



## Vom Schreiben

**Susanne Hofmeister: Mein Lebenshaus hat viele Räume. Die eigene Biographie verstehen und dem inneren Ruf folgen. Kösel**  
2019 · 269 S. · 20.00 · 978-3-466-34718-6 ★★★★★

In diesem Buch nähert man sich der eigenen Biographie mit Hilfe der „Biographiearbeit“, die ihre Wurzeln in der Anthroposophie hat und in neuerer Zeit von der Ärztin Dr. Gudrun Burkhard und dem niederländischen Arzt Dr. Bernard Lievegoed aufgegriffen und weiter entwickelt wurde. Auch die Autorin, Susanne Hofmeister, ist Ärztin und begleitet und coacht Menschen, die den roten Faden in ihrem Leben finden und sich nicht nur rückwärtsgewandt mit ihrem Lebenslauf beschäftigen, sondern neue Impulse finden möchten, wie es weitergehen kann. Und zwar bis ins hohe Alter.



Das Leben in Siebener-Schritten zu betrachten ist nichts Neues, die Zahl 7 hat nicht nur bei den Anthroposophen eine Bedeutung, sondern es ist allgemein bekannt, dass sich unsere Körperzellen alle 7 Jahre komplett erneuern. Die menschliche Entwicklung verläuft nach bestimmten Gesetzmäßigkeiten, das ist in den ersten 7 Jahren der Kindheit am einfachsten nachzuvollziehen. Trotzdem verläuft natürlich jedes Leben individuell, aber die verschiedenen Phasen des Lebens zu betrachten und auch zu vergleichen kann sehr hilfreich sein, gerade um die eigene Individualität festzumachen.

Susanne Hofmeister hat das Bild des „Lebenshauses“ entworfen – mit verschiedenen Zimmern, die nach und nach bewohnt werden, verschiedene Bedeutungen haben und jeweils Voraussetzung sind, das nächste Zimmer zu betreten, bis hin zum Dachboden, in dem das Alter beginnt. Es beginnt mit der leiblichen Entwicklung, geht weiter mit der seelischen Entwicklung bis schließlich zur Ich-Verwirklichung. Mit 63 haben wir uns im Lebenshaus in allen Räumen eingerichtet und es endet die „Pflicht“. Wir können frei und unbeschwert werden. Das heißt nicht, dass man ab dann nicht mehr ein aktives und bewusstes Leben führen sollte oder gar könnte.

Mit Hilfe der Biographiearbeit in diesem Sinne können wir unser Lebenshaus renovieren. Dabei hilft hier auch die Methode PEP (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) nach Dr. Michael Bohne, eine Technik zur emotionalen Selbstregulation. Als ich das erste Mal – vor etlichen Jahren – davon gehört habe, dass man sich sozusagen unangenehme Gefühle „wegklopfen“ kann, habe ich das für Spinnerei gehalten. Vielmehr aber ist es eine Art Akupunktur, die man – ohne Nadeln, nur mit der Hand – selbst ausführen kann. Und das nicht etwa, um allem Unangenehmen aus dem Weg zu gehen, sondern es geht dabei um blockierende, unangemessene Gefühle.



Man kann das vorliegende Buch chronologisch lesen, aber auch in anderer Reihenfolge, je nachdem, welche Lebensphase einen gerade besonders interessiert. Wenn einem diese Themen allerdings völlig neu sind, empfiehlt es sich doch, zunächst der Chronologie zu folgen, um sich einen Überblick zu verschaffen.

Es geht nicht nur um das Lesen und Verstehen, sondern es ist auch ein Arbeitsbuch, ein Entwicklungsweg, der einem helfen kann, Gedanken, Gefühle und Handlungen in Einklang zu bringen und Sinnhaftigkeit zu erleben. Dazu gibt es Fragen, über die man lange nachdenken, aber die man vielleicht auch mal spontan beantworten kann, und Malaufgaben, bei denen man sich der eigenen Intuition überlassen kann.

Sprachlich ist das Buch für jedermann verständlich, denn Susanne Hofmeister bedient sich moderner Vergleiche und Bilder und vertritt überhaupt ein modernes spirituelles Weltbild. Ich habe mich manches Mal beim Lesen getröstet gefühlt, habe manches besser verstanden, und vor allem hat es mir Mut gemacht, auch in meiner „Dachstube“ des Alters weiterhin geistig aktiv und neugierig zu bleiben und mir sicher zu sein: Es ist noch nicht alles vorbei.

**Liane Dirks: Sich ins Leben schreiben. Der Weg zur Selbstentfaltung. Kösel 2015 · 234 S. · 20.00 · 978-3-466-34615-8 ★★★★★**

Sich der eigenen Biographie nähern, den roten Faden in seinem Leben finden, das kann man auch, indem man schreibt. Vielleicht ist es sogar der beste Weg! „Am Anfang war das Wort“, so heißt es in der Bibel und wenn man Liane Dirks' „Schreibschule“ gelesen hat, versteht man besser, was das bedeutet, und wenn man sich selbst auf den Weg gemacht hat und schon ein Stück gegangen ist, versteht man es wohl noch besser, auch wenn man es wohl nie ganz „erklären“ kann.



Bei dieser Art von Schreiben geht es also weniger darum, seine eigene Biografie, seine Memoiren zu verfassen, um sich, ganz rückwärtsgewandt, zu erinnern und dieses gesammelte Leben der Nachwelt zu hinterlassen, sondern man schreibt in erster Linie für sich selbst. Um sich selbst auf die Spur zu kommen, um sich zu verändern, um ganz man selbst zu werden. Das ist also vor allem vorwärtsgewandt, auch wenn die Erinnerungen und die Vergangenheit natürlich dazu gehören. Und auch das Teilen heilsam sein kann!

Liane Dirks ist eine bekannte Schriftstellerin und – eigentlich – keine Therapeutin, aber ihre Schreibseminare, die zum Teil an sehr schönen und fernen Orten stattfinden, haben doch offenbar eine therapeutische Wirkung. Liane Dirks selbst hat sich schreibend geheilt, bzw. der Heilungsprozess dauert noch an. Sie hatte aber auch ein schweres Trauma zu bewältigen, der des Kindesmissbrauch, darüber hat sie als eine der ersten Schriftstellerinnen geschrieben. *Die liebe Angst* heißt das Buch. Sie wollte sich nicht als Opfer empfinden, sondern alles, was ihr im Leben



widerfährt – und so weit ich das beurteilen kann, hat sie ein wechselvolles, erfülltes Leben, das sie nicht als Kampf empfindet – , als Aufgabe, die sie bewältigen konnte.

Ihr Buch spiegelt ihre Schreibseminare; sie erzählt nicht nur von sich selbst, sondern auch von ihren Teilnehmern, die ihr Schicksal mitgebracht hatten und die sich schon während des Seminars – manchmal mit Selbstzweifeln und inneren Widerständen – auf den Weg gemacht haben. und deren weiteren Werdegang sie oftmals verfolgen konnte.

Ihr Buch sollte man nicht so lesen, wie ich es jetzt getan habe: schnell, manchmal fast flüchtig und hintereinander weg. Vielmehr sollte man sich Zeit nehmen, Kapitel für Kapitel langsam lesen, bedenken und sich dann den Aufgaben stellen, den „Schreibaufträgen“. Auch diese Aufträge, die vielmehr Impulse sind, machen deutlich, worum es geht auf diesem Weg.

Themen wie „Sich Freude wieder gönnen“, „Was ich hinter mir lassen will“, „Worauf ich mich bei mir verlassen kann“, „Meinem Stern folgen“ und viele mehr besagen, dass ich Selbstvertrauen und Mut haben darf und kann. Und immer heißt es: erster Gedanke, bester Gedanke. Also drauflos schreiben. Der Intuition folgen.

Liane Dirks gibt keine „Schreibtipps“, sondern sie stimmt auf das Schreiben ein, öffnet einen sozusagen dafür und vermittelt Selbstvertrauen. Und gleichzeitig so viel anderes: Gedanken, Beobachtungen, Zitate von Literaten und anderen klugen Leuten. Dabei holt sie einen „ins Boot“, wer schreibt, darf dazu gehören.

Der letzte Satz: „Geben Sie sich das Versprechen, weiterzuschreiben. Halten Sie das Versprechen“.