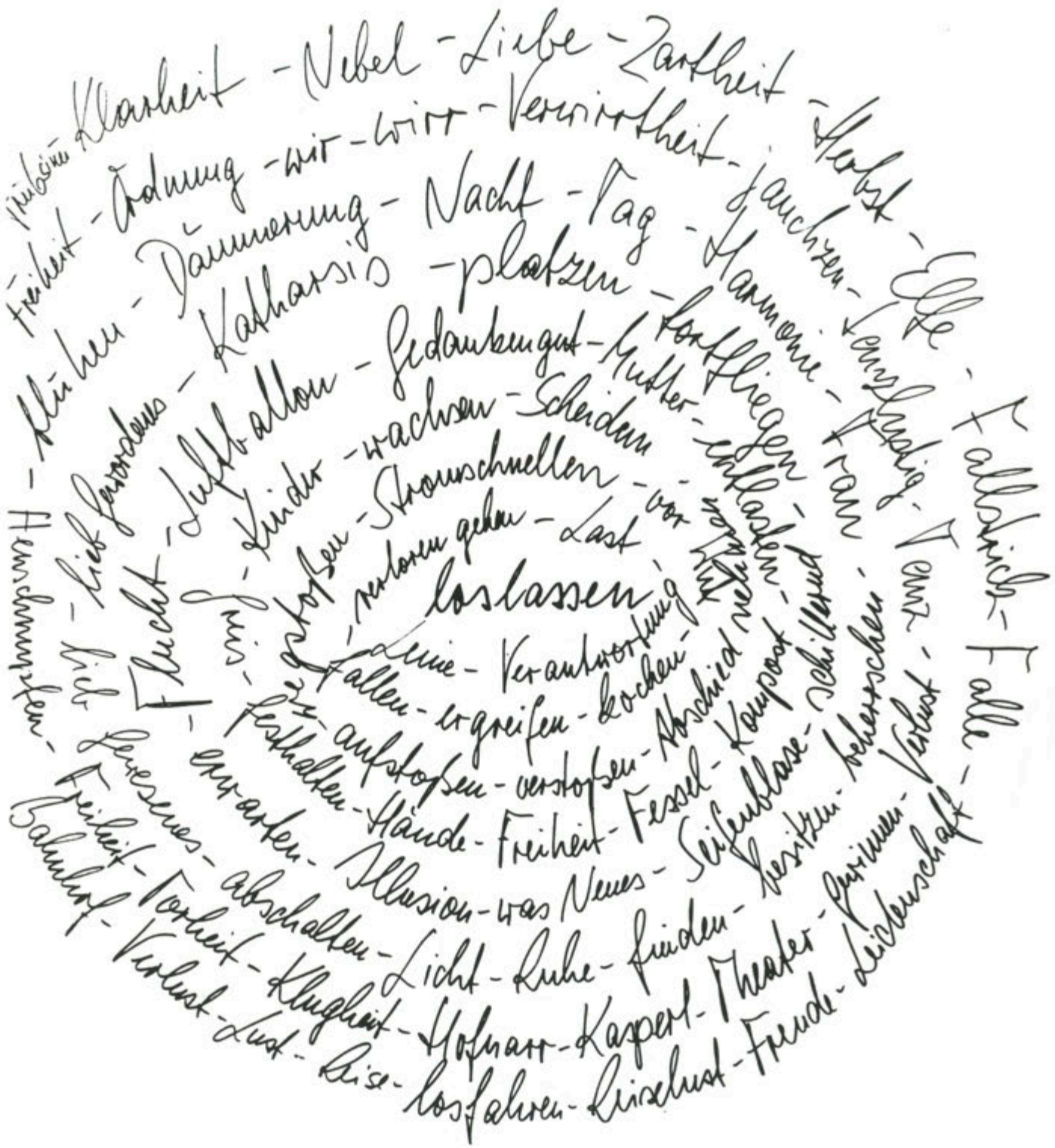
Frühsommer
flügge sein
Gedanke
loslassen
sehen
Sinn
Nähe
leeres Nest
Schreiben
Tiefe
Höhe
das Kind in sich
fliegen
Distanz
vergessen
Versöhnung
Mutter-Sohn
alte Menschen
Tod
Frühling im Winter
Aufbruch
Arbeit
Lebensenergie
Wachsen
öffnen
Auferstehung

Schreibwerkstatt mit Renate Welsh

Haus der Begegnung Innsbruck
9./10. Juni 1995



Klarheit - Nebel - Liebe - Zartheit - Herbst - Elle - Fallstrich - Falle -
Freiheit - Ordnung - wir - wirr - Verwirrtheit - jauchzen - Lenzlustig - Tanz - Verlust -
Blühen - Dämmerung - Nacht - Tag - Harmonie - Frau - Schillernd - Beherrschen - Gewinnen - Leidenschaft -
Henschmuzen - Lieb Gewordenes - Katharsis - platzen - fortfliegen - entlasten - nehmen - Kompost - Seifenblase - besitzen - Theater - Freude -
Freiheit - Lieb - Flucht - Luftballon - Gedankengut - Mutter - Kinder - wachsen - Scheiden - Stromschnellen - vor - verloren gehen - Last -
Bahnhof - Vorheit - Klugheit - Hofnarr - Kasperl - Reiselust -
Verlust - Lust - Reise - losfahren -
Freiheit - Gewesenes - abschalten - Licht - Ruhe - finden -
Bahnhof - Verlust - erwarten - Illusion - was Neues -
Freiheit - Ärdnung - wir - wirr - Verwirrtheit - jauchzen - Lenzlustig - Tanz - Verlust -
Fluchtweg - Stoßen - Stromschnellen - vor - Last -
loslassen
Leine - Verantwortung
fallen - ergreifen - kochen - Abschied
aufstoßen - verstoßen - Abschied
festhalten - Hände - Freiheit - Fessel - Kompost - Seifenblase - schillernd
erwarten - Illusion - was Neues - Seifenblase - besitzen - beherrschen - Verlust -

Erste Sätze...

Du bist ja ein Kommunist!

Wann kommst du endlich wieder nach Hause?

Du bist stark.

Mörder leben unter uns

Wenn dir zu kalt ist, muß ich einen Pullover anziehen!

Ich kann alles akzeptieren, was du tust, aber wenn ich dich jemals beim Lügen ertappe, bist für mich gestorben!

Ich hab mich mit dir abgefunden!

Du willst alles auf einmal.

Was, du machst das alles, ich hab geglaubt, du bist so patschert.

Du willst jetzt ja alles zurück!

Du weißt, daß ich nur dich allein mag.

Die Kleinste ist die Größte!

Das Kind ist nicht von mir.

Deine Augen sind eingebrannt in mein Herz

Ich lasse mir nicht von dir den H. fertigmachen.

Wie man sichs angewöhnt, so bleibt man.

Du willst alles perfekt machen.

Alles Gute zum Muttersein.

Warum behältst du deine Meinung nicht für dich, es lebt sich doch leichter, wenn man sich anpaßt.

Namen und ihre Bedeutungen

K unterbunt
A lles Gute
R umlaufen
I nnerlich
N udelwalker

Das kunterbunte Leben
vielfältig und überraschend
mit wachen, gutmütigen Augen
alles gute wünsch ich dir
ruhig und in Bewegung
im Rumlaufen in sich ruhen
es bringt ein Strahlen auf dein Gesicht
innerlich und äußerlich
wo ist denn wieder der Nudelwalker
es ist so gut
und du genießt es
wieder einen Kuchen zu backen
lachend und kunterbunt.

E ichhörnchen
L aub
K irsche
E rdkrümel

Es liegt schon überall das Laub. Der Herbst zeigt sich. Die Kirschenzeit ist schon vorbei. Im Wald tummeln sich die Eichhörnchen. Eine Stillen, man hört nur das Rascheln des Laubes. Auch die Erdkrümel sind Zeugen vom Leben.

H allo
E inzigartig
L eben
G arten
A lleinsein

Blumenfrau

Einzigartig bebaust du deinen Garten und verschenkst liebevoll gebundene Sträuße aus deinem Leben und bindest sie begnadet mit Bändern des AlleinSEIN.
Ein Hallo geht durch mein FrauSEIN.

H auch
E rde
N acht
R ose
I ris
E nde
T iefe
T or
E ile

Garten

Die Iris steht am Teich. Frühsommer ist, schon hat die Rose Knospen. Mit Eile wirst du das Wachsen, Blühen nicht zwingen, auch nicht verhindern. Die Nacht kommt von selbst und das Ende. In der Tiefe aber liegt das Leben, der Hauch von Anfang. Der Garten wird nicht an einem Tag.

E inst
L achen
I mmer
S ausen
A bendwind
B ald
E msig
T rotzdem
H ungrig

Liebe Elisabeth!

Immer wenn ich jemanden anderen so herzlich lachen höre, denke ich an einst, an jenen Abend wo wir in fröhlicher Gesellschaft so heiter und ausgelassen waren. Wir waren jung, ohne großen Sorgen und hungrig nach dem Leben.
An diesem Abend warst Du auch so emsig bemüht, jedem alles recht zu machen. Wir hatten ja nicht ahnen können, daß das anfängliche Säuseln des Abendwindes sich in einen sausenden brausenden Sturmwind verwandeln würde, der so viel Kummer und Sorgen über Dich und auch über mich gebracht hat. Und trotzdem, das Leben ist weitergegangen.

T rau dich
R ose
A tem
U nruhe
D ichtung
I nneres

Liebe Gertraud!

Zu Dir brauche ich wohl nicht sagen: trau Dich, denn Du warst schon so lang ich Dich kenne eine angriffslustige, tapfere Frau. Wenn Dich aber Unruhe plagt, geh in Dein Inneres. Spür ganz bewußt den Atem. Nimm ein Buch Deines liebsten Autors zur Hand und erfreu Dich an seiner Dichtung.
Ich wünsch Dir alles Gute und schenk Dir eine Rose.

J a
O stern
S ingen
E rde
F reude
A nfang

Ja
Ostern haben wir heute
Wir singen alle Göttliches
auf dieser Erde
Ich will sagen Dir
wir machen jetzt den Anfang
singen doch gemeinsam
über Freud und Leid.

B egeisterung
U nübliches
R eden
G edanken
I ntensives

Ich wünsche Dir
Gedanken, die Dich in die Ferne tragen
Tiefes, intensives Empfinden Deiner selbst
Mut, jeden Tag etwas Unübliches zu tun
Begeisterung, Dich selbst zu suchen
Zeit zum Reden - ohne Sperrstunde

C lown
L auschend
E igensinnig
M usik
E msig
N atur
S ingkreis

Eigensinnig beharrte er darauf, das Konzert jenes Singkreises zu besuchen, obwohl er wußte, daß seine Freundin emsig bemüht sein würde, ihn davon abzuhalten. Aber während er in der Vorstellung saß, wußte er: es hat sich gelohnt, eigensinnig zu sein.
Dieser Singkreis war für ihn ein Erleben von schon Gewesenem. Die Musik tauchte ihn in ein Meer von Natur. Er hörte nicht die Musik, nein, er lauschte dem Wogen der Wellen, den Schreien der Möwen, den Sirenen des Fährschiffs. Und er erinnerte sich: Das alles habe ich schon einmal erlebt. Damals, als ich noch ein Kind war, das alles genau so empfand und sich seltsamerweise wünschte, ein Clown zu sein.

M utig
A rglos
R uhig
G eborgen
I nnig
T rostreich

Mutig und arglos, wie geht das zusammen, habe ich mich gefragt. Das sind doch Gegensätze - oder etwa nicht?
Arglos kann etwas Bewußtes sein, Ausdruck positiver Einstellung zum anderen. Ich stelle mir vor, so gehst du in Beziehungen hinein, ohne Arg und ohne zu fürchten, Bösem und Unehrlichkeit zu begegnen. Gott, bist du mutig! So ist dein Herz ruhig. Wem du dich öffnest, der kann sich geborgen fühlen. Trau dich weiter, Menschen die Chance zum innigen Miteinander zu geben. Vertraue darauf, daß sie dir arglos begegnen, auch wenn es oft nicht so scheint.
Für mich ist es trostreich, mutige Arglosigkeit zu erleben. Sie beweist: Das Kind in dir lebt.

M utig
A ngst
R ot
G lück
I nnig
T apfer

Kannst du mutig die Angst besiegen? Glück und Unglück tapfer annehmen, gleich, wie es kommt?
Rot werden vor Freude und innig sein, wenn es sich so ergibt?
In diesem Menschenleben ist Platz für alles.

E igensinnig
D urst
W ahrheit
I rrtum
N iemand

Feines Gesicht, in dem die Suche nach der Wahrheit steht
eigensinnig nimmst du dir das Recht
sie im Irrtum zu finden
niemand weiß besser als du
wo für dich Wahrheit ist,
die im Irrtum ersichtlich
ich wünsche dir, daß sein
Durst nach beidem bleibt.

E insam
L euchten
I ch
S tufen
A ußergewöhnlich
B rot
E rde
T au
H auptsache

Achtung Stufen!

Kann es sein, daß du einsam bist?
Haben deine Augen nicht schon heller geleuchtet?
Ich wünsche dir, du zu sein, zu sagen: Ich.
Es ist in keinem Leben außergewöhnlich, daß wir
an einen Ort gelangen, an einen Ort in einer Zeit
mit einem Schild: Achtung Stufen!
Du registrierst es und schreitest weiter deinen ganz
eigenen Weg.
Dabei kracht es unter deinen Schuhen.
Es ist der Tau, das Brot der Erde.
Geh deinen Weg, unbeirrt, das ist die Hauptsache,
und stolpere nicht.
Das ist mein Geschenk.

I mmergrün
R adfahren
E rde
N achdenken
E nergie

Die Morgensonne kriecht langsam aus ihrem Versteck hervor. Irene fährt langsam mit ihrem Rad durch immergrüne Wiesen. Der Duft nach frischer Erde erfüllt die Luft. Sie denkt nach: Was wird wohl der heutige Tag bringen? - Es wird ein guter Tag, ich bin voller Energie!

H eute
E ndlos
L iebe
G lücklich
A ntwort

kein vorgestern
kein übermorgen
nur ein endloses heute
ist diese liebe

glück:
keine antwort geben müssen
weil keine frage gestellt.

K arin
A hnen
R eich
I nsel
N eu

Vielleicht lebt in Dir
ein altes Wissen um Bedürfnis
in der einsamen Endlosigkeit der Häusermeere.

Ich schenk Dir eine Insel,
die Kraft Deines eigenen Reichseins,
längst wächst in Dir das Ahnen
und alles erblüht neu.

E feu
L ibelle
I dee
S chwung
A nsicht
B eziehung
E rgiebig
T reffen
H erz

Ich entdecke eine Libelle im Efeu: ungewöhnlich!
Doch die Ansicht, mit welchem Schwung sie sich in dieser für sie alles eher als üblichen Umgebung bewegt, erfüllt mein Herz mit Freude.
Wie vielfältig und ergiebig kann doch Beziehung sein.
Efeu - Libelle.
Symbolisch für viele, viele ungewöhnliche Begegnungen, Treffen...
Ideen haben keine Grenzen.

S onne
I nsel
G arten
R uhe
I dylle
D uft

Wie die Sonne über der Insel mit einem Garten voller Ruhe, in der Idylle mit einem beruhigenden Duft?
Ode wie die Sonne, die zäh-ausdauernd eine passende Insel für sich sucht?
Duft sucht passende Idylle zur aromakräftigen Entfaltung.
Ruhe sucht fruchtbaren Garten, in dem der Samen gedeihen kann.
Was für ein Fest, wenn sich alle schließlich gefunden haben.
Doch kaum sind sie einen Moment lang friedlich vereint, beginnt schon wieder der eine oder andere auszubüchsen.
Die Sonne versteckt sich eine Zeitlang hinter Schäfchenwolken.
Schafe mit Kindergesichtern, weicher Wolle, feuchten Nasenflügeln, bockig-ausschlagenden Hinterbeinen, gleichzeitig Nähe suchend.
Die Insel, ohne Wasser ringsherum, stolze Spitze eines Berges, von viel Wasser umgeben, oft gegen die anschlagenden Wellen sich verteidigend, sendet dann und wann einen Hilferuf in Form eines Palmwedels zum Himmel.
Der nächste freut sich dann über den spendierten Schatten

Schweißperlen tropfen auf das Unkraut im fruchtbaren Garten. Wollt ihr wohl meine Gemüse in Ruhe lassen, ihr Schmarotzer mit frechen Gesichtern? Dankbar blicken die Zucchiniblüten auf ihre konsequenten Hände und singen für sie den Zucchini-Blüten-Blues.

Die Ruhe knallt die Türe hinter sich zu, daß fast der Schlüssel aus seinem Schlüsselloch fällt, er fängt sich gerade noch, baumelt mit seinem Rundkopf einen Moment lang bedrohlich über dem Abgrund. Bis Sigird ihn entschlossen zurückschiebt und ihn entschlossen umdreht.

A ugenblicke
D u
E rleben
L oslassen
E rkennen

Variation I:
Augenblicke
mit einem Du erlebt
loslassen können
und dabei erkennen
daß ... (?)

Variation II:
Erleben
Erkennen
und loslassen
loooos
auf daß Du von neuem
den Augenblick leben
erkennen
looooslassen kannst
um wieder von neuem

Variation III:
Im Du einen Teil seines Ich erkennen
Im Ich das andere - Du - erleben
einen Augenblick lang
alles loslassen können
was ICH & DU trennte.

M ißtrauisch
A npassungsfähig
R ationell
T raumverloren
I nteressiert
N ichtsahnend
A npassungsfähig

Dies ist ein Lied für Dich
An Dich, die du manchmal mißtrauisch bist
Wie ein ängstliches Kind, das oft traumverloren
alles um sich vergißt.

Interessiert an allem, was neu für Dich ist,
Willst rationell Du es erfassen.
Willst anpassungsfähig sein, nichtsahnend
daß Du Dich dabei vergißt.

Ein Satz und viele Variationen

"Wie läßt sich der andere umschmeicheln, einschüchtern oder gar niederringen?"

Salzburger Nachrichten, 10. Juni 1995, S.7

lassen wir uns
wie die eine
niederschüchtern
oder einringen?

oder wie die andere
umringen oder
niederschmeicheln?

wie die eine oder andere
lasse ich mich nieder.

Der Ring der Schmeichelungen
ein anderer Ring
andere niederringen
sui sibi se.
Der eine niederer gar wie der andere
ihnen allen ist schüchtern
sui sibi se.
Anders als die anderen
sie schmeicheln gar um sich
wie, das ist mir schmeichelhaft
sui sibi se
a se
a te
a me.

Wie ein Ring umringst du mich,
umschmeichelst mein schüchternes Ich.
Mein Ich laß ich mir nicht gar niederringen!

Wie ein Ring umring ich Dich,
umschmeichle Dein schüchternes Ich.
Dein Ich will ich ganz niederringen!

Wie ein Ring umringen wir uns,
umschmeicheln unser eines Wir.

Mein Ich, Dein Du - unser anderes Uns.

Anders

Schmeicheln - umschmeicheln
schüchtern - einschüchtern
ringen - niederringen
Laß das!
der eine - der andere
die eine - die andere
Oder wir?

Du umschmeichelst mich!
Ich schmeichle? - Ich ringe!
Du ringst mich nieder! -
Wie? - Ich? -
Ich umringe Dich!
Laß das!

Wir ringen, um uns einzuschmeicheln.
Wir lassen und einschüchtern und
werden niedergerungen.

Schüchtern
schmeicheln(d)
den anderen umschmeicheln(d)
um gar einschmeicheln(d)
einschüchtern
oder niederringen.

Schmeicheln oder umschmeicheln
Schüchtern oder einschüchtern
Ringen oder niederringen
Ich oder andere

I: Ich schüchtern...
D: Du und schüchtern?!
I: Du Schmeichler!
D: Ich, du, er, sie, es...
I: Der Ring, oder?
D: Nieder Ring.
I: Die andere?
D: Anderen Lassen!
I: Läßt sich die?
D: Und wie, du!
I: Ringen um Ring?
D: Gar zu schüchtern, die.
I: Ich, du oder wie?
D: Du, ich, Ring oder?
I: Ich schüchtern...
D: Du und schüchtern!
I: Du Schmeichler.

Die andere umschmeicheln
der andere schmeichelt
schüchtern oder gar ringend
um sich auf den Ring
einzulassen

Wie läßt sich der andere umschmeicheln
einschüchtern
oder gar niederringen?

Umschmeicheln...
...dich umschmei...?
Wie!?
Ich dich umschmeicheln?!
Mich einschmeischmeicheln?
oder gar:
Ich mich um dich...?

Läßt sich umschmeicheln...
einer wie der andere.
Nieder! Der eine wie der andere!
Nieder!

Einschüchtern?
Mich einschüchtern?! Wie?!
Du mich einschüschüchtern?!

Ich dich nieder schmeischmei
nieder!

Einer läßt sich nieder
läßt sich gar niederschmeicheln
oder anders:
andere schmeicheln schüchtern
oder umringen dich
wie läßt du dich ein?
Um dich die anderen -
läßt du sie eines erringen?
Gar eines anders um!

Wie läßt sich ein schüchternes Kind beeinflussen, daß es sich nicht niedriger als die anderen vorkommt. Andere verstehen zu schmeicheln oder der Freche ringt gar handgreiflich um zur Geltung zu kommen.

lassen die Schmeichler
anders ringen
um das
andere

schüchtern ringen
schmeicheln um andere
sich einschmeicheln um
anderen zu schmeicheln
gar niederringen
um anderen zu schmeicheln

UM EIN ODER NIEDER

Wie schüchtern
der eine
die andere
gar nieder
ringen um
niederschmeicheln
sich einschüchtern
die eine
der andere
ringen um
dich
um mich
einschmeicheln
du läßt dich
umschüchtern
wie ich
oder umringen
niederschüchtern
wie ich
oder umringen
niederschüchtern
wie wir
der eine
die andere
du
wie ich

... und letzte Sätze

Ich lag in einem Loch und alle leuchteten nach mir.

Sie weiß noch nicht, daß sie nur mehr
kurze Zeit zu leben hat.

Wie die Weite des Meeres, die Unendlichkeit des Himmels -
so leuchten deine Augen.

Halbedelstein
Schmuckstück bist Zeichen
öffnest mir den Himmel
über dem Meer aus Freundschaft

Die Säulen der ewigen Stadt
tragen unsere Sehnsucht
nach der Unendlichkeit

Plateniglgelb
neben enzianblau
und mehlprimelrot
und lärchengrün
"Mutter
und Mutter Natur" & Große weise Frau

Ich erfreue mich an Anblick einer sonnengelben Gerbera.

Ich habe es nicht angemeldet, denn Du wolltest ja nicht.

Beheimatet und wohl fühlen bei Menschen,
die Gott in sich tragen.

Die Farbe des Lichtes, des Feuers, das Osterfeuer
beeindruckt mich!

Das Flirren der Sonne in den Blättern am Fluß ist für mich
das Symbol des Lebens - etwas das kein Bild festhalten kann.

Aus dunkler Tiefe schnellen die weißen Wellen und tragen
uns in wilde blaue Ungewißheit.

Das Schiff liegt ruhig im Hafen.

Wie schön ist unsere Welt.

Wie eine Kuppel aus grünem Glas fließt
das Wasser über den Stein.

Warum fällt mir das erst jetzt auf?

Du bist mir nah!

Loslassen -
was auch immer

Da ist ein Baum, er ist zart und zerbrechlich, er möchte sich neigen im Wind, hinunter zu den Blumen, den Vögeln nachträumen, sich streicheln lassen vom Regen, sich dehnen in der Sonne.
Aber jemand sagt - Du mußt gerade stehen, nicht zuviele Blätter treiben, dich nicht in Blüten verlieren, Du mußt Früchte tragen und den Jahreszeiten folgen. Du darfst mit Deinen Ästen nicht überall hingreifen, nicht selbst dein Rauschen komponieren - da würdest Du zuviel für Dich in Anspruch nehmen... da ist schließlich die Birke neben Dir, sie braucht auch Kraft und ihre Wurzel verstricken sich in die Deinen. Und da gedeihen ein paar kleine Tännchen um Euch her - Ihr müßt sie schützen vor Unkraut und lästigen Käfern, vor Schlingpflanzen und Trockenheit!
So wächst der Baum in Bescheidenheit, versagt sich die Fülle, findet es gut so, löst sich immer wieder von Wünschen und Ideen und macht sich das zum Ziel.
Doch es gibt ein Kästchen, bunt schillernd, verziert mit Sonne, Mond und Sternen, herrlichen Klängen, ausgelassener Zärtlichkeit. Es ist gefüllt mit Hobbies, Ideen, Büchern, alten Freunde und vielen anderen greifbaren Schätzen.
Das Kästchen liegt vergraben unter den Wurzeln des guten Baumes. Es ruht. De Wurzeln halten es fest, sie können es fühlen. Lebenslust und Fülle strömen daraus, bis in die äußersten Fühler der Zweige. Das Kästchen wartet geduldig, bis die Zeit der Öffnung gekommen ist.

Loslassen von eingefahrenen Vorstellungen
Loslassen von liebgewordenen Gewohnheiten
Loslassen von Idealbildern.

Loslassen, um Freiheit zu schenken
Loslassen, um Vertrauen zu erwerben
Loslassen, um Abenteuer zu erleben.

Loslassen trotz Angst, weil ich vertraue.
Loslassen: mich einlassen auf Neues, Unbekanntes
auch wenn ich mich verlassen fühle

Loslassen: Unsere Beziehung erreicht jetzt Neuland.
Es ist ein unbekanntes, angsteinflößendes Land.
Aber wir können einander Zeichen geben.

Abschied und Loslassen

Zwei Werte:
wieviel Leben
wieviel Schmerz
wieviel Verwirrung
wieviel Verwunderung
wieviel Friede

Mein Vater:
von ihm zärtlich geliebt
angenommen
bei ihm geborgen

ein Abschied zusammen durchlebt
in Harmonie und Frieden
Gute Reise - Lieber Vater!
- Loslassen -

Meine Mutter:
ein harter Kampf im Leben
zurückgedrängt?
an die Wand gedrückt?

ein Abschied unbewußt und doch
im Unbewußten bewußt.
der letzte Sommer:
meine unbeugsame Mutter beugt sich nieder zu mir
ein unerklärliches Drängen läßt mich unerwartet oft zu ihr kommen

sie hinterläßt die Welt alleine -
hinterläßt mir das Gefühl
wir sind in Frieden auseinandergegangen

Wochen - Monate
so viele schöne Dinge
erinnern mich an sie
Führen mich langsam zum Loslassen.

Wochen - Monate:
Auch für mich wird Friede
- Losgelassen -

Ob ich Dich richtig verstanden hab'?
Loslassen ist Dir schon öfters gelungen
in deinem Leben
und das ziemlich gut

Du hattest den Mut
etwas abzugeben
und dann wieder anderes aufzunehmen

Doch dieses Mal mischt sich die Angst dazu
und die läßt Dich nicht völlig zur Ruhe kommen
zu der Ruhe, die Dir sonst sehr vertraut ist:
Gelassen
gelöst sieht Du vielem entgegen
und auch zurück
und zum Glück hast Du Halt
im Himmel auf Erden

So werden - vielleicht -
sich die Ängste wandeln
durch handeln
und auch durch
Geschehenlassen

M. erzählt eine Geschichte, die meine eigene sein könnte. Ein Leben in strenger Form, nach strengen Normen. Der Wunsch, gut zu sein und Gutes zu tun. Sie tat immer mehr Gutes und das immer besser, nicht nur gut. Bis ins Blindenheim führte sie ihr Gutsein und Gutes tun.
Ihr Körper wehrte sich zuerst. Sie wurde krank. Als sie körperlich wieder gesund war, lebte sie wie bisher weiter und wurde wieder krank.
Vorigen Sommer machte M. Ferien auf eine neue Art. Sie verbrachte zehn Tage der Stille mit ihr unbekannten Menschen an einem stillen Ort. Sie lernte zum ersten Mal sich selbst kennen. Sie erlaubte sich, mit sich selbst gut zu sein. Die ungewohnte Stille war für sie anfangs quälend laut. Sich selbst atmen, das Herzklopfen zu hören unerträglich. Sie lernte, in der Gegenwart zu leben, im Augenblick lebendig zu sein.
Der Abschied vom Gutsein, gut dastehen vor sich und den anderen, war der neue Anfang.
M. hat beschlossen, ihren Beruf nur mehr halbtags auszuüben. Es ist gut für sie und strahlt in jede Beziehung, die sie lebt.

so zu rechnen hab ich als kind gelernt. wenn man eine zahl durch sich selbst dividiert, bleibt eins. kein rest. eins bin ich, geteilt durch eins, kommt eins heraus.
die erste verdoppelung in büchern. das kurzsichtige kind kriecht zwischen die seiten. von müttern ist die rede, von vätern und schlimmen geschwistern. von fremden mädchen, die meine geschichte denken. sie und ich sind zwei, geteilt durch uns, bleibt eins. null rest.
verdrei-, vervier-, vervielfachung. die mütter bleiben, manche väter, die geschwister, wenn auch nicht mehr schlimm. dazu kommen freundinnen und erste, zweite, alle männer. die rechnung wird größer: 30 durch 30. 77 durch 77. 120 durch 120.
geschichten, gedanken, tränen gesammelt an tagen mit offenen ohren und selbst erzählt, wenn reden möglich war. verdoppelt, verdreifacht in zerbrochenen spiegeln und zu einem ganzen zuammengesetzt, wenn sich eine findet, die spiegelbilder malt.
muttergeschichten.
vatergeschichten.
männergeschichten.
vom knoten im kopf, wenn die hand zugleich loslassen will und nicht halten kann.

1001 mal erzählt. geteilt durch 1001. die rechnung geht auf: bleibt eins. kein rest?

Der Prozeß des Loslassens, wie unsagbar schmerzhaft er sein kann, wenn es sich um einen geliebten Menschen handelt. Ich habe es tausendmal versucht und bin tausendmal gescheitert.
Nur der Bequemlichkeit eines Briefträgers habe ich es zu verdanken, daß der Prozeß des Loslassens der Vollendung entgegengeht. All die langen Briefe, die ich an meinen Sohn aus seiner Heimat geschrieben, sie sind entweder zurück oder am Bestimmungsort nie angekommen.
Langsam habe ich begriffen, daß er das Recht hat, sein eigenes Leben zu leben. Ich fühle eine Verwandlung in mir, ich fühle mich endlich frei.

Träume zur Wirklichkeit werden zu lassen.
Versuche eine stille Ecke zu finden
An nichts mehr zu denken.
Baue dir etwas aus.
Stelle dir vor
Eine Wiese voller Blumen
farbenprächtig
Ein Geschenk Gottes
Nur du allein siehst es.
Du schreitest hindurch
Nimmt alles in Dich auf
Eine Traumwelt
In der gibt es nur dich.
Niemand kann es dir nehmen.
Ein unendliches Glücksgefühl.
Und wenn du von dieser Reise zurückkommst
Siehst du, die anderen haben sich verändert
Oder du hast dich verändert.
Stelle keine Fragen
Sondern genieße die Veränderung in dir.

Liebe Frau!

"Alles verlassen um loszulassen," hast Du gesagt, und "fortlaufen über alle Grenzen". Du hast das letzte nicht getan. Willst nicht fortlaufen, willst aufräumen, rechtschaffen zu Deinem Recht kommen. Verwundet bist Du. Die Erinnerungen fallen über Dich her, die Verräterrinnen sind zahlreich... "Ich stehe ganz unten", hast Du gesagt. Hörst Du, Du sagtest, "stehen". Du weißt einen Weg. Wie schon Dein Leben lang ist auch dieser Weg nicht gerade zwischen Blumenbeeten. Aber Rosen wünsche ich Dir am Wegrand schon, ihr Duft soll Deine Träume nähren. Und Stacheln wirst Du wohl auch noch brauchen, um Dich zu wehren. Sie - wer auch immer das ist, Du kennst sie ja - sollen nur Respekt haben vor Dir. Über die Stacheln hinweg am geschundenen Stamm werden einige von ihnen wohl den Blick heben auf die Rose, die Du bist. Das wünsche ich Dir so sehr, Du, Dir auf diesem Weg.

Loslösung

Heute habe ich Einblick in das Leben eines jungen, reifen Menschen bekommen. Er stammt aus einer guten Familie, aus der er sich aber, kaum erwachsen, schon löste, weil er selber eine Familie gründete. An seiner Großmutter, die er über alles liebte, hängt er noch heute mit ehrfürchtiger, zärtlicher Zuneigung. Von dieser klugen, guten, alten Frau mußte er sich trennen. Sie hat sich, als sie kränklich wurde, in ihre frühere Heimat zurückgezogen, wo sie bei ihrer Tochter den Lebensabend verbringt. Der junge Mensch aber leidet sehr darunter, daß er nur selten die Großmutter, deren Nähe ja auch für seine Kinder so wertvoll wäre, sehen kann. So eine Loslösung ist wohl sehr schwer und hart und kann nur im Lauf der Zeit gelingen.
Ich hoffe aber, daß er noch viele liebe Briefe bekommt und er noch oft mit seiner Großmutter zusammen sein kann.

Ich sitze da, gespannt, deine Geschichte zu hören.
Du warst damals zwölf, eigentlich spät, um in die Hauptschule überzutreten. Nur sonntags daheim. Es ging nicht anders.
Maria, erzähl uns doch wieder eine von deinen phantastischen Geschichten.

Spät hast du erfahren, daß du heute ein Sandwichkind gerufen würdest.
Ach Adler, was du nicht alles individualpsychologisiert hast.

Du wurdest überall gebraucht.
Da waren die jüngeren Geschwister, denen du unter die Arme griffst. Auch die älteren, zu denen du dich hingezogen fühltest.
Mit fünfzehn gings noch weiter weg.
Jetzt kommst du nur noch in den Ferien nach Hause.
Ach Mutter, wie gern wäre ich bei dir gewesen, damals, was hätte ich gegeben, um bei dir sein zu können.
Auch ein bißchen bei Vater.
Ach Mutter, hab ich mich doch schon bei meiner Geburt von dir gelöst.

Ach, möcht ich doch alles
vergessen können, in Ruhe lassen
können das alte Gerümpel
im Keller ganz unten.
Und doch verfolgt mich immer
wieder ein Stück davon.
Plötzlich ist es wieder da
die Sehnsucht nach dem Vollkommenen.
Könnt nicht alles ganz sein und heil.
Jedes i hat sein Tüpfchen,
jeder Satz seinen Punkt.
Ach, es muß doch geben
ein Gerümpel im Leben!
Man muß es vielleicht
woanders hinstellen, betrachten
von oben - von unten
gar putzen bis zum Grund.
Vorwärts muß es gehen im Leben!
Ach, ich möcht sooo gern leben
mit all dem Glump!

Danke! Du hörst zu. Das tut gut. Ein Austausch -
von Frau zu Frau, unvoreingenommen.
Erfahrungen treffen einander, gleichen einander - sind gegensätzlich
Erlebnisse treffen einander, gleichen einander - sind gegensätzlich
Du und ich - wir treffen einander, gleichen einander - sind gegensätzlich
ABER: beide ganz Frau.

Ich wollte mich bewußt unbeliebt machen, du glaubst mir nicht? Ich löse mich davon, es anderen recht zu machen. Ich denke nicht daran, etwas zu tun, zu sagen, damit ich Anerkennung finde.
Du meinst, das war bei mir schon immer so?
Nach außen hin vielleicht, ja. Vordergründig, ja, auch für mich - aber rückblickend: viele Kompromisse, Zugeständnisse, auch viel Verzicht.
Weißt du noch? Damals! Wir waren gerade zwanzig. Ich fragte dich nach deiner Mutter. Aber du wußtest nichts zu erzählen. Auch meiner Mutter Leben schien mir weit weg, ganz verblaßt. Wir waren uns und nahmen uns und unser Leben so wichtig. Nichts anderes zählte.
Und jetzt, ich kann es kaum glauben, daß mein Sohn keine Ratschläge von mir annimmt. Bin ich so unbedeutend in seinem Leben?
Ich beneide dich um die Harmonie in deinem Leben.
Du weißt nichts davon?
Wie wunderbar ist doch der Schöpfungsplan.
Ich bin froh, so zu sein, wie Gott mich gewollt hat.
Wertvoll in seinen Augen.

Frau - ein Wesen voller Spontaneität, voller Gefühle, voller Sensibilität, voller Zwiespältigkeit...
Mann - ein Wesen voller Logik, Verstand, Klarheit, Eingrenzung, Planmäßigkeit...
Erkennst du die Harmonie, das Ganze, das Sich-Ergänzende.

Ich bin ich - wo wäre ich ohne die Vernunft meines Mannes?
Ein Vogel auf Nestsuche - hier und dort - überall.

Festhalten, nie mehr loslassen möchte man so ein kleines Wesen.
Bewahren vor jedem Lufthauch, der schaden könnte, beobachten jeden Entwicklungsschritt.
So mühsam die Entwicklung, so stockend, dann zum Stillstand gekommen.
Und dann wächst es, dieses ewig unfertige Geschöpf.
Unfertig wohl nur in unseren Augen, durch die Brille der "Lebenstüchtigen" gesehen.
Auch für dieses Kind kommt die Zeit des körperlichen Fertiggewachsenseins, des Erwachsenseins.
Jetzt loslassen können, zu wissen, was ihm selber zuzutrauen ist, was noch nicht. Wie spinne ich die Fäden, die es auffangen können, ohne daß es sich eingeengt fühlt. Denn es will frei sein, wie ein Schmetterling, der sich aus dem zu knapp gewordenen Panzer der Puppe zwängt.
Vorbereiten auf das Leben. Später, nachher, wenn es zurückgelassen, aber nicht alleingelassen, aus der Hut der Mutter, aber nicht unbehütet sein wird.

Laß deine Kinder los
die da heißen Mann, Freunde, Buben und ...
Dir geht es gut, wenn es ihnen gut geht.
Laß deine Kinder los
die da heißen Mann, Freunde, Buben und ...
Dich erdrückt die Verantwortung für ihr Wohlergehen.
Laß deine Kinder los
die da heißen Mann, Freunde, Buben und ...
Du fürchtest, sie alle zu verlieren, hast Angst vor dem Alleinsein.
Laß deine Kinder los
die da heißen Mann, Freunde, Buben und ...
Laß sie ihre Wege ziehen, ihre eigenen Erfahrungen machen.
Laß deine Kinder los
die da heißen Mann, Freunde, Buben und ...
Gib ihnen die Eigenverantwortung zurück.
Laß deine Kinder los
die da heißen Mann, Freunde, Buben und ...
Werde frei, mache einen riesigen Schritt zu dir selbst.
Laß deine Kinder los
die da heißen Mann, Freunde, Buben und ...
Damit du die Begegnungen mit Freude erleben und leben kannst
Laß deine Kinder los
die da heißen Mann, Freunde, Buben und ...
damit du dich einst statt an Enkelbildern an Enkelkindern freuen kannst!

Ich möchte wachsen, blühen und wurzeln
bin Kind im Nährboden meiner Familie
und weiß mich eingebunden in den Kreis von Generationen.
Ich bin ein Mädchen und aufgerufen zum Suchen -
will Ordnung finden in der Welt meines Vaters

Von Vatersehnsucht begleitet und umgarnt
will ich Beziehungen erleben und mich halten
zwischen Sein und Schein.

Verlieren - neu erkennen - mich erkennen
mich selber finden als Frau
in einer von Männern dominierten Welt, das will ich
Ich werde Vorstellungen, die Träume sind, aufgeben -
damit ich mich selber finden kann.

Ich und du, wir schreiten gemeinsam die saftige Wiese ab, auf der wir unser Haus errichten wollen. Manchmal sinkt mein Fuß in eine überwachsene Mulde ein und ich ziehe ihn wie einen dicken Fisch an der Leine wieder heraus. Du deutest mit deinem Finger auf die eine oder die andere Narbe im Gras, damit mein Blick die Wunde einbalsamiert.
Viele Gespräche, Vertrautheiten und Zuneigung mischen wir in die Masse des Fundaments. Je intensiver wir daran arbeiten, desto mehr Freude bereitet der Hausbau. Und wie es in die Höhe wächst, dem Licht entgegen! Fenster, die mit ausgebreiteten Armen das Licht hereinschaufeln. Türen, die Räume schön säuberlich trennen, sich dafür aber spielerisch leicht öffnen lassen. Für jeden ein eigenes Traumkissen mit genügend Platz für mich und dich.
Unsere Körper sind sich so nahe, daß ich deinen Atem auf meiner Haut spüre. Dennoch verschlingen sie sich nicht ineinander wie die Stiele von Seerosen unter der Teichoberfläche. Ich gehe über unsere Holzbrücke in Richtung Haus und stolpere über ein losgelöstes Brett. Meine Hände irren Sekundenbruchteile durch die Luft und teilen sie in ungerechte Stücke auf. Da, endlich das rettende Geländer, um das sich meine verschreckten Finger klammern. Immer öfter entdecke ich morsche, angerissene oder beschädigte Bretter. Manchmal kann ich unser Haus nur noch mit einem mutigen Sprung über die Tiefe erreichen.
Die ehemals so saftige Wiese ist schlichtweg verdurstet und bröselt vor sich hin. Noch immer krampfen sich meine Hände ans Brückengeländer, bis sie die scharlachroten Spritzer auf der weißgetünchten Hausmauer entdecken. Ich will die Flecken wegputzen, doch dafür muß ich die Hände vom Geländer lösen.

Zu sich selbst stehen, zu meinen Bedürfnissen, meinen Wahrnehmungen. Mir geht es nicht gut mit dir, du bist mir unheimlich- aber das mag ich dir nicht sagen, es geht über meine Kraft. Was, wenn du mir eben das widerspiegelst? Meine Ablehnung, das Unheimliche, dieses Geh-doch-weg-von mir!? Würde ich diese Wahrheit aushalten, diese nackte Wirklichkeit? Ich wage es nicht. Ich kapsele es in mir ab, dort, wo es keine Luft bekommt, wo es fast keinen Raum hat, tief drin, du siehst es nicht. Im Außen, auch kein Raum, keine Luft mehr, ich meine, zu ersticken. Kein Schlaf will mehr kommen, dafür Beklemmung, Angst. Bevor es mir zuviel wird, halte ich es einige Zeit aus, in der Irre, weg von meiner Wahrheit. Wie auf der falschen Insel, auf der ich mit dir landete, durch Unachtsamkeit, ohne zu denken. Dann geht es nicht mehr und ich hole mir die Distanz, die ich so brauche- allerdings über einen dritten. Der Mittler hilft mir und ich brauche mich nicht direkt zu konfrontieren, dir die Wahrheit nicht so gerade vor die Füße zu werfen. Ich komme zu meinem, schließlich, und das will ich ja. Noch nehme ich den Umweg in Kauf, aber da ist eine Ahnung, daß der Weg anders verlaufen könnte- was will ich eigentlich? Ich möchte mich stellen und doch nicht.
Die Konfrontation durchstehen- und doch nicht.
Noch nicht?
Ein Moment nur, in dem ich schweige, es ist mir bewußt, und schon fällt die Tür des Käfigs zu. Wie wäre es- das Einreißen der Gitterstäbe ohne Atemnot? Wahrscheinlich nicht einmal ein Einreißen, nur ein Moment der Wahrheit, schlimm vielleicht; befreiend, denn endlich stehe ich zu mir!

Ich nehme mich ernst. Ich wünsche mir, mich so ernstzunehmen, daß ich sofort reagiere, meinen Wahrnehmungen Rechnung trage, im Moment noch. Ganz im Hier und Jetzt sein. Wahrnehmen, fühlen, erkennen und mich stellen.
Ich bin nicht abhängig und ich kann deine Reaktion aushalten. Ich bin stark. Ich werde es behutsam machen aber bestimmt. So, daß du es annehmen kannst und es doch ganz klar ist. Achtsam mit dir umgehen, wenn ich ganz konsequent zu mir stehe.
Ich weiß, daß es so geht. Ich werde es tun.

loslassen- was für ein Wort! Es klingt wie ein Wasser, das abwärts rinnt wie alle Wasser es tun und das im Unbekannten versickert, im Nichts verschwindet. Was vollbringt es, wohin ist es gegangen, wozu? Unsichtbar für mich sammeln sich Tropfen, Rinnsal, Bach und Strom. Mächtig wird einst, irgendwo, irgendwann ein neuer Quell ans Licht kommen und seine Umwelt gestalten. Ich werde überwältigt sein von der Schönheit und Kraft, die sich darbietet. Niemand wird erwarten, daß ich Dämme baue, Fahrrinnen ausbaggere, Schmutz zurückhalte, manchem den Zugang verwehre. Welches Glücksgefühl! Niemand fordert, was ich nicht zu leisten imstande bin- und auch nicht will. Wenn ich es zulasse, nimmt mich das Wasser mit im sicheren Kahn und zeigt mir neue Welten.
los! lassen!
Das Kind braucht Freiheit, will sich erproben. Es erweist sich des Vertrauens würdig, sofern du ihm Verantwortung gibst. Wieviel Selbstbeherrschung es braucht, zuzuschauen wie es seinen Weg sucht, manchmal auf schwankendem Boden, mitunter am Rand des Abgrunds! Selbstwert muß es erfahren, du kannst ihm nichts einreden. Wer will schon in alten Schuhen gehen, die ein anderer ausgetreten hat- mögen sie diesem noch so bequem gewesen sein.
Schau, wie am Berghang die alten Wege sind: Über die Jahre haben hunderte Schritte sie vertieft. Sie folgen einer sichern Linie, aber sie sind zu tiefen Gräben eingeschnitten, über deren Rand der Wanderer nicht hinausblicken kann. Er wird der neuen Bäume, die die Welt verändern und der fremden Blüten, die dort aufgehen, nicht gewahr. Was hindert mich, vom bekannten Weg abzuweichen?--Ich glaube, ich bin dem Kind neidisch....

Los lassen

Mein Leben ist mein Los. Es ändert sich nichts, außer ich ändere.

Dein Los ist dein Leben. Wer gibt mir ein Recht, daran herumzuändern? Wie kam ich darauf, mein Weg müsse dein Weg auch sein? Manchmal kann der Weg so ausgesetzt sein, daß einer gern in die Fußstapfen eines tritt, der den gefährlichen Hang zuvor sicher gequert hat. Sonst hat jeder einen eigenen Rhythmus und Schritt. Gehen in fremder Fußspur bringt aus dem Takt, vielleicht zu Fall. Vielleicht geht mein Kind ganz woanders als ich mich je bewegt habe. Ich träume, es werde mir erzählen von seiner Lebensreise, mich teilhaben lassen an Erlebnissen und Erfahrungen, die mein Leben bereichern... Und ab und an um Rat fragen, eine Weisheit- auf die ich hoffe- für seine Zwecke nützen. Ich will ihm sein Los lassen. Es macht mich stolz. Mein Kind ist frei!

TeilnehmerInnen:

Dienz Karin	Schreibichlweg 47	6370 Kitzbühel	
Hussl Sigrid	Huchenstraße 11	6020 Innsbruck	27 72 65
Erharter Clemens	Kapuzinergasse 38	6020 Innsbruck	56 14 80
Staller Elke	Sillhöfe 3	6020 Innsbruck	36 01 97
Wind Henriette	Botanikerstraße 5a	6020 Innsbruck	27 57 91
Bielowski Elisabeth	Moltkestraße 4	6020 Innsbruck	34 15 30
Janko Margit	Erzh.Eugenstraße 10	6020 Innsbruck	05234/827721 oder 57 75 91
Herbst Margit	Grenzstraße 16	6020 Innsbruck	
Auer Josefa	St. Nikolausgasse 14	6020 Innsbruck	
Nägele-Schweiger Irene	Mentlgasse 10/Top 102	6020 Innsbruck	59505-25
Pietersteiner Karin	Dreiheiligenstraße 17	6020 Innsbruck	
Schwarz Helga	Sportplatzsiedlung 125	6143 Matrei a.Br.	
Wulz Edwin	Peschlingerstraße 12	6710 Nenzing	05525/3256
Coumans Gertraud	Ing. Etzlstraße 26	6020 Innsbruck	57 35 92
Tösch Burgi	Griesweg 16	6114 Weer	05224/67 3 28
Klotz Elisabeth			
Klotz Martina	Herzg.Friedrich Straße 15	6020 Innsbruck	56 19 69
Perkhofer Adele	Aus der Höhe 30a	6511 Zams	05442/210 13
Helga Leiseder-Moser	Premstraße 5	6020 Innsbruck	
Organisation:			
Elisabeth Schatz	Silbergasse 27	6173 Oberperfuss	05232/81482
		Treffpunkt Anichstr.19	0512/ 57 79 29

Leitung:

Renate Welsh	Zieglerstraße 32	1070 Wien

Dank an Martina,Thomas und Elisabeth Klotz für die Schreibarbeiten und Layout, Sigrid Hussl und Margit Herbst für Zusammenstellung und Versand.