

RUPI KAUR

HEALING THROUGH
WORDS

Ein Schreibjournal

DICHTUNG

Dichtung ist die Sprache der menschlichen Gefühle. Sie ist Luft und Feuer, Wasser und Erde. Dichtung ist der Atem in unseren Lungen, das Seufzen, das Stottern. Es ist Dichtung, wenn du dich zum ersten Mal verliebst. Aber Dichtung kann dich auch brechen. Dichtung ist Verlangen. Die Worte, die im Augenblick vor dem Kuss zwischen den Mündern in der Luft hängen. Dichtung ist Aufregung. Es ist Dichtung, wenn in deinem Bauch lauter Schmetterlinge sind. Dichtung ist das Licht, das du bei dir trägst, nachdem du dich mühevoll aus dem Leid herausgearbeitet hast. Dichtung bedeutet lange Unterhaltungen am Meer. Dichtung ist der erste Schnee im Winter, der Duft von Plätzchen im Ofen. Dichtung ist Sex und Hochstimmung. Wie wir streiten und wie wir uns versöhnen. Eine Reise. Eine Geschichte. Rennen und Lachen. Lachen und Rennen. Dichtung ist die Stärke eines Menschen und das Echo von Milliarden. Unser Überleben ist Dichtung. Unsere Leben sind Dichtung. Und zum Schluss ist es entscheidend, sie niederzuschreiben.

WER WIRD KREATIV?

Willst du wissen, was mich traurig stimmt? Wenn Leute mir erzählen, sie seien nicht kreativ.

Wie konnten wir bloß Millionen von Menschen davon überzeugen, schöpferische Begabung wäre eine Kunst, die nur einer kleinen Schar von Auserwählten zugänglich ist – wo doch in Wirklichkeit jeder Mensch von Natur aus voller Einfälle steckt! Unsere Fantasie hat uns geholfen, Hunderttausende von Jahren zu überleben.

Wir setzen unsere gemeinschaftliche Kreativität ein, indem wir zusammenkommen, nachdenken und Probleme lösen.

Als Kinder haben wir alle einfach drauflos gekritzelt, wir haben in unsere Hefte gemalt und geschrieben. In diesem zarten Alter haben wir »Kreativ-Sein« nicht als Kompetenz betrachtet – es war einfach etwas, das wir gern getan haben, genauso wie Dutzende andere Dinge. Diese natürliche, sorglose Herangehensweise hat uns ermöglicht, ungehindert schöpferisch zu sein. Es war ein Spielen und Erkunden um des Spielens und Erkundens willen. Wir waren ganz in der Gegenwart und hatten unseren Spaß dabei.

Später, als wir älter wurden, haben wir schon weniger gezeichnet oder für uns geschrieben. Zu Beginn der weiterführenden Schule mutierten unsere Schreib- und Zeichen-Journale dann zu Staubfängern. Und in der Oberstufe hatten die meisten von uns das Schreiben und Zeichnen bereits völlig hinter sich gelassen. Wie hätte es auch anders sein können? Unsere Verpflichtungen waren von Jahr zu Jahr wichtiger geworden, und wir waren so sehr damit beschäftigt, unsere eng getakteten Stundenpläne und unsere außerschulischen Aktivitäten zu bewältigen, dass uns nicht mehr viel Energie für andere Dinge blieb.

Kein Wunder, dass wenn wir nun als Erwachsene neue Dinge ausprobieren sollen, unsere Reaktion oft darin besteht zu sagen: »Das kann ich nicht. Ich bin nicht kreativ.« Häufig ist das nur eine andere Formulierung für: »Ich habe Angst, es auszuprobieren, denn ich bin bestimmt nicht gut darin. Und wenn ich nicht gut darin bin, dann blamiere ich mich.« Wir haben angefangen, uns von Erfahrungen abzuwenden, bei denen wir nicht gleich im ersten Anlauf eine gute Figur machen.

Wo bleibt da die Freiheit? Wo bleibt die Entdeckungslust? In uns allen lebt ein inneres Kind, das gehört werden will, das geliebt und geheilt werden will. Es muss herauskommen und spielen dürfen.

Kreativität reicht weit über Leinwand und Schreibjournal hinaus. Tanzen ist kreativ – ebenso wie Putzen oder das Schreiben eines Aufsatzes. Oder sich eine Ausrede einfallen zu lassen, warum man es dieses Jahr leider, leider nicht schafft, zu Thanksgiving am Familienessen teilzunehmen. Das alles sind kreative Leistungen. Es ist auch kreativ, wenn du deinen Kleiderschrank umräumst, wenn du kochst oder im Garten arbeitest oder eine Bibliothek dur

FÜR WEN IST DIESES BUCH?

Healing Through Words – Ein Schreibjournal ist für all die gedacht, die eine stärkere innere Verbindung zu sich selbst spüren möchten. Dieses Journal ist eine Sammlung von Schreibübungen mit Anleitungen, die so angelegt sind, dass sie dir helfen, Trauma, Kummer, Liebe und Heilung zu erkunden, indem du dir deine innere Welt zunutze machst. Du wirst in den Übungen allerdings auch manchmal aufgefordert, dich verwundbar zu machen. Das ist nötig.

Für die Übungen musst du keinerlei Vorerfahrungen mit dem Schreiben haben.

FREIES SCHREIBEN

»Ich schreibe, weil ich nicht weiß, was ich denke, bis ich lese, was ich sage.«

– Flannery O’Connor

Ich habe in einer schwierigen Phase meines Lebens mit dem Schreiben begonnen. Ich stellte mir einen Wecker, setzte den Stift aufs Papier und schrieb das Erstbeste, was mir in den Sinn kam. In meinem Schreibjournal schüttete ich mein Herz aus, und das verschaffte meinem Geist Linderung. Diese Art des Freien Schreibens half mir, mich auf meinen Weg zur Heilung zu begeben.

Alle Übungen in diesem Buch sind Übungen zum Freien Schreiben. Es wird häufig als »Stream-of-consciousness-Schreiben« bezeichnet und ist eine Form des intensiven In-sich-Hineinhörens, bei dem man seine Gedanken in Echtzeit auf Papier überträgt. Man macht sich keinerlei Gedanken über die Qualität des Geschriebenen, das einzige Ziel besteht darin, ungehemmt zu schreiben. Wenn du in diesem Buch das Freie Schreiben anwendest, dann radier nichts weg und streich auch nichts durch. Überleg nicht zu lange! Schreib einfach weiter, bis es sich so anfühlt, als hättest du alles gesagt.

WIE ICH ANGEFANGEN HABE ZU SCHREIBEN

Mein Weg zur Dichtung begann in der Oberstufe, als ich meine eigenen Worte immer häufiger bei öffentlichen Auftritten örtlicher Veranstalter vortrug.

Mit einem Mikrofon auf der Bühne zu stehen, fühlte sich geradezu märchenhaft an. Zum ersten Mal im Leben fühlte ich mich voll und ganz lebendig. Ich verdiente es, dass man mir zuhörte! Ich hatte Gedichte von vier bis fünf Minuten Länge geschrieben und trug sie nun vor – in Kellern, Stadtteilzentren und an jedem anderen Begegnungsort, der mich ins Programm nahm.

Ich sage immer, ich hätte 21 Jahre gebraucht, um mein erstes Buch, *milk and honey* – milch und honig, zu schreiben. Beim ersten künstlerischen Projekt, das man in die Welt setzt, ist das so: Es fasst die vielen Jahre zusammen, die man gelebt hat, bevor man es schrieb. Aber *milk and honey* – milch und honig habe ich eigentlich nicht geschrieben, vielmehr ist es mir zugestoßen – eine größtmögliche Erfahrung mit allen Sinnen. Bis heute zähle ich das zu einer der befreiendsten Empfindungen meines Lebens. Manchmal mache ich die Augen zu und denke an diese Jahre zurück, an 2010, 2011, 2012, 2013 und 2014. Wie verletzlich und gefährdet war ich allem gegenüber: dem Annehmen, dem Geben, dem Empfinden. Ich war wie aufgeschnitten, wie eine offene Wunde, empfindlich und blutend. Zum ersten Mal setzte ich mich mit dem Missbrauch auseinander, den mein Körper erlitten hatte. Ich trat meine Aufgabe mit einem Vertrauen an, das die Männer in meiner Umgebung erschreckte. Es gefiel ihnen nicht, wie ich auf der Bühne öffentlich über sexuellen Missbrauch sprach. Trotzdem machte ich weiter damit, denn es war schließlich nicht meine Aufgabe, irgendwelchen Männern zu helfen, dass sie sich weiterhin wohlfühlten. Ich war hier, um mehr zu erreichen. Zum Glück hatte ich eine Gruppe von starken Frauen um mich, die mich durch die dunkelsten Zeiten trugen. Ohne sie wäre ich heute nicht hier. Sie verschafften mir den Freiraum, um zu schreiben, und Orte, an denen ich meine Dichtung an andere weitergeben konnte.

MEIN STIL

Ich schreibe zwei Arten von Poesie. Die eine davon ist die **Vortragskunst**. Durch sie werden die Gedichte auf der Bühne lebendig. Diese Gedichte sind in der Regel länger und werden direkt für den Vortrag geschrieben. Sie erzählen eine Geschichte und ziehen die Hörer in ein neues Universum hinein. Für mich ist das Schreiben dieser Gedichte so, als komponierte ich Musik. Und die Gedichte auf der Bühne vorzutragen, ist so, als spielte ich diese Musik live.

Jedes Gedicht kommt in Schlägen und Silben aus mir heraus, mit Melodie und Rhythmus, die ihm eigen und einzigartig sind. Vielleicht liegt es daran, dass ich mit der panjabi-sprachigen Dichtung groß geworden bin. Im panjabi-sprachigen Kulturkreis ist Dichtung eine mündlich überlieferte Tradition. Eine meiner liebsten Erinnerungen als Heranwachsende ist die, wie ich den Frauen meiner Gemeinde zusah, die sich im Kreis aufstellten und *Giddha* tanzten, einen populären Volkstanz für Frauen in der Punjab-Region. Während sie *Giddha* tanzten, sangen sie *Boliyan* (das sind Verse im Stil von Couplets, also scherzhaft-satirisch und mit einem markanten Refrain). Wenn sie sich versammelten, um *Giddha* zu tanzen, war das eine der wenigen Gelegenheiten, bei denen die Frauen die Möglichkeit hatten, sich mit anderen Frauen zu treffen, ohne dass ein Mann dabei war. Sie gingen aus sich heraus, tanzten, lachten und freuten sich. Abwechselnd improvisierten sie einige der lustigsten Verse, die ich je gehört habe. Sie teilten Seitenhiebe aus über ihre herrischen Schwiegermütter, lästerten über die Nachbarn, über ihre Geschwister und übereinander. Sie sangen *Boliyans* voller sexueller Witze, bei denen man vor Lachen am Boden lag. An diesem sicheren Ort war alles und jeder Freiwillig. Hier ließen die Frauen Dampf ab, ehe sie zurückkehrten in ihr Leben, das oft genug voller Schwierigkeiten war.

Du siehst also: Für mich sind Gedichte immer schon dazu geschrieben worden, um sie öffentlich aufzuführen. Es geht darum, dass sie ihre heilende Wirkung zeigen und für die Allgemeinheit zugänglich sind.

Die zweite Art Poesie, die ich schreibe, nenne ich **Gedichte fürs Papier**. Das ist Dichtung, die in geschriebener Form am lebendigsten ist. Ich glaube, dass Gedichte fürs Papier die stärkste Wirkung entfalten, wenn man sie alleine liest. Die visuelle Gestaltung eines Gedichts auf dem Papier spielt eine wichtige Rolle für das Gefühl, das es beim Leser auslöst. Jedes Element ist absichtsvoll. Die Zeichensetzung, die man verwendet (oder auch nicht), dient dazu, dem Gedicht einen bestimmten Rhythmus zu verleihen, und die Zeilenumbrüche sind wohlüberlegt. Ich setze sie gerne dort, wo die Satzmelodie in der Schwebel bleiben soll. Eine Zeile beende ich möglicherweise da, wo ich ein bestimmtes Wort betonen möchte.

Obwohl Gedichte fürs Papier unterschiedlich lang sind und stilistisch stark variieren können, experimentiere ich gerne mit prägnanteren und kürzeren Stücken. Ich versuche

Worte zu verwenden, die dem Leser ins Herz fallen, als würden sie den Gesetzen der Schwerkraft unterliegen.

Wenn du gerade in einer Phase bist, kurz nachdem dir das Herz gebrochen wurde, oder wenn du eine traumatische Erfahrung durchmachst, kommt die Wirklichkeit nicht langsam zu dir – sie durchbohrt dich wie eine Kugel, schnell und hart. Das Gleiche will ich mit dieser Art von Gedichten erreichen, deshalb sind sie sehr direkt. Sie sollen hart und schnell treffen, genau wie diese metaphorische Kugel. Jedes Wort, das ich verwende, spielt eine wichtige Rolle. Wenn beim Überarbeiten der Gedichte ein Wort gestrichen werden kann, weil es keinen Zweck erfüllt, dann streiche ich es. In meinen Gedichten sollen keine überflüssigen Wörter stehen.

Das alles erzähle ich dir, um dir einen Einblick zu gewähren, wie und weshalb ich schreibe. Du musst nicht genauso schreiben – sondern so, wie du dich lebendig und wahrgenommen fühlst. In diesem Buch werden wir sowohl mit kürzeren als auch mit längeren Stücken experimentieren.

TIPPS, BEVOR DU ANFÄNGST

- 1) Alle Übungen in diesem Buch sind Übungen zum Freien Schreiben. Das bedeutet, du tust dein Bestes, um den ersten Gedanken niederzuschreiben, der dir in den Sinn kommt. Bearbeite den Text nicht, radier nichts weg und zensiere dich nicht selbst. Es ist egal, ob das, was du schreibst, einen Sinn ergibt oder nicht. Wichtig ist einzig und allein, dass du die Kontrolle aufgibst und dein Unterbewusstes ans Steuer lässt.
- 2) Die Übungen sind in Kapitel aufgeteilt. Im Idealfall fängst du vorne im Buch an und arbeitest es von Anfang bis Ende durch. Aber das ist auf keinen Fall ein Muss. Mach die Übungen ruhig in der Reihenfolge, die sich für dich richtig anfühlt.
- 3) Für viele Übungen habe ich Vorgaben gemacht und Stichworte vorgegeben, die deine Kreativität entzünden sollen. Es kann eine Frage sein, die ich dich bitte zu beantworten, ein Wort oder ein Satz, die als Anfang deines Stückes dienen sollen.
- 4) Bei einigen Übungen fordere ich dich auf, die Augen zu schließen und eine Weile tief durchzuatmen, bevor du mit dem Schreiben beginnst. Überspring diese Atemarbeit nicht – führ sie aus! Sie wird dir helfen, dich zu entspannen, was seinerseits hilft, die Kreativität zu fördern.
- 5) Du musst weder Schriftsteller noch Dichterin sein, um mit diesen Übungen eine vollständige, ganz intensive Erfahrung zu machen. Du musst einfach nur schreiben – das ist alles.
- 6) Damit die Anweisungen klar sind, werde ich das, was du schreibst, »Gedicht« oder »Werk« nennen. Das sind nur Bezeichnungen, sie können alles bedeuten, was du willst.
- 7) Dichtung ist sehr viel mehr als das, was du in der Schule darüber gelernt hast. Ich verspreche dir: Jeder Mensch kann ein Gedicht schreiben. Deine Gedichte müssen sich nicht reimen und auch keine stilfesten Zusammenstellungen von Strophen sein. Wenn ich dich bitte, ein Gedicht zu schreiben, bedeutet das, du musst verletzlich sein und reine, unbearbeitete Gefühle ausdrücken. In diesem Schreibjournal kann das Ergebnis zehn Worte oder hundert Worte lang

sein. Es kann bedeuten, dass du in Strophen oder Absätzen schreibst. Es kann bedeuten, dass du in Reimen schreibst oder nicht. Für ein Gedicht in diesem Schreibjournal gibt es nur eine einzige Regel: Fühle dich frei beim Schreiben.

- 8) Wenn eine Übung bei dir etwas Negatives auslöst und schlechte Erfahrungen und Gefühle freisetzt, dann lass sie weg. Es ist die Sache nicht wert. Du kannst zu einem späteren Zeitpunkt immer noch auf diese Übung zurückkommen.
- 9) Bei manchen Übungen empfehle ich, dass du dir einen Wecker stellst. Er soll dir helfen und dich unterstützen, aber fühl dich durch ihn nicht unter Druck gesetzt. Es ist in Ordnung, wenn du mehr oder weniger Zeit benötigst.
- 10) Wenn du mehr Platz für die Übungen brauchst, schreib sie ruhig in einem anderen persönlichen Heft zu Ende.
- 11) Im ersten Kapitel, »Schmerz«, geht es um Trauma. Es ist das emotional anspruchsvollste Kapitel von allen vieren. Mach ruhig Pausen, während du dich durch dieses Kapitel hindurch arbeitest. Vielleicht stellst du sogar fest, dass eine Übung von einer Viertelstunde dich schon erschöpft. Das ist vollkommen normal. Über ein Trauma zu sprechen, erfordert viel Energie, also geh nicht allzu hart mit dir um. Führe die Übungen in einem Tempo aus, das sich für dich sicher und vernünftig anfühlt.
- 12) Die Übungen sollen sich nicht nach Arbeit anfühlen, sondern so, als würdest du ausatmen. Entspann dich und lass deinen Worten freien Lauf.

wenn ich wüsste woran sich
geborgenheit erkennen lässt
wäre ich nicht schon so oft
in armen gelandet
in denen ich sie nicht fand

milk and honey – milch und honig, Seite 21

KAPITEL EINS

SCHMERZ

Zum Schreiben gekommen bin ich anfänglich durch die Erfahrung sexueller und körperlicher Gewalt. Diese spezielle Gewalt ging so tief, dass sie mich zum Schweigen brachte. Ich fühlte mich, als hätte ich keine Stimme und als könnte ich niemandem von dem erzählen, was ich für mich die »schlimmen Dinge« nannte.

Dann, als ich etwa 18 Jahre alt war, ging ich zu dem neuen Therapeuten an meiner Schule. Bei unserer ersten Sitzung machte er mich mit dem Wort »Trauma« bekannt. Das Wort traf mich wie ein Messerstich. *Trauma* – so nannte der Therapeut meine »schlimmen Dinge«. Ich erinnere mich, dass ich schweigend auf seiner harten Ledercouch saß und unsicher war, was ich sagen sollte, denn normale Menschen wie ich erfuhren kein Trauma. »Trauma« klang wie ein Wort, mit dem man die Folgen von lebensbedrohlichen Autounfällen beschreibt oder die von den Gräueln, die Soldaten während eines Krieges erlebt haben.

Bei unserer zweiten Sitzung sagte der Therapeut, ich würde möglicherweise unter PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung) leiden. Ich weiß noch, wie sehr ich mich zusammenreißen musste, um nicht die Augen zu verdrehen. Am Ende der Sitzung verließ ich den Raum und ging nie wieder zu diesem Mann.

Jahre später begriff ich, dass der Therapeut nicht übertrieben hatte. Sexueller Missbrauch, häusliche Gewalt, psychische Misshandlung, körperlicher und emotionaler Missbrauch verursachen tatsächlich Traumata, und die Überlebenden solcher traumatischer Erfahrungen gehören zu denjenigen, die PTBS erleiden können. Wenn man in jungen Jahren so häufig etwas so Traumatisches erlebt, wird es wahrscheinlich irgendwie zur Normalität. Der Bezugsrahmen für das, was ein Kind als »normal« empfindet, wird dann vollkommen verzerrt. Mit diesen neuen Infos begriff ich, dass ich Schritte in Richtung Heilung unternehmen musste.

Das Schreiben wurde für mich sehr schnell zu einem Teil dieses Heilungsweges. Es war schwer, offen über das zu sprechen, was ich überlebt hatte, daher wandte ich mich meinem Schreibjournal zu. Das Schreiben fühlte sich sicher an. Während ich allmählich Worte für das fand, was geschehen war, begann ich mich frei zu fühlen. So wurde die Saat für mein erstes Buch, *milk and honey – milch und honig*, gelegt.

Die Übungen in diesem ersten Kapitel »Schmerz« befassen sich mit verschiedenen Themenkreisen rund um die traumatische Erfahrung. Mach diese Übungen in deinem eigenen Tempo. Deine Sicherheit und dein Wohlbefinden stehen an erster Stelle. Wenn du glaubst, dass du kein Trauma hast, das du erkunden kannst, ist das in Ordnung. Du bist bereits ein Mensch, der reich und ungeheuer begabt ist. Das Trauma bestimmt nicht, wer wir sind. Es ist unsere *Stimme* und die Art und Weise, wie wir sie *einsetzen*. Wenn du in einer Übung aufgefordert wirst, über eine bestimmte Erfahrung nachzudenken, und du eine solche Erfahrung nicht gemacht hast, dann bezieh dich einfach auf etwas anderes. Wir alle haben im Leben schmerzhaft Erfahrungen machen müssen, und sie sind es wert, dass man sie untersucht. Wenn du Änderungen an den Übungen vornehmen musst, damit sie für dich funktionieren, dann tu das ruhig. Ich hoffe, was du schreibst, wird dir zeigen, was für eine Kämpfernatur in dir steckt.

ÜBUNG 1

WIE EIN TRAUMA AUSSIEHT

1) Mach die Augen zu und atme zehnmal tief ein und aus – langsam und bewusst.

Denk nach dem zehnten Atemzug einige Augenblicke über das Wort »Trauma« nach.

Dann zeichne an die leere Stelle unten auf dieser Seite, wie »Trauma« für dich aussieht.

Als du die Augen geschlossen hattest und über das Wort nachgedacht hast, was hast du da vor dir gesehen?