

## *Schreiben stiftet Frieden*

Wer regelmäßig schreibt und immer wieder zu sich selbst zurückkehrt und seiner eigenen Quelle lauscht, tankt jedes Mal frische Energie und neue Kraft. Diese Kraft hilft uns, gegenüber den zahlreichen Manipulationen im Innen und Außen wachsam zu bleiben. Egal, ob wir nun schreiben, malen oder musizieren: Dasjenige Handeln, das sich mit der eigenen inneren Quelle verbindet, die gegebenen Fähigkeiten nutzt und der Seele Ausdruck verleiht, macht uns weniger beeinflussbar, weniger wankelmütig. Indem wir unsere eigene Quelle anzapfen, werden wir von den Meinungen anderer Menschen und Ideologien weniger abhängig. Da wir uns durch das Schreiben immer wieder mit uns selbst verbinden – auch oder gerade wenn der Alltag oft mit vielen Ablenkungen ausgefüllt ist – werden wir gegenüber Prozessen, die auf unser Selbst destruktiv wirken, achtsamer. Das authentische künstlerische und kreative Denken und Handeln hilft uns dabei, weniger selbstzerstörerisch zu handeln. Und wenn wir gelernt haben, mit uns selbst aufrichtig zu sein und unser Selbst zu achten, dann behandeln wir auch andere mit mehr Achtung.

Indem wir schreiben, schöpfen wir aus einem unendlichen Reichtum, der jedem Menschen frei zur Verfügung steht. Indem wir diesem Reichtum regelmäßig Ausdruck verleihen, wird es mit der Zeit immer leichter, auf ihn zuzugreifen. Die innere Leere und Sinnlosigkeit, die durch ein rein pragmatisch, nach außen orientiertes Leben entstehen, weichen der Lebendigkeit. Kreative Impulse brechen innere Verhärtungen auf. Es wird einem warm ums Herz. Das Leben darf fließen, und wir dürfen uns entwickeln und verwandeln. Wozu noch unsere Körper und Räume mit Dingen zustopfen, die uns selbst und unsere Mitwelt zerstören? Wozu uns betäuben und ablenken, wenn jeder Moment voller spannender

Geheimnisse erfüllt ist? Wozu noch die Flucht in den Urlaub, wenn in uns selbst Abenteuer und Magie verborgen liegen? Wozu die Sinne überfluten, wenn wir durch die Klarheit des Bewusstseins neu auftanken können? Wozu noch vor uns selbst weglaufen, wenn wir in uns selbst Ruhe und Frieden finden? Wozu auf Kosten anderer Karriere machen, wenn wir gelernt haben, aus uns selbst heraus zu schöpfen und anderen davon abzugeben? Wozu das Leben auf Geldscheffeln ausrichten, wenn wir den unbezahlbaren inneren Reichtum gekostet haben? Wozu Kontroll- und Sicherheitswahn, wenn wir gelernt haben, dem Leben zu vertrauen und in jedem Augenblick offen für seine Botschaften zu sein?

Schreiben ist eine Form der Meditation, die helfen kann, mit sich ins Reine zu kommen. Durch den Ausdruck schöpferischer Impulse und die eigene Arbeit finden wir eine Glückseligkeit, die durch künstlichen Ersatz nicht zu erreichen ist.

