



# Experimente bis der Arzt kommt – Zum Buch „Achtsames Schreiben“ von Sandra Miriam Schneider

Berlin, Deutschland (Kulturrexpresso). Übers Schreiben ist viel geschrieben worden und seit Sokrates, der selbst nichts Schriftliches von sich gab, ist alles gesagt. Dem Meister aller Meister noch ein Machwerk draufzusetzen, das gleicht meist einem Griff in die Tonne des Diogenes oder einem Griff ins Klo. Ganz wie man möchte.

Vom Hund gebissen: Sandra Miriam Schneider, über die unter einem Bild von Jürgen Salzman am äußersten Rand der Einbanddecke ihres Buches „Achtsames Schreiben“ zu lesen steht, dass sie Dozentin, Literatur- und Kulturwissenschaftlerin, Kreativitätstrainerin, Buchhändlerin, Gründerin und Coachin, ja, Schreibcoachin sei. Na toll!

Schneider schusterte ein Buch voll „Apfelkern und Achtsamkeit“ in nicht drei oder vier Dimensionen, sondern fünf. Fantastisch!

Ihr Körper scheint bei dieser Kopfgeburt mitgeschrieben zu haben, während sie sich aus dem Inneren beobachtet haben muss. Anders kann man sich das nicht erklären. Wahnsinn!

Doch davon, das Verständnislose zu begreifen, rät sie ab. Gut

so! „Der Weg ist das Ziel.“ Reicht. Wer sich auf diesem in die „Sechs-Sinne-Woche“ macht, dem dürfte mit Karacho Klassenfahrt garantiert sein.

Womöglich kommt einem beim Lesen dieses Buches sogar die Frage nach dem Sinn in den Sinn. Geht mehr?

Nein, mehr Achterbahn in Warpgeschwindigkeit ohne psychedelische Versuchsanordnung geht nicht.

Wer nicht von halluzinogenen Pilzen ergriffen sein mag, der greife zu diesem Buch aus dem Dudenverlag. Die Wirkung ist äußerst ähnlich.

Schon nach der ersten Seite schweben Schreiberlinge und solche, die es werden wollen, auf Wolke zwölf, als sei man auf einer richtigen Psilocybin-Reise. „Turn on, tune in, drop out“ (freu sich, wer`s kennt)!

Vorsicht: Die sowohl unzähligen als auch unbeschreiblichen „Experimente“ könnten Leser beim Schreiben auf den halluzinogenen Hosenboden holen. Auf jeden Fall dann, wenn`s einer liest. Wuff.

## **Bibliographische Angaben**

Sandra Miriam Schneider, Achtsames Schreiben, Wie Sie Klarheit und Gelassenheit gewinnen, 160 Seiten, Reihe: Kreatives Schreiben, Format: Format: 14,8 x 21,0 cm, Dudenverlag, 1. Auflage, Berlin, März 2018, ISBN: 978-3-411-70557-3, Preis: 15 EUR (D), 15,50 EUR (A)

---



# **Klosterurlaub im Viervierteltakt – Eintauchen in die Welt des Gospelgesangs**

Berlin, Deutschland (Kulturexpresso). Ist es ein mit Ungestüm hereinbrechendes Tropengewitter, das sich wie eine Urgewalt aus Blitz und Donner in mitreißender Energie entlädt? Das darüber hinaus jeden elektrisiert, der diesem sprühenden Funkenflug zu nahe kommt? So jedenfalls will es scheinen, wenn Lerato Sebele ihrem musikalischen Temperament Raum gibt und dabei ihre klanghelle Stimme mit rhythmischen Körperbewegungen unterstützt. Wie schon im Hamburger „Lion King“, bei dem sie in der Rolle der Rafiki gleich zu Beginn die ausgelassene Stimmung im Auditorium anheizte.

Ihr begeisterndes Engagement ist geblieben, nur der Ort ist ein anderer. Es ist das Karmelitenkloster Springiersbach in der Südeifel, nur wenige Kilometer entfernt von der Mosel zwischen Cochem und Traben-Trarbach. Normalerweise ein Ort der Besinnlichkeit und der Stille, der inneren Einkehr und der Kontemplation. Nur nicht in diesen Tagen mit Ausnahmecharakter, an denen die ruhigen Stellen nur noch in den Randbereichen der stattlichen Klosteranlage zu finden sind.

## **Musikalische Kabinettstückchen**



Außenfassade der Rokoko-Klosterkirche. © 2010, Foto: Dr. Bernd Kregel

Stattdessen schwungvoller und spontan mitreißender Gospelgesang, der selbst bei geschlossenen Türen und nur leicht angekippten Fenstern den Weg nach draußen findet. Klänge, die einer anderen Welt zu entstammen scheinen, zu der Lerato Sebele nun ihrem zwanzigköpfigen Chor Tür und Tor öffnen will. Es sind nicht die bekannten Stücke, wie sie von den Südstaaten-Baumwollfeldern Nordamerikas ihren Siegeszug durch die ganze Welt angetreten haben.

Vielmehr sind es vor allem die kleinen unbekanntesten Kostbarkeiten, die die Sängerin aus ihrer südafrikanischen Heimat mitgebracht hat. Musikalische Kabinettstückchen, durchweg dreistimmig gesetzt, die christlichen Glauben und christliches Leben auf eine unkomplizierte Weise mit geradezu entwaffnender Schlichtheit reflektieren und kommentieren. Einige auf Englisch, andere in der Zulu-Sprache, Schnalzlaute inbegriffen.

## **Wir-Gefühl**

Und dabei bilden die Sänger – es sind in der überwiegenden Mehrzahl Sängerinnen – nicht einmal einen Chor im herkömmlichen Sinn. Was sie verbindet ist die Freude am

gemeinsamen Gesang, und die hat sie aus allen Teilen Deutschlands hierher zusammen geführt, um sich auf das Experiment eines musischen Urlaubs im Kloster einzulassen. Ein Wagnis?

Noch kurz nach der Begrüßung der Gruppe durch Pater Felix, den Geistlichen Leiter des Exerzitien- und Bildungshauses „Carmel Springiersbach“, ist – man sieht es den versonnenen Gesichtern an – das Eis noch nicht gebrochen. Jeder für sich muss erst einmal ankommen am neuen Ort des Geschehens. Das weiß natürlich auch die Chorleiterin, die ohne große Vorrede sofort einen Versuch startet, bei den im Kreis um sie herum sitzenden Individuen ein gemeinsames Wir-Gefühl aufzubauen.

## Gefühl der ausgelassenheit



Gospel-Chor mit Lerato Sebele. © 2010, Foto: Dr. Bernd Kregel

Da erweist sich das von ihr in die Runde geworfene „Halleluja, praise celebrate rejoice in the name of the Lord“ als ein wahres Zaubermittel, das schnell ein erstes Lächeln auf den Gesichtern entstehen lässt. Ein Trend der anhält und in den nächsten Tagen zu einem Gefühl der Ausgelassenheit heranwächst, das Distanzen überwindet und im dreistimmigen

Chorgesang Gemeinsamkeit schafft: „Have you heard of the city, the streets are paved with gold!“ Ein schlichter, hoffnungsvoller Text, der schon bald zur Chor-Hymne heranreift, die bei jeder Gelegenheit mit Eifer – unterstützt durch Mimik und Gestik – erschallt.

Sehr zur Freude der einheimischen Jugend und der zahlreichen Gäste im Ort, die von außen rhythmisch mitklatschen und sich bereits auf ein abschließendes Konzert in der barocken mit schmucken Rokoko-Elementen ausgestatteten Klosterkirche freuen. Anfangs als Projekt noch Besorgnis erregend, doch dann immer motivierender, anspornender, ohne dass die Freude am unbefangenen Gesang dadurch beeinträchtigt würde.

## **Zufriedenes Lächeln**

Der Lockerung dienen auch Wanderungen in die nähere Umgebung, wobei natürlich die Mosel mit ihren kleinen Winzerorten unterhalb der hoch aufsteigenden Weinberge am meisten imponiert. Erinnerst nicht auch der nun mit der Weinernte zu erwartende Gärungsprozess der Trauben an die Entwicklung, wie sie gerade im Chor stattfindet, wo sich mit der Zeit irgendwann einmal ein ausgereiftes und genießbares Ergebnis einstellt?

Noch unterbricht Lerato Sebeles Stimme ab und zu mit kritischen Anmerkungen den Gesang. Doch bei „Schlagern“ wie dem wehmütigen bis lustigen „Achiwiwiwi Buya Sithandwa“, das von einer Frau vom Lande handelt, die ungeduldig auf die Rückkehr ihres Mannes aus Johannesburg wartet, huscht nun wieder ein zufriedenes Lächeln über ihr stets hellwaches Gesicht. Gospel-Urlaub im Kloster? Kaum jemand zweifelt in diesem Stadium noch daran, dass dies die richtige Entscheidung für ihn war.

## **Einüben in Achtsamkeit**



Sonntagsmesse in der  
Klosterkirche  
Springiersbach. © 2010,  
Foto: Dr. Bernd Kregel

Auch der Gedankenaustausch kommt nicht zu kurz, entweder abends bei einem Moselwein im geräumigen Gewölbekeller des Klosters oder zum Sonnenuntergang bei einem Bier in der Dreibank-Sitzecke unweit der Kirchenfassade. Einige Teilnehmerinnen berichten von einschlägigen Erfahrungen, die sie bereits an anderen Orten in Deutschland mit dem Klosterurlaub gemacht haben: zum Beispiel mit dem liturgischen Gesang der Gregorianik in der Allgäuer Benediktinerabtei Ottobeuren.

Andere wiederum schwören auf Wellness-Klosterwochen im Bayerischen Wald und dabei besonders auf die Stressbewältigung durch angeleitetes Einüben in „Achtsamkeit“. Oder auf Besinnungstage in Niederaltaich an der Donau, wo Bogenschießen und Atemübungen dazu dienen sollen, sich körperlich und mental neu zu entdecken.

## **Optimales Mischungsverhältnis**

Urlaub im Kloster demnach als Alternative zu Sonne und Strand, zu Bergen und Seen? Niemand von denen mit SKR-Klostererfahrung will dies so stehen lassen. Vielmehr sehen sie in der Mischung

von Einkehr und Klosterumwelt, von Kultur und Natur, ein optimales Mischungsverhältnis mit persönlichem Gewinn für Körper, Seele und Geist.

Und natürlich, wie nun hier in Springiersbach, für die eigene Stimme. Das Konzert in der Klosterkirche steht nun unmittelbar bevor, und das Vertrauen in die stimmlichen Fähigkeiten ist bei allen enorm gewachsen. „Mögen sie nur kommen!“ meint man in den Augen der Workshop-Teilnehmer zu lesen. Und dass ein jeder von ihnen eine gehörige Portion an Erinnerung und Können mit nach Haus nimmt, daran zweifelt nun niemand mehr.

### **Infos Klosterurlaub:**

SKR Studien-Kontakt-Reisen, Web: [www.skr.de](http://www.skr.de), E-Mail: [info@skr.de](mailto:info@skr.de)

Karmelitenkloster Springiersbach,  
Web: [www.karmelitenorden.de/klosterspringiersbach.html](http://www.karmelitenorden.de/klosterspringiersbach.html)

### **Unterstützungshinweis:**

Die Recherche wurde unterstützt von SKR-Reisen.