max Frisch, finde ich.

Echt jetzt? Plötzlich scheint das Papier zu mir zu sprechen

Susanne Hildebrand (62) ist gemeinsam mit ihrem Mann Karsten Gerloff (60) angereist. Karsten bewegt sich beruflich in der Welt der Zahlen und erzählt in der Vorstellungsrunde: „Ich habe immer viel mit dem Kopf gearbeitet. Irgendwann merkte ich: Wenn mir alles zu viel wird, hilft Schreiben.“ Inzwischen dichtet er fast täglich und hat sogar Gedichtbände veröffentlicht. Seine Frau Susanne arbeitet als Industriekauffrau und Coachin. Zum Schreiben fand sie in einer schwierigen Phase ihres Lebens: „Während der Trennung von meinem ersten Mann stellte ich fest, wie gut es tut, alles aus mir herausfließen zu lassen. Mir half es, emotional wieder Boden unter den Füßen zu bekommen. Heute schreibe ich fast jeden Morgen sogenannte Morgenseiten, also zehn Minuten lang einfach das, was da gerade aus mir herauskommen möchte.“

Und genau damit starten wir jetzt auch. Angelica bittet uns, den Satzanfang „Als ich heute Morgen erwachte...“ weiterzuschreiben. Ich beginne mit meiner Freude darüber, an diesem besonderen Ort zu sein, und lande schließlich bei meinen Beinen. Ja, tatsächlich! Mein kleiner Text wird zu

Aha-Momente: mit kreativen Methoden zu neuen Perspektiven



Schreibpause: Sibylle lässt am Meer erste Erkenntnisse sacken

Wer schreibt, liest sich selbst

Ein Satz von Max Frisch, der Sibylle aus dem Herzen spricht

einer Liebeserklärung an meine Beine! Sie wollen laufen, springen, losziehen. Doch oft stecken sie im Spagat zwischen all den Dingen fest, denen ich gerecht werden möchte. Plötzlich steht da schwarz auf weiß etwas, das ich längst wusste, aber offenbar noch einmal hören musste. Erstaunlich, was so ein kleiner Impuls auslösen kann.

Mein erstes Gedicht erinnert mich an etwas Wichtiges

Dann reicht uns Angelica ein Säckchen mit Wörtern. Jeder zieht fünf Begriffe und schreibt spontan ein paar Zeilen dazu. Niemand zögert, niemand grübelt. Alle legen einfach los, als hätte jemand einen Schalter umgelegt. Spätestens jetzt sind meine letzten Befürchtungen passé: Das hier fühlt sich kein bisschen wie Schule an!

Als wir unsere Texte vorlesen, staunen wir mal wieder. Unglaublich, wie viel Wahrheit plötzlich auf dem Papier steht. Angelica lächelt. „Kein Wunder, stellt euch vor: Jedes Wort trägt eine eigene Welt, Klänge und Bilder in sich, und wir alle verbinden eigene Erfahrungen und Gefühle mit ihnen. So landet man ziemlich schnell bei dem, was einen bewegt.“ Die vierte Teilnehmerin unserer Runde, Dagmar Jacobs (72), kennt diese Erfahrung. Die Malerin, Bildhauerin und Gesundheitscoachin besuchte schon mehrere Kurse bei Angelica und ist jedes Mal berührt, wie farbig Worte sein können. „Oft entstehen daraus Bilder, die intensiver sind als gemalte.“ Wie schön, denke ich, wir lernen hier nicht nur etwas über uns selbst, sondern auch voneinander.

Nach einem köstlichen Mittagssnack sollen wir uns eine der Karten aussuchen, die vor uns liegen. „Notiert ein paar Zeilen dazu. Es kann auch ein Gedicht sein“, sagt Angelica. Oje, denke ich. Bisher habe ich ein einziges Gedicht in meinem Leben geschrieben. Und jetzt einfach so? Doch als ich die Karte mit den zwei Menschen auf einer Bank sehe, gleiten die Worte von selbst aus meinem Stift. Während ich meine Zeilen lese, wird mir klar: Es geht nicht nur darum, den Weg genau zu kennen. Vielleicht ist es genauso wichtig, jemanden an seiner Seite zu haben, der für einen da ist. Was für ein Glück, dass mein Partner ebenfalls Lust auf Veränderung hat. Dass wir zusammen überlegen können, was als Nächstes kommt. Liebes Gedicht, du hast mich an etwas sehr Wichtiges erinnert!

Am zweiten Tag beschäftigen wir uns mit der Methode Clustering, bei der aus

Bleiben oder gehen? Sibylle vor ihrem Haus in Hamburg



Schon mit 18 fühlte sich Rom wie ein Zuhause an, später lebte sie teilweise dort

einem Begriff immer neue Assoziationen entstehen. Die Gedanken verzweigen sich wie Äste eines Baumes. Mein Gewächs beginnt beim Wort „Bewegung“ und endet lustigerweise beim Begriff „Perpetuum mobile“. Ich muss lachen. Das passt: Immer in Aktion, so fühlt sich mein Leben an. Am Abend gönne ich mir etwas Ruhe und spazierte über das Gelände der Finca. Die Sonne versinkt hinter den Hügeln Mallorcas, und mir wird bewusst: Die Neugier war immer mein Motor. Sie hat mich aus dem Schwarzwald nach München gebracht. In den Journalismus, nach Hamburg und immer wieder nach Italien und Spanien. Aber selbst ein

Perpetuum mobile braucht Pausen. Manche Antworten kommen vielleicht erst, wenn man mal stehen bleibt.

Vertrau auf dich, sagt mir mein Haiku, als ich es noch mal lese

Zum Innehalten und Hinschauen lernen wir im Laufe der Woche weitere Methoden kennen. Eine davon sind die sogenannten Elfchen. Die kleine Gedichtform besteht aus elf Wörtern, verteilt auf fünf Zeilen. Außerdem schreiben wir Haikus. Die traditionelle japanische Gedichtform kommt mit nur 17 Silben aus. Eine Jahreszeit, eine Naturbeschreibung, ein Augenblick, mehr braucht es nicht, um beim Wesentlichen anzukommen. Durch das Weglassen von unnötigen Worten schält sich die Essenz heraus. Mein erstes Haiku lautet:

Weißt du, im Winter,
wenn alle Seen gefrieren,
singt ein Spatz in mir.

Vielleicht beschreibt dieses Haiku eine Stärke von mir? Dass immer irgendwo ein Vogel singt? Auch dann, wenn in mir gerade Winter ist? Darauf möchte ich auch in Zukunft vertrauen, egal, wohin es mich verschlägt. Wir lernen in den nächsten Stunden noch viele Übungen kennen. Einer meiner

Ich dachte, ich müsste mich für einen Ort entscheiden...

Sibylles Texte zeigten ihr: Heimat ist kein Punkt auf der Landkarte!



Auch ihre Zeit im spanischen Salamanca (damals 22) prägte Sibylle

das Licht des Südens, das Meer, die italienischen Cafés, die spanischen Tapa-Bars. Warum sollte ich mich entscheiden müssen? Vielleicht beginnt Freiheit genau dort, wo ich aufhöre, ständig nach dem Entweder-Oder zu suchen. Vielleicht darf beides sein. Ein Zuhause im Norden, eines im Süden. Oder vielleicht gibt es irgendwann viele Lieblingsorte? Manchmal braucht es eine Woche auf Mallorca, um zu verstehen. Und manchmal genügt auch ein leeres Blatt Papier.

Sibylle Hettich

Poesie und Reflexion Schreib-Retreat auf Mallorca

Beim Kurs „Poetisches Schreiben“ von Indigourlaub (www.indigourlaub.com) begleitet Schreibtherapeutin und Rilke-Projekt-Gründerin Angelica Schönherz (www.poetisches-schreiben.de) kleine Gruppen dabei, Zugang zur Poesie und zur eigenen Schreibstimme zu finden. Auf der malerischen Finca „Son Manera“ entstehen Kurztexte, Gedichte und überraschende Erkenntnisse. Vorkenntnisse sind nicht nötig!

Kursleiterin Angelica Schönherz (li.) mit Schreibteam vor „Son Manera“



Inspiration: Oft genügt ein Bild als Impuls, um ins Schreiben zu kommen

Favoriten: Jeder schreibt sein eigenes Märchen. Ich hatte sofort die Figur einer Gauklerin vor Augen, legte los und war wieder verblüfft: Was zuerst wie Fantasie klang, hatte deutliche Parallelen zu meinem Lebensweg.

Süden oder Norden? Egal! Heimat ist ein Gefühl

Als wir uns am Ende verabschiedeten, nehmen wir alle etwas anderes mit nach Hause. Texte, Gedichte – und vor allem Erkenntnisse. Angelica kennt solche Momente. „Fast alle Teilnehmer nehmen etwas Wichtiges für sich mit.“ Auch Susanne fährt bereichert nach Hause: „Schreiben ist viel einfacher, als viele glauben. Man muss nur anfangen, der Rest kommt oft von allein.“ Dagmar schätzt besonders die Kraft der Gruppe:

„Der Austausch regt die Inspiration an. Wenn man so wertschätzend miteinander umgeht, wie wir hier es tun, entsteht viel Freiraum, das Innere nach außen zu tragen.“

Und tatsächlich fand ich am letzten Tag auch eine Antwort auf die Frage, die mich nach Mallorca begleitet hatte. Inspiriert von der Aufgabe „Was suche ich?“ schrieb ich einen Text über Heimat. Über das Ankommen, über die Sehnsucht nach dem Ort, an dem sich alles stimmig anfühlt. Dabei machte es unerwartet klick: Das Zuhause, nach dem ich suche, ist kein Ort. Es ist ein Gefühl. Es liegt nicht in Hamburg. Nicht in Italien. Nicht in Spanien. Es liegt in mir. Ich liebe Hamburg und das Haus, das ich vor einigen Jahren kaufte, die Ostsee vor der Tür. Gleichzeitig liebe ich