



Die innere Stimme als Autor

Stift Zwettl. Spirituelle Schreibwerkstatt verbindet Gebete, Meditation und Schreiben



Durch das Schreiben komme man in Kontakt mit der inneren Stimme, durch anschließenden Gruppenaustausch zur Reflexion

VON MARLENE PENZ

„In jedem lebt die innere Stimme. Sie kommen mit ihr ins Gespräch und bringen sie in Wort und Bild zum Ausdruck“, sagt Monika Tieber-Dorneger über ihre Schreibmeditation im Stift Zwettl. Die Theologin und psychologische Beraterin möchte den Teilnehmern dabei helfen, mit ihrer inneren Stimme zu sprechen und zwar durch das handschriftliche Festhalten von Gedanken und Emotionen. In einem dreitägigen Seminar in der Karwoche (15. bis 17. April) werden Gebete, Meditation und Schreiben miteinander verbunden, um sich auf spiritueller und persönlicher Ebene weiterzuentwickeln.

Schweigeritual

„Die drei Elemente greifen ineinander, das eine be-



Monika Tieber-Dorneger lehrt die Technik „Schreibflow“

fruchtet und vertieft das andere“, erklärt Tieber-Dorneger. Ein konstitutives Element der stillen Schreibmeditation ist, dass in der Nacht davor bis zum Beginn der Morgenheit nicht gesprochen werden darf. „Wir beginnen dann mit einer Aufwärmrunde, wo wir durch eine Fantasiereise in unseren Körper spüren und uns aufwärmen. Dann gebe ich einen Impuls, entweder

durch einen Text oder ein Bild. Die Teilnehmer sind dann aufgefordert, alle Wahrnehmungen dazu in einer 25-minütigen Schreibphase festzuhalten. Das wird anschließend zu einem persönlichen Text verdichtet“, erklärt die 56-jährige Steirerin. Im Rahmen der Gruppe wird dieser dann vorgetragen.

„Beim Schreiben schaffe ich ein inneres Gegenüber, das angesprochen

wird. Es ist wie ein Gespräch mit der besten Freundin. Ist es einmal externalisiert, dann kann man es selbst aus der Distanz betrachten und noch einmal darüber nachdenken auf einer bewussteren Ebene“, erklärt sie die Wirkung des meditativen Schreibens. Die Methode soll nicht nur Menschen mit einer Leidenschaft fürs Schreiben helfen, sondern allen, die auf der Suche nach sich selbst und nach einem Wertesystem sind, an dem sie sich orientieren können.

Monika Tieber-Dorneger hat von 2011 bis 2016 regelmäßig Schreibwerkstätten im Stift Zwettl geleitet, nun soll die Zusammenarbeit ab Ostern wieder vertieft werden. Bei der spirituellen Schreibmeditation im Stift könne man auch seine Gottesbeziehung vertiefen, sagt sie.