

experimenta



Herausgegeben von Prof. Dr. Mario Andreotti, Antje Hampe und Rüdiger Heins

05.2018

B O R D E R L I N E

Inhalt

<i>Henriette Tomasi</i>	∞	Titelbilder
<i>Antje Hampe</i>	5	Editorial
<i>Seminar</i>	8	Wie schreibe ich meinen Roman?
<i>Antje Hampe</i>	9	Borderline
<i>Henriette Tomasi</i>	18	Gedichte
<i>Gerd-Meyer-Anaya</i>	20	Höhenpsychologie
<i>Seminar</i>	24	Schreiben fürs Theater im Theater
<i>Henriette Tomasi</i>	25	Morgenstimmung
<i>Prof. Dr. Klaus Kayser</i>	26	Ein deutsches Requiem
<i>Bastian Exner</i>	32	Interview mit Manolo Link
<i>Henriette Tomasi</i>	34	Die Erzählung
<i>Mona Ulrich</i>	36	Die kleine Irre
<i>Sven Safarow</i>	40	Die Wiederkehr
<i>Henriette Tomasi</i>	42	Der Schrei
<i>Wollsteins Cinemascope</i>	44	Der Buchladen der Florence Green
<i>Henriette Tomasi</i>	47	Fünfzehn Uhr
<i>Seminar</i>	50	Erzählprosa und Lyrik
<i>Rüdiger Heins</i>	54	Helga Sprenger im Gespräch
	64	Impressum

Die **experimenta** finanziert sich ausschließlich durch Spendengelder. Das macht uns unabhängig von Werbung.

Seit fünfzehn Jahren ist es uns gelungen, unser Magazin auf diese Weise, mit einem geringen Budget, über die Runden zu bringen. Dennoch möchten wir Sie an dieser Stelle bitten, die **experimenta** durch Ihre Spende zu unterstützen. Bei mehr als 20.000 Abonnentinnen und Abonnenten kann uns schon ein Betrag von 1 bis 50 Euro oder mehr sehr hilfreich sein, um unsere redaktionelle Arbeit entspannter und effektiver zu gestalten.

Mit Ihrer Spende können wir Kosten für umfangreiche Recherchen finanzieren. Damit wir die nächsten fünfzehn Jahre weitermachen können, hoffen wir auf Sie mit Ihrer Solidaritätsspende.

Wir bedanken uns herzlich für Ihre Unterstützung!
Ihre **experimenta** Redaktion

Unabhängig durch Solidarität.

Netzwerk für alternative Medien- und Kulturarbeit e.V.

IBAN: DE57 5519 0000 0295 4600 18

BIC: MVBMD55XXX

Verwendungszweck: **experimenta**

e**x**perimenta



✱ Henriette Tomasi
Komposition



Henriette Tomasi
Fotografie

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

Biografie strukturiert sich durch Übergänge. Initiationen sind, nimmt man die Forschung der vergleichenden Mythologie zu Hilfe, wesentliche Bestandteile einer gesunden Gesellschaft.

„Borderline“ – die Grenze zur Vergangenheit, die Vorstufe des Aufbruchs oder lebenslanger Balanceakt im Zwischenraum der Entscheidungslosigkeit?

Möglicherweise aber auch eine semipermeable Membran zwischen Bewusstsein und Unbewusstem.

Große Künstler balancieren oft auf dieser schmalen Linie. Kunst vielleicht als Vehikel des Mythos, das Gegengewicht zum verunglückten Ritual, aufgrund unverständener oder falsch übersetzter Metaphern. Die Reise ins Innere, zu sich selbst, stellt die Protagonisten unserer Zeit vor das Problem, den passenden Mythos zu erfinden, dessen metaphorischer Gehalt wenig liminalen Raum schafft, da er nicht mehr verwoben ist, mit dem kollektiven Unbewussten, den Archetypen und Träumen.

Gesellschaften, die sich zunehmend spezialisieren, sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. Gehen wir hingegen davon aus, dass alles um uns herum ein Bewusstsein hat, sind wir Teil einer Heldenreise, die sich bis ins Mikroskopische stetig wiederholt.

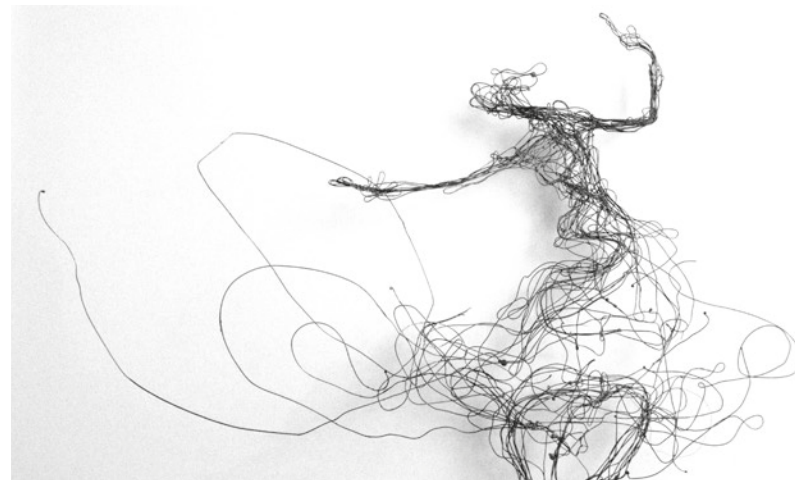
Kunst und Literatur schult unsere Fähigkeit, die Metaphern zu decodieren, zeigt uns die Grenzen, die wir schon immer überwunden haben und immer überwinden werden. Der Mythos ist das Lied von der Lebendigkeit – oder wie Joseph Campbell sagte: „Der Mensch sollte nicht im Dienst der Gesellschaft stehen, die Gesellschaft sollte im Dienste des Menschen stehen. Wenn der Mensch im Dienst der Gesellschaft steht, bekommen wir einen Monsterstaat, und das ist es, was die Welt just in diesem Augenblick bedroht.“

Wirkliche Kunst geht immer ein Stück weiter, es gibt ihn, diesen „point of no return“.



In diesem Sinne, lassen Sie uns gemeinsam ein Stück zu weit gehen, hinter die Linie, denn dort wartet das nächste Abenteuer.

Ihre
Antje Hampe



Henriette Tomasi
Drahtzeichnungen



- ✗ **Henriette Tomasi**, geboren 1969, freischaffende Bildende Künstlerin, Goldschmiedemeisterin, staatlich geprüfte Gestalterin. Sie erhielt verschiedene Auszeichnungen unter anderem den 1. Preis des Hessischen Staatspreises 2008 in Frankfurt. In Einzel-, Gruppen- und Personenausstellungen sowie auf Messen wurden ihre Werke weltweit ausgestellt. Ein kleiner Auszug:
- » 2010 Einzelausstellung, Galerie Hellhof, Kronberg
 - » Art & Design Fair, New York, USA
 - » Kunst der Tafel 2007, Sonderschau, Kunst & Handwerk 07, Museum für Kunst und Gewerbe, Hamburg
 - » 2015 Galerie für angewandte Kunst, München, D; Messe Frankfurt, Tendence, Frankfurt, D; Tangential, Kronberg
 - » 2016 Werkraumgalerie Arno Pancke, Hanau, D; Galerie für angewandte Kunst, München, D; Kunst im Abtshof, Hörstein, D; Jahresausstellung des BBK Frankfurt im Rahmen des Weihnachtsmarkts, Paulskirche Frankfurt, D

Wie schreibe ich meinen Roman?

Ein Seminar in Leipzig
vom 25. bis zum 27. Mai

Wir begleiten Sie in Ihrem Buchprojekt, von der Idee bis zur Veröffentlichung sind wir Ihre fachlichen Begleiter. Wir geben Ihnen Coaching und Lektorat bei Sachbüchern, Lyrikbänden oder Romanen.

Wer hat nicht schon einmal mit dem Gedanken gespielt, ein eigenes Buch zu schreiben, um es dann zu veröffentlichen? Im Seminar "Wie schreibe ich meinen Roman?" erlernen die Teilnehmer(innen) Techniken, um diesen Traum zu verwirklichen.

Auf Grundlage eigener Ideen werden Textkulissen für ein geplantes Buchprojekt entwickelt. Mit unterschiedlichen Bausteinen des „literarischen Schreibens“ und den Methoden des „Kreativen Schreibens“ werden die Seminarteilnehmer(innen) in die Vorbereitungen eines geplanten Buchprojektes eingeführt. Für dieses Seminar sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Inhalte sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Seminarzeiten:	Freitag von 18:00 bis 20:00 Uhr
	Samstag von 10:00 bis 18:00 Uhr
	Sonntag von 10:00 bis 13:00 Uhr
Seminargebühr:	250€
Dozenten:	Rüdiger Heins, Autor und Regisseur, Antje Hampe, Mitherausgeberin der experimenta und Psychotherapeutin (HP)

Anmeldung und Information für das Seminar:

Telefon: 01578-1930614
Mail: antje.hampe.ah@gmail.com

www.inkas-institut.de

Antje Hampe

B O R D E R L I N E

Das Barometer der Indifferenz abzulesen, im Sog einer Geschichte, deren
feuerfunkelnde Steine unter den dicken Teppichen der schlaffen Sozialisation
des wütenden Krähenschwarms einer Gesellschaft subsumiert werden, deren
Leichtigkeit sich in einer Replik von vergoldeten Stühlen, an Eukalyptustischen
mit Wachstuchüberwurf zu bewahren weiß.

Die Vieldeutigkeit
einer Geisterblume
am Fensterglas
lässt den
schwebenden Flügel
goldäugig blinzeln



und versteckt den Antagonisten in der Übertreibung, eingeschlossen wie
ein totes Insekt, in einem Observatorium glücklicher Konstruktionen, dieser
Gedankenwelt der selbstauferlegten Beschränkung, deren Widerstand sich in
ihrer Gespaltenheit, blind für das System, in Stellung gebracht hat.

Die Beweglichkeit des Subjekts ermöglicht die ihr immanente Mutation an den
unbelichteten Markstellen einer Doppelhelix, deren Zerbrechlichkeit sich mit
viel Mühe anfärben lässt.

Der Schnitt
durch
: die Oberfläche
fühlt dem Schmerz
nach
dem die Erinnerung
lange nicht traut

Die Ambivalenz der Egozentrik bleibt gleichermaßen auf das plötzlich
auftauchende Extrem beschränkt, verliert die Form in der Vernichtung des
konsistenten Bewusstseins.



Den Vorsprung

zur Liebe

büßt

der Hass

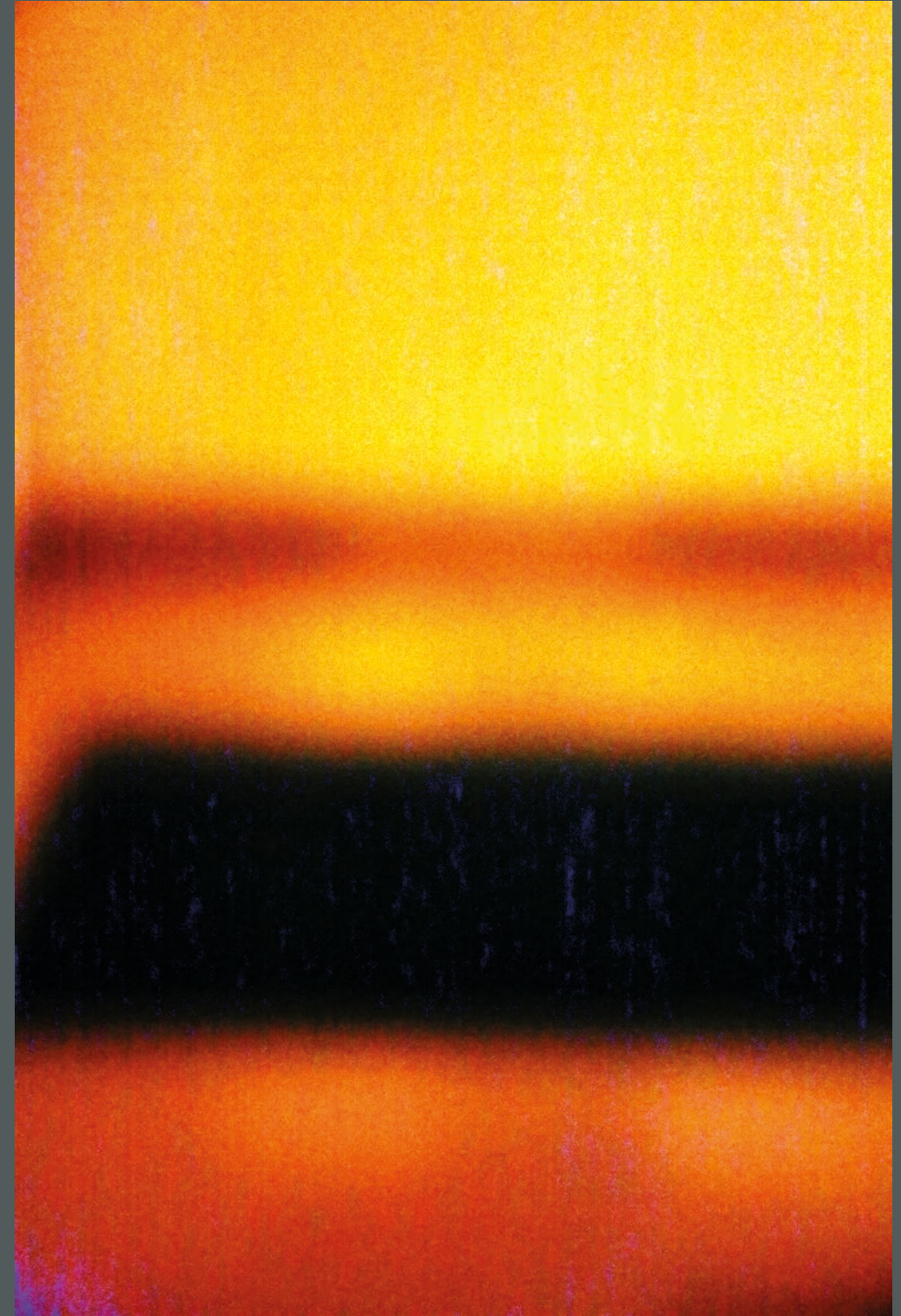
: im Rot versunken

mit dem bitteren

Nachgeschmack

in der Kehle

und die überraschende Gebärde, in der Unauffindbarkeit einer stillen Verzweiflung, lässt die Münder dieses oder jenes von sich behaupten, Türen schließen.





Zurück bleibt der Abdruck einer verlängerten Nacht, deren phosphoreszierender Sternenstaub in der Dunkelheit leuchtet, wie die Klinge eines herabfallenden Messers.

Perlmutter

formatiert sich

: graublau

schleift vergeblich

an den Rundungen

des Atoms

und die Splitter

einer Idee

lassen die Vision

in der Halluzination

eitrige Blasen werfen

während Dornröschen den schlafenden Garten durchschreitet, die „Blaue Blume“ zerrieben, zwischen den körperlosen Kugeln aus Glas, die den Schnee aufschütteln, im wiederkehrenden Gleichgewicht, die bewundernswerte Episode konservieren.



✕ Antje Hampe, Lyrikredaktion, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Yogatrainerin, Dozentin in der Erwachsenenbildung.

Werbeanzeigen und Marketingkooperationen im Kunst- und Literaturmagazin **experimenta**

Die **experimenta** ist ein renommiertes Radio- und Onlinemagazin, das über einen hohen Bekanntheitsgrad und eine große Reichweite verfügt.

Unsere Themenschwerpunkte variieren im Spannungsfeld künstlerischer, gesellschaftlicher und psychologischer Schwerpunkte. Besondere Akzente setzen wir in der literarischen Landschaft und über die entsprechend angepassten Illustrationen in der Bildenden Kunst und im Bereich der Fotografie.

Im Jahr 2018 ist es uns ein besonderes Anliegen, die literarischen Texte und die Illustrationen stark aufeinander zu beziehen, um im Kontext der monatlichen Auseinandersetzungen, den wir per Pressemitteilung ankündigen, einen interaktiven Raum in der Kunst zu gestalten.

Wir vernetzen die verschiedenen Stilrichtungen und sind bemüht neben bekannten Personen des öffentlichen Lebens auch unbekannte Autorinnen und Künstler vorzustellen, um eine Verknüpfung der

künstlerischen Landschaft zu verstärken, in der neue Impulse eine Entwicklung andeuten, die für Kunst- und Literaturinteressierte besonders von Bedeutung sind. In diesem Zusammenhang sind wir auf der Suche nach Partnern für Werbeanzeigen, die inhaltlich in die verschiedenen Rubriken der **experimenta** eingeflochten und auf Wunsch auch von uns entworfen werden können. Dieses Angebot richtet sich insbesondere an Verlage, Galerien und Museen, aber auch an Bildungseinrichtungen und Stiftungen jeder Art, die sich im gesellschaftlichen und künstlerischen Raum sowie dem Bereich der Lebensgestaltung engagieren.

Um Ihr Unternehmen in der **experimenta** zu bewerben, kontaktieren Sie uns bitte unter:

presse@experimenta.de

Weitere Informationen: 06721 - 921 060

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Ihnen!

Herzliche Grüße
Antje Hampe

Über uns

Die **experimenta** ist eine Plattform für bekannte wie unbekannte Poeten, Romanschreiber, Fotografen, Maler, Musiker, Verlage, Buchvorstellungen und eignet sich auch hervorragend für Kulturevents aller Art.

Die **experimenta** hat zirka 20.000 Leser im Web, die regelmäßig die Beiträge lesen. Man kann sie sich auch als gedrucktes Exemplar bestellen:
abo@experimenta.de

Die **experimenta** erscheint monatlich neu und steht für jede(n) Interessierte(n) online zur Verfügung:
www.experimenta.de

Die **experimenta** ist ein kostenloses Online-Magazin und daher für „kulturelle Werbung“ bestens geeignet.

Mit Ihrer Anzeige unterstützen Sie das Redaktionsteam bei der Suche nach guten Beiträgen und erreichen vor allem die Interessenten Ihrer Anliegen. Wir heißen Sie als Anzeigenkunden herzlich willkommen.

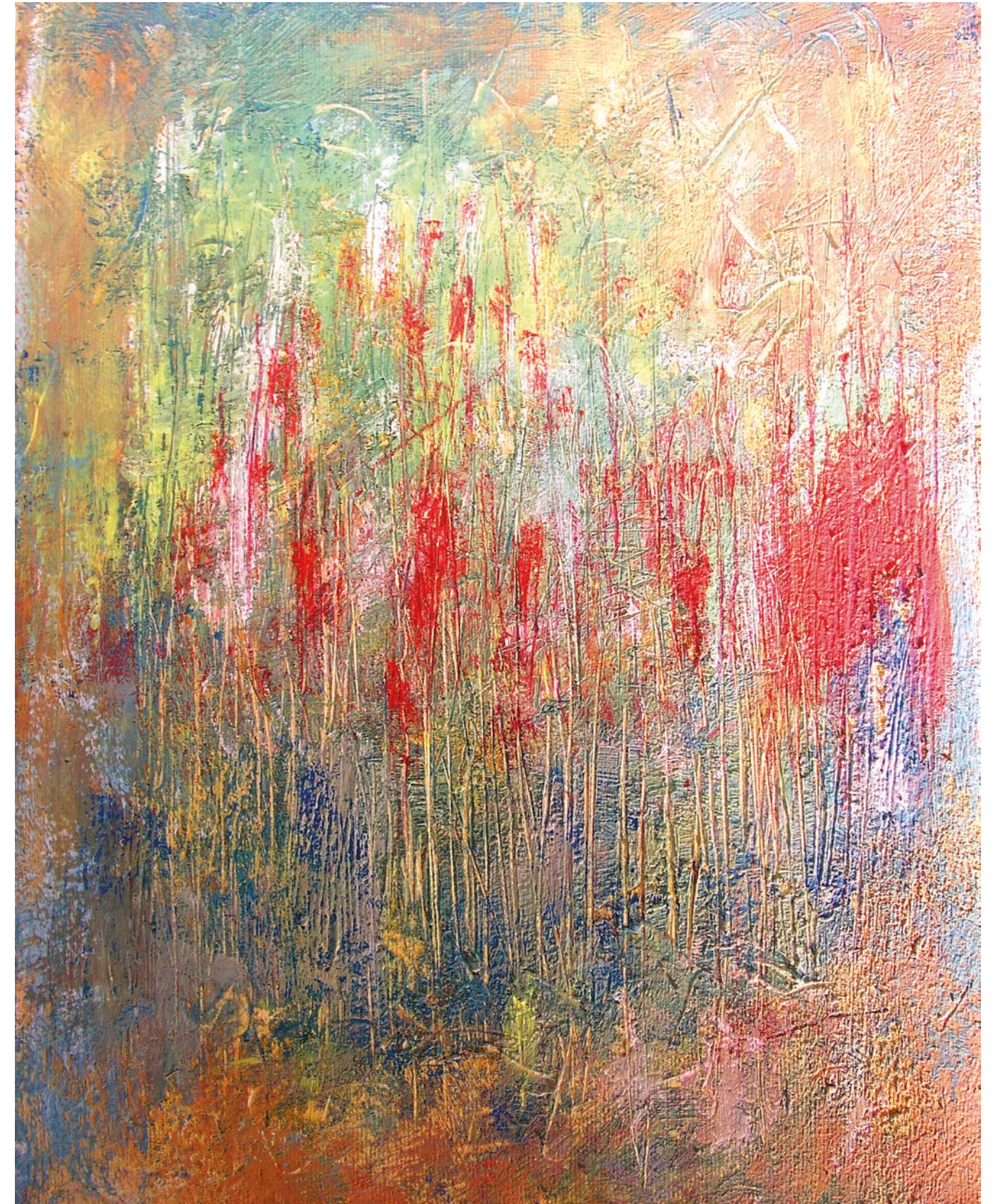
Henriette Tomasi

Gedichte

Die Zeit spielt Fangen.

*Im Schweigen der verstummten Welt
sucht das Glück sein Werk
zwischen die Zeilen zu schummeln.*

Henriette Tomasi
Gefäß (Detail)



Henriette Tomasi
Malerei

Gerd Meyer-Anaya

höhenpsychologie

psychoanalytiker vermuten
 seit geraumer zeit
 dass es bei gott
 aufgrund seiner
 elternlosen kindheit
 zu einer
 frühen fehlentwicklung kam
 die als borderline-störung
 definiert werden müsse

diese zeige sich durch
 von ihm ausgelöste
 ständige spaltungen
 wie zwischen
 gut und böse
 gläubige und ungläubige
 priester und gemeinde
 sexuallust und keuschheit
 himmel und hölle
 sowie die ebenfalls von ihm
 initiierten entwicklungen
 diverser glaubensrichtungen
 die sich auf sein geheiß
 gerne gegenseitig niedermetzeln

es sei denn
 mit an sicherheit
 grenzender wahrscheinlichkeit
 davon auszugehen
 dass gott und teufel
 eine person seien
 also eine antike version
 von doktor jeckyll und mister hyde

dies sei derart einleuchtend
 so dass es einer weiteren begründung
 keinesfalls bedürfe

allerdings kommen erwartungsgemäß
 die psychotherapeuten
 zu einer deutlich anderen diagnose

sie gehen von einem
 malignen narzissmus aus
 der für den
 der lesen könne
 und verstehen wolle
 wozu nicht unbedingt
 die analytiker gehören würden
 bereits im ersten gebot
 unmissverständlich
 deutlich werde

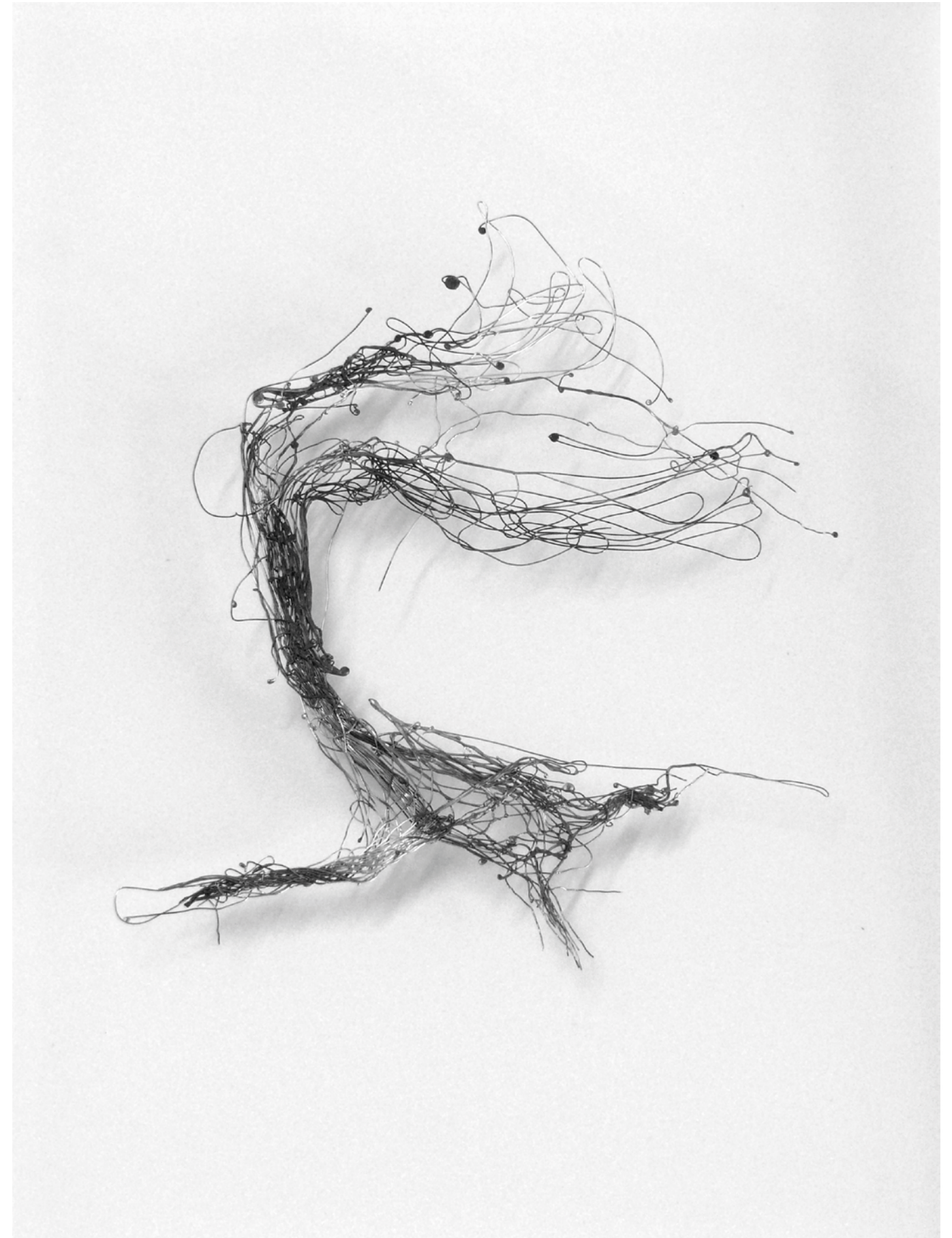
außerdem zeige sich bereits
 beim ersten ausführlich dokumentierten
 mordfall der menschheitsgeschichte
 nämlich bei kain und abel
 den letztendlich
 gott als anstifter
 zu verantworten habe
 mit aller deutlichkeit
 dieses fatale störungsbild
 dieses könne man übrigens
 auch donald trump zuschreiben

die unterschiedliche sicht hat
 wie zu vermuten war
 zu heftigen kontroversen
 zwischen den
 vertretern beider fachrichtungen geführt
 so dass in absehbarer zeit
 mit der gründung eines neuen verbandes
 zu zwangsläufig zu rechnen ist

✘ Gerd Meyer-Anaya, Düsseldorf, Jg. 47., psycho-, paar- und sexualtherapeutisch tätig. Schreibt Stiren und Lyrik



Henriette Tomasi
Baum



Henriette Tomasi
Baum

Schreiben fürs Theater im Theater

8. bis 10. Juni im TiV in Saarbrücken

Lernen, Theaterstücke zu schreiben

Haben sie schon einmal mit dem Gedanken gespielt einen szenischen Dialog für Theater oder Film zu schreiben?

Das Seminar „Schreiben fürs Theater im Theater“ bietet Ihnen mit fachkundigen Dozenten die Möglichkeit diesen Traum schrittweise in Erfüllung gehen zu lassen.

Antje Hampe (HPP für Psychotherapie) und Rüdiger Heins (Autor und Regisseur) werden Sie mit dem Genre des szenischen Schreibens vertraut machen. Mit Modulen der Körperinteraktion (Rollenübungen, Dramaturgie des Körpers, Meditation) und des szenischen Schreibens bewegen sich die Seminarteilnehmer auf den Brettern der Theaterwelt.

Dozenten: Antje Hampe (HPP Psychotherapie) u. Rüdiger Heins (Autor und Regisseur)

Seminarort: Theater im Viertel
Landwehrplatz 2
Saarbrücken

Seminartermin:
8. bis 10. Juni 2018

Seminargebühr:
250 Euro

Weitere Informationen erhalten sie unter:
info@inkas-id.de oder 06721-921060
www.inkas-institut.de



Henriette Tomasi

morgenstimmung

die schwarzen perlen

klappern gläsern

sie entgleiten dem morgen

im grauen tuch aus seide

das die sonne nur ahnen lässt

Henriette Tomasi
Komposition



Klaus Kayser

Ein deutsches Requiem

Unsere Toten sind
Stets die andern
Ihr Wesen
Wischt das Gesicht
Von Stalingrad, Auschwitz und Flandern!
Gott sei Dank
Wir sind es nicht.

Unsere Toten sind
Stets die Fremden.
Nur Bilder
Bunt und in Weiß.
Asche in Ton, Kameradenhemden
Stiefel schwarz
Im Kreidekreis.

Unsere Toten sind
Stets die Alten
Verloren
Im Lauf der Zeit.
Zerren und rütteln an den Stäben
Im Käfig
Vergangenheit.

Unsere Toten sind
Stets die Bösen
Getrocknet
Von Staub bewacht.
Schweigen und schweben vor den Flügeln
Der Geier
Auf Rache bedacht.

Unsere Toten sind
Stets gegangen
Begleitet
Von Lebenszeit.
Rosen und Lorbeer auf den Gräbern
Gemordet
Getötet in Leid.

Unsere Toten sein
Ewig die andern.
Sie waren.
Wer waren sie?
Hitler und Heine, Wahn und Wandern
Sagen von
Von Mord und Genie.

✖ **Klaus Kayser**, geboren 1940, ist Verfasser zahlreicher wissenschaftlicher Veröffentlichungen und literarischer Texte (u. a. das Lyrik-Porträt „Erlebtes Erleben“, der Krimi „Der Tod eines Körperspenders“, Kurzgeschichten „Die wunderlichen Erzählungen des Jupp Kiepenlad“, und „Link(s) zum Paradies – recht(s) nah der Hölle“. Der Roman „Terror im T-Team“ erhielt 2013 dem Rheindorf-Literaturpreis. Neuester Roman: 'Jenseits der Unsterblichkeit' (2017, bei Lehmanns Media, Berlin).

Bewerben Sie Ihr Buch in der
experimenta

Bei uns sind Sie an der richtigen Adresse. Eine aufmerksame Leserschaft wird auf Sie aufmerksam werden. Bereits ab 50 € schalten wir Ihre Anzeige monatlich.

Für weitere Informationen senden Sie eine Mail an: presse@experimenta.de

✱ **Henriette Tomasi**
Komposition





Henriette Tomasi
Komposition



Henriette Tomasi
Malerei

Bastian Exner

Interview mit dem Schriftsteller Manolo Link

*In „Ein neues Leben auf Bali“ beschreibt Manolo Link die außergewöhnlichen Begebenheiten im Leben und Sterben seiner Frau Gisela und die Erfüllung ihres letzten Wunsches, die Bestattung ihrer Asche auf Bali. Der Roman erschien erstmals im Jahr 2009, nun gibt es eine Neuauflage mit zwei zusätzlichen Kapiteln. Im besten Eiscafé Frechens haben sich Manolo Link und **experimenta**-Redakteur Bastian Exner getroffen, um über das Buch zu sprechen.*

Mit Ihren eigenen Worten: Worum geht es in ihrem Buch?

Mein Buch handelt von der Begegnung mit meiner zweiten Frau Gisela, von unserem wundervollen Leben, unseren Weltreisen, ihrer Krebserkrankung, ihrem Sterbeprozess in einem Hospiz, die Bestattung ihrer Asche auf Bali an einem Wasserfall, meine Jahre der Depression nach ihrem Tod und darum, wie meine Pilgerschaft auf dem Jakobsweg mir ein neues glückliches Leben und eine Frau aus Irland beschert hat.

Bali als Ort und Idee spielt eine wichtige Rolle in Ihrem Buch. Das macht ja allein schon der Titel deutlich. Was bedeutet die Insel für Sie?

Schon bei meinem ersten Bali Besuch, 1990 mit meiner Frau, erlag ich schnell der Faszination der tropischen Welt, mit den freundlichen, liebevollen Menschen, die ihren hinduistischen Glauben tagtäglich mit Opfern und etlichen Zeremonien praktizieren. Als ich 1993 zum zweiten Mal mit Gisela nach Bali kam und „zufällig“ einen Wasserfall besichtigte, konnte ich nicht ahnen, dass er zwei Jahre später ihre letzte Ruhestätte werden würde.

Neun Jahre nach der Erstauflage gibt es nun eine neue, ergänzte Ausgabe. Wie ist es dazu gekommen?

Ich finde, und das ist mir auch bestätigt worden, dass die Geschichte erst jetzt wirklich vollständig ist. In der ersten Auflage konnte ich noch nicht darüber schreiben, wie ich die Depression nach dem Tod meiner Frau überwunden und – auch mit einer neuen Partnerin – ins Leben zurückgefunden habe. Wissen Sie, das Buch ist über 22 Jahre hinweg entstanden. Meine Frau ist 1996 verstorben, kurz danach begann ich meine Erinnerungen festzuhalten. 2009 war die Zeit dann reif, mit der Geschichte an die Öffentlichkeit zu gehen. Und nun möchte ich sie abschließen.

Sie schreiben explizit, dass Sie sich über jeden Menschen freuen, den Sie mit „Ein neues Leben auf Bali“ oder auch Ihren anderen Büchern helfen können. Bekommen Sie denn viel Feedback von Lesern?

Ich schreibe Bücher, um den Menschen etwas zu geben. Vor kurzem hat mir zum Beispiel eine Frau aus Norddeutschland geschrieben, die mir berichtete, dass mein Buch Philippe ihr durch eine sehr schwere Phase mit einer schweren Erkrankung geholfen habe. Für „Ein neues Leben auf Bali“ gibt es – für die erste wie für die zweite Ausgabe – schon einige Rezensionen bei Amazon.

Und wie fallen diese aus?

Bis jetzt haben sechs Leser das Buch mit fünf Sternen bewertet und mir mit ihren Worten bestätigt, dass die Geschichte ihnen etwas mit auf ihren Lebensweg gegeben hat. Und das war meine Absicht. Den Menschen Hoffnung zu machen, dass es nach einem schweren Verlust eines geliebten Menschen, und nach der berechtigten Zeit der Trauer, wieder Wege in ein glückliches Leben gibt.

Wie gehen Sie mit dem Leserfeedback um?

Natürlich freue ich mich über positives Feedback, weil es meinem Schreiben einen Sinn und eine Bestätigung gibt. Mit negativem Feedback muss ich leben. Schließlich hat jeder Leser das Recht, ein Buch zu mögen oder auch nicht.

✘ **Manolo Link** ist 1955 in Frechen bei Köln geboren. Er hat zwei Kinder aus erster Ehe, lebt in Kerpen, Dublin sowie Finis-terre und schreibt Fantasy und inspirierende, spirituelle Bücher. Er ist Autor von »Maria Milena«, »Philippe« und »Ein neues Leben auf dem Jakobsweg«. Manolo Link hat am INKAS Institut für Kreatives Schreiben in Bad Kreuznach studiert. www.manololink.com

Henriette Tomasi

Die Erzählung

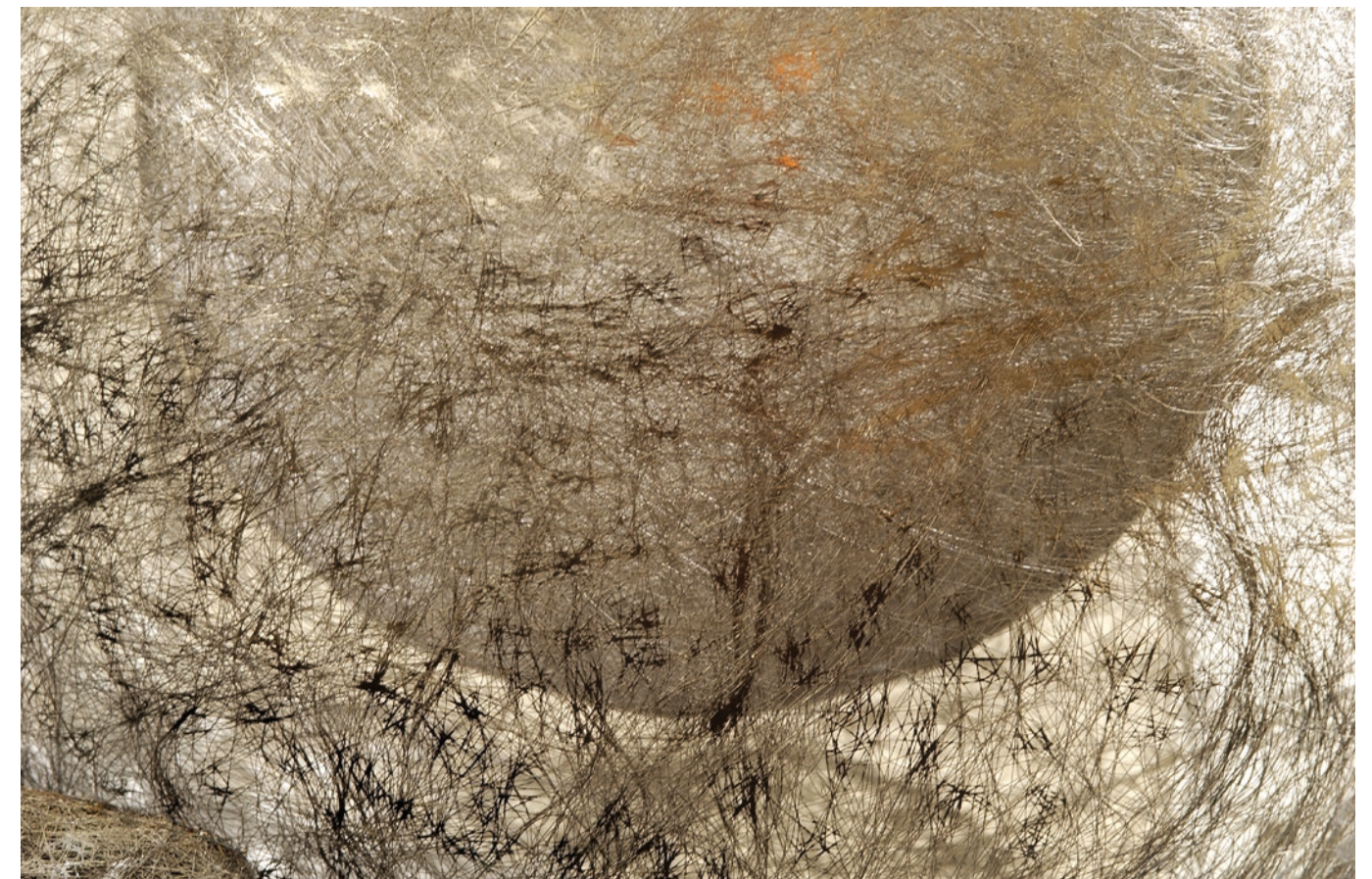
*blühendes unkraut
zwischen den sätzen
sanfte annäherungen
auf der wildwiese der wörter
umkreisungen
lichte leiten
bis hin zu den blüten*

*es streichelt
in unendlicher weite
das wort
der satz
die pause
die stille in mir
die keine ist*



Henriette Tomasi
Gefäß (Detail)

Henriette Tomasi
Gefäß (Detail)



Mona Ulrich

Die kleine Irre

Der Berliner Krankenhauspfarrer Neumann erzählt seinen Kindern vor dem Schlafengehen gerne folgende Geschichte:

Es ist nicht lange her, keine zehn Jahre. Da kam er eines Morgens wieder einmal zu den armen Leuten in der geschlossenen Abteilung seines Krankenhauses. Dort herrschten Unordnung und Aufruhr. Die Fußböden waren von Wasser überströmt und die Türen zu den Badezellen und Toiletten weit geöffnet. Er wusste kaum, wo er hintreten sollte.

Er fragte einen Pfleger, was denn geschehen sei. Der Pfleger zeigte auf eine ganz junge Frau, die soeben an ihnen vorbei in einen Raum geführt wurde, der für unruhige Patienten bestimmt war.

„Die muss überall das Wasser aufdrehen“, sagte der Pfleger, „die fühlt sich nur wohl, wenn es läuft. Komplett durch den Wind.“

Der Pfarrer mochte die Formulierung „durch den Wind“, weil sie nach frischer Luft klang und die den Patienten der geschlossenen Abteilung fehlte. Er ging in den besonderen Raum und sah sich die junge Frau an. Sie kämpfte vor einem Bett stehend gegen zwei Krankenschwestern, die sie zwingen wollten, sich hinzulegen. Sie war klein und dünn und hatte lange rote Haare, die offen herunterhingen.

„Sie sind also eine Wasserfee!“ sagte der Pfarrer und trat näher. „Wozu brauchen Sie soviel Wasser?“

Die Schwestern zogen Gesichter: „Die redet nicht!“ Das Wassermädchen jedoch sah den Pfarrer aufmerksam an und lächelte plötzlich. Es war ein verschmitztes, strahlendes Lächeln.

„Dann kommen Sie mal mit!“ sagte der Pfarrer und nahm ihren Arm.

Die Schwestern sahen erstaunt, wie sich die beiden friedlich von ihnen entfernten.

Das Krankenhaus hatte einen kleinen Park mit Bäumen und Büschen und einem halb zugewachsenen Teich. Dorthin führte der Pfarrer die Wassersüch-

tige. Er gab sie frei und setzte sich auf eine Bank und beobachtete sie.

Sie kniete am Ufer nieder und hielt eine Hand ins Wasser, ganz still. Bis jetzt hatte sie noch kein Wort geredet. Sie ließ die Hand durch das Wasser gleiten. Sie sagte andächtig: „Mutter!“ Und der Himmel verdunkelte sich. Es fielen ein paar erste Regentropfen. Das Wasser begrüßte sein Kind.

Der Pfarrer ließ seine Wasserfee eine Weile gewähren und wurde gelassen nass. Dann stand er auf und sagte: „Wir müssen zurück!“

Es gab keine Schwierigkeiten mehr. Die Kleine folgte ihm und setzte sich willig zum Mittagessen.

Am nächsten Tag kam er wieder und ging mit ihr an den See. Dies blieb so, bis sie sprechen konnte. Da sagte sie: „Ich will nach Hause.“ Und damit war nicht das Wasser gemeint. Auch die Wasserfee hatte in der Menschenwelt Eltern.

Die Wasserfee war geheilt. Sie hatte auch nie wieder das Wasser laufen lassen.

„Nehmen Sie Ihre Tabletten!“ antwortete der Pfarrer. „Sonst kommen Sie hier nie wieder raus!“

Er sagte das nicht zum ersten Mal zu einer Patientin und oft genug umsonst. Aber die Wasserfee hörte auf ihn, da sie ihm vertraute, und zwei Wochen später sah er sie mit ihrem Koffer in der Krankenhauseinfahrt stehen, bei einem erleichtert und dabei ernst wirkenden älteren Ehepaar.

„Machs gut!“ sagte der Pfarrer.

✘ **Mona Ulrich** wurde 1957 in Waldshut-Tiengen geboren. Sie wuchs von 1965 bis 1976 in Lampertheim/Hessen und in Worms am Rhein auf und studierte in Tübingen und Berlin Soziologie und Germanistik. Sie schreibt seit ihrer Kindheit, seit 1985 ernsthaft und für die „Großen“, Romane und Gedichte, von denen einige bereits in Zeitschriften und Anthologien veröffentlicht worden sind.

Der Traum vom Buch kann in Erfüllung gehen!

Wir helfen Ihnen dabei.

Sie haben schon immer davon geträumt, ein eigenes Buch zu veröffentlichen? Wir können Ihnen dabei behilflich sein. Ihre Bewerbung mit einer Textprobe von 20 Seiten an: presse@experimenta.de

Bewerbungsunterlagen mit Adresse, Telefonnummer und Emailadresse versehen. Wir melden uns innerhalb von 10 Tagen bei Ihnen, ob Ihr Projekt veröffentlicht werden kann.





Henriette Tomasi
Fotografie



Henriette Tomasi
Komposition

Sven Safarow

Die Wiederkehr

Als er die Tür öffnete und endlich das Haus betrat, war ihm, als ob er sich an einen Geruch von früher erinnerte. Er war vielleicht zehn Jahre alt und verbrachte die Tage überwiegend im Freien, denn es war Sommer. Es musste Sommer sein, obwohl der Sommer damals so ganz anders roch. Die trockene Hitze, die Gräser, die Bäume, sie alle hatten einen charakteristischen Geruch, von dem er heute nur eine dumpfe Ahnung hatte. Es war, als hätte er diesen Geruch, der zur Erinnerung gerierte, in seinen Umrissen wiedererkannt, doch gleich danach wieder verloren. Wie er damals alles verloren hatte.

Er hatte nicht damit gerechnet, wie friedvoll, wie ruhig, wie gleichmütig die Atmosphäre in diesem Haus war, das für die ersten elf Jahre sein Zuhause gewesen ist. Und war das nicht die eigentliche Obszönität? Warum betrat er den Flur, der so hell und schön war, als wäre nichts geschehen? Warum war der Schrecken, den er erwartete vorzufinden, so unsichtbar? Wo hatte er sich versteckt?

Letzte Nacht hatte er von einem Schlüsselloch geträumt. Er sah hindurch. Da war nichts. Bis er auf einmal einen Schlüssel erblickte. Die Angst war unerträglich und er versuchte panisch aus dem Traum auszubrechen. Er griff durch das Schlüsselloch, seine ganze Hand passte hindurch. Dann merkte er, dass jemand hinter ihm stand und lächelte.

Und doch war da nichts, als er die Tür öffnete und endlich das alte Herrenhaus betrat, das er so viele Jahre gemieden hatte. Nicht, dass es notwendig gewesen wäre. Er hätte das Haus auch niederreißen können, der Grundstückspreis stieg lange Zeit nicht an. Aber vielleicht war es besser es stehenzulassen. Damit all die schlechten Dinge ein Zuhause hatten und sich nicht in sein Leben schlichen.

Er befand sich nun in der Küche. Davor hatte er sich am meisten gefürchtet. Aber das Erste, was ihm auffiel, war, wie unheimlich klein sie wirkte. Er hatte das Gefühl, ein Riese zu sein. Die Erinnerungen passten nicht mehr. Beinahe war er froh. Er hätte früher kommen sollen, dachte er. Je größer der zeitliche Abstand, umso mythischer erschien dieses Haus; umso schlimmer das, was hier geschah. Aber es war alles nur ein Echo. Und die einzige Lektion war: Die Zeit macht alles gleich.

Er setzte sich an den Küchentisch und genoss die Abwesenheit. Es war, so banal es klingt, Gras über die Sache gewachsen.

Er schaute aus dem Fenster und erblickte seine alte Schaukel. Da konnte er nicht widerstehen. Er ging aus dem Haus, hinaus in den Garten. Die stämmige Eiche, die die Schaukel trug, war so massiv wie damals. Für den Baum war es ein Wimpernschlag, für ihn ein ganzes Leben.

Anders als gedacht, war er nicht zu schwer für den Ast. Er sah in das Küchenfenster, durch das er vorhin gesehen hatte und stellte sich kurz vor, sich selbst in der Küche sitzen zu sehen. Der Gedanke war unangenehm und er verstand ihn nicht, doch er war da.

Und plötzlich roch es wieder nach jenem Sommer, jener Hitze, die seiner Mutter so zu schaffen gemacht hatte. Er begriff nichts davon, denn er war neun Jahre alt; er lief auf dem Grundstück umher, jagte Phantasiewesen. Er kam noch nicht mal ins Schwitzen. Er saß auf der Schaukel, als er den ersten Schrei hörte. Es hörte sich an, als ob jemand Papier zerriss, nur ungleich lauter.

Nachdem er letzte Nacht aus seinem Traum erwacht ist, traute er seiner Umgebung zunächst nicht. Er lag in seinem Bett, in seiner Wohnung, das wusste er ganz genau und doch blieb ein Rest Zweifel. Er nahm Fetzen des Traums mit in die Nacht, mit ins Bett, und Giovanna war nicht mehr da, um ihn zu trösten, um ihre warme Hand auf seine kalte Stirn zu legen. (Sie würde auch nicht mehr wiederkommen. Nicht mehr.) Stattdessen hatte er das Gefühl, jemand atmete in seinen Nacken und lächelte. Er konnte die Silhouette des Atems deutlich herauslesen.

Und jetzt schaukelte er weiter, bildete sich ein, Papier rascheln zu hören, bildete sich ein, sich selbst durchs Küchenfenster zu beobachten, bildete sich ein, wahnsinnig zu werden, bildete sich ein, von der Gleichgültigkeit dieses Ortes überwältigt zu werden. Doch so war es nicht. Er brachte nur den passenden Schlüssel mit. Er hatte ihn lange aufbewahrt. Und er passte noch immer. Natürlich tat er das.

✖ **Sven Safarow** hat Germanistik, Anglistik und Musikwissenschaft an der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz studiert. Beiträge für Filmmagazine wie Splatting Image, kolik.film, Schnitt, NEGATIV, Eskalierende Träume, u.a. Veröffentlichungen: *Dr. Mabuse und seine Zeit. Eine deutsche Chronologie* (2016).

Henriette Tomasi

Der Schrei

*schmale graswege
 eingetrampelt in
 bauchhohe grasgewirke
 verfädeln sich sanft
 um halme ähren
 raschelnd zerzaust das
 wispernde geflüster
 leisen schritten folgend*

*schwere reifen schneiden wunden
 pressen und erdrücken
 zartes chaos
 vertreiben zitterndes wippen
 langer gräser
 verletzen die musik des windes
 schaben auspuffgase und motorenschrei
 in klebrige erde*



Henriette Tomasi
Drahtzeichnung

Wollsteins Cinemascope

Der Buchladen der Florence Green

Vom Mut einer Frau und der Liebe zur Literatur

Kinostart: 10. Mai 2018

Florence Green liebt Bücher so sehr, dass sie daraus eine Berufung macht. Sie teilte diese Leidenschaft mit ihrem Mann, der im Krieg gefallen ist. Nun schreibt man das Jahr 1959, und Florence (Emily Mortimer) beschließt, in Hardborough, einem kleinen Ort an der Ostküste Englands, einen Buchladen zu eröffnen. Das Unternehmen erfordert große Zielstrebigkeit, alle ihre Ersparnisse und Mut. In dem malerischen Fischerdorf interessiert sich kaum jemand für Literatur, Florence braucht einen Kredit von der Bank, und es wird ihr nicht leicht gemacht, das „Alte Haus“ zu erwerben und in einen bewohnbaren Zustand zu versetzen.

Das größte Hindernis jedoch sind die Machtstrukturen in Hardborough. Es gibt eine sehr klassenbewusste Oberschicht, deren Mittelpunkt die Generalsgattin Violet Gamart (Patricia Clarkson) ist. Sie beansprucht, das gesellschaftliche und kulturelle Leben der Region zu dirigieren.

Zwar stand das Alte Haus jahrelang ungenutzt da, doch nun, da Florence darin ihren Buchladen und ihre Wohnung eingerichtet hat, will Violet es ihr wieder nehmen, um angeblich ein „Kulturzentrum“ für die besseren Kreise daraus zu machen. Die Schikanen beginnen, und der windige Schönling Milo North (James Lance) wird zum Helfershelfer der gerissenen Lady.

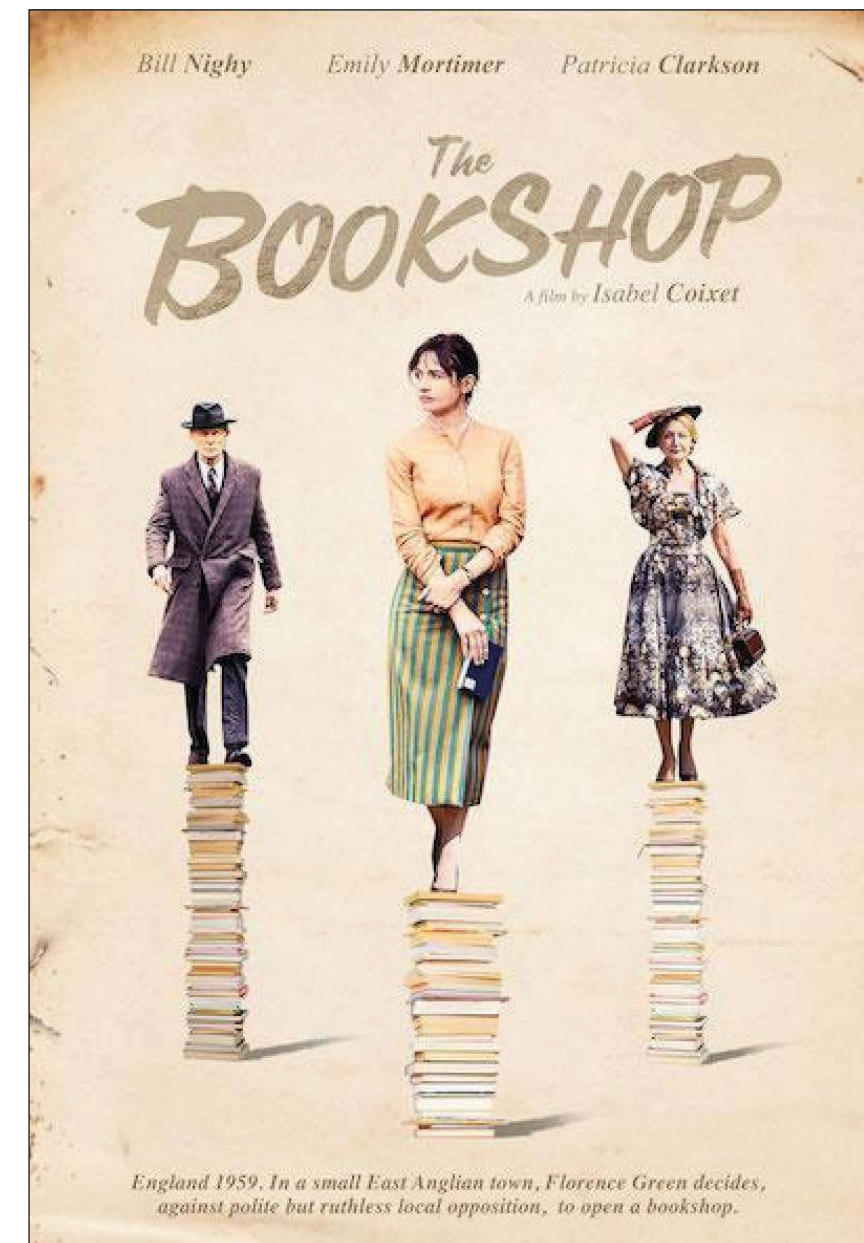
Ein Schwerpunkt des Films sind natürlich die Bücher, das sich ständig ausweitende Universum der Literatur. Für Florence Green ist jedes neue Buch ein Haus, das sie lesend durchwandert, bis sie ganz heimisch darin ist. Sie liebt die Klassiker und ist offen für Neues, etwa Nabokovs „Lolita“, das sofort einen Skandal verursacht.

Wenigstens einen Verbündeten gewinnt Violet, den menschenfeindlichen, zurückgezogen lebenden Mr. Brundish (Bill Nighy), um den sich allerlei Gerüchte

ranken. Das Lesen ist seine Hauptbeschäftigung. Probeweise bestellt er sich neue Bücher in Violet Greens Laden, und ist begeistert von Ray Bradburys „Fahrenheit 451“. Die vorsichtige Annäherung zwischen den Beiden gründet vor allem auf großem gegenseitigen Respekt. Es ist wundervoll, wie sie miteinander umgehen: zeremoniell, aber mit Zuneigung.

Eine wichtige Rolle spielen auch die moorige Landschaft, die Küste, das Meer, das feuchte Wetter. Violet macht ausgedehnte Spaziergänge, ihre Stimmung korrespondiert mit ihrer Umgebung. Die ist voller Reize, aber alles andere als lieblich.

Die spanische Regisseurin Isabel Coixet verfilmte den Roman „Der Buchladen“ der englischen Autorin Penelope Fitzgerald, der sie ganz besonders beeindruckt hat. Coixet sieht in Florence Green eine Heldin, die stellvertretend für alle Underdogs ihre Vision gegen die träge, konservative Oberschicht durchzusetzen versucht. Sie bekommt Unterstützung von der „alten Garde“ des Dörfchens. Aber ob die ausreicht? Jedenfalls bewirkt sie etwas in ihrer Umgebung.



Henriette Tomasi
Komposition



Henriette Tomasi

Fünfzehn Uhr

Fünfzehn Uhr.

Die Zeit streut Pausen.

*Kleeblüten, Hummeln, Wespen,
die Sonne fängt Schmetterlinge.*

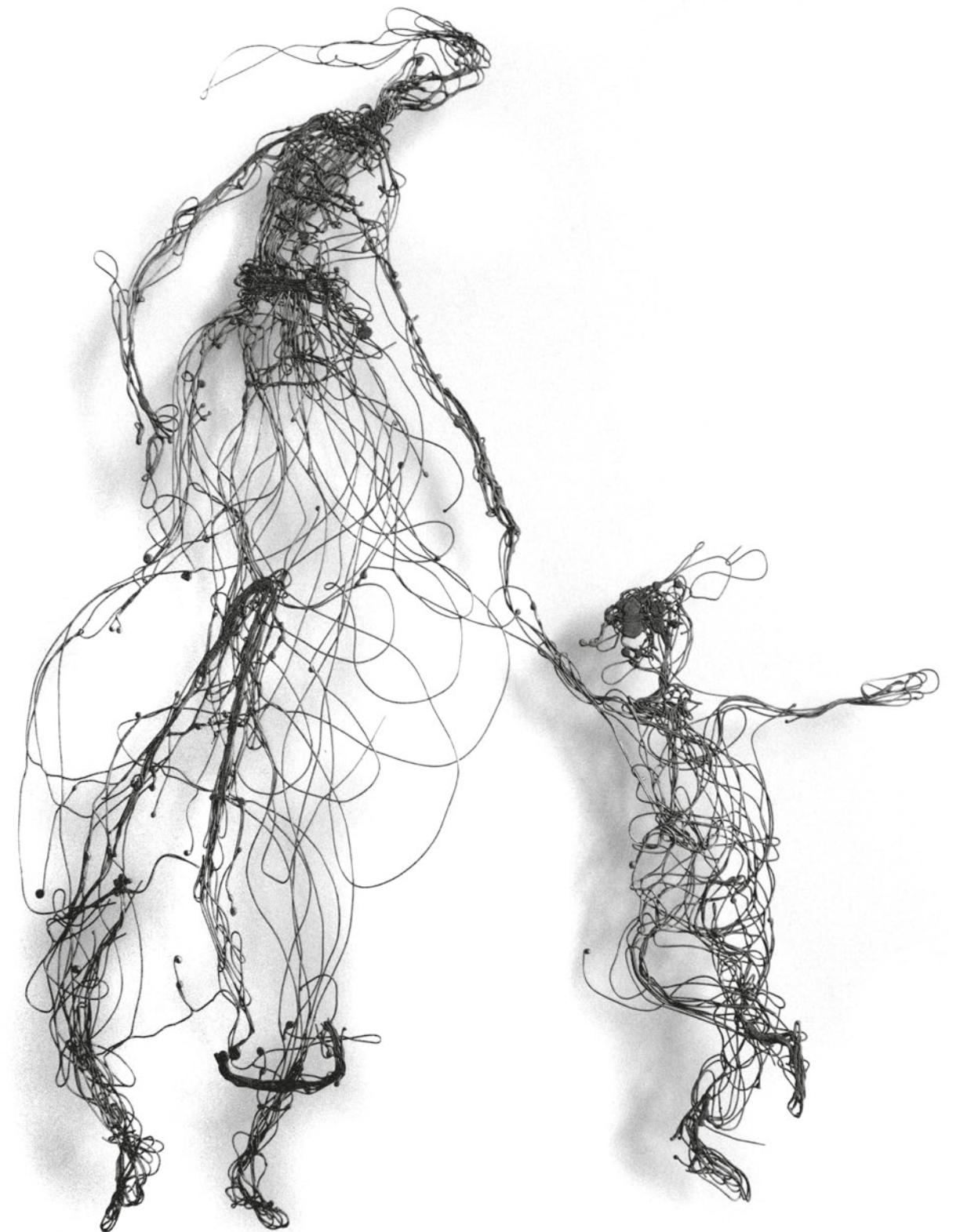
*Regenwolken schlendern
über die Baumwipfel hin.*

*Schatten fleckt sich
über die Wiese.*

*Schilf, brütende Grashaufen,
Schmeißfliegen kreisen.*



Henriette Tomasi
Drahtzeichnung



Henriette Tomasi
Drahtzeichnung

Erzählprosa und Lyrik

02.-04. November 2018 an der Schwabenakademie Irsee

Seminar: Erzählprosa und Lyrik

Ihre wichtigsten traditionellen und modernen Formen

Welche Gattungskriterien sind zu beachten, damit eine Geschichte eine Novelle ist? Was alles gehört zu einer Kurzgeschichte? Wie ist ein Sonett, wie eine Elegie aufgebaut? Das sind unter anderem Fragen, auf die unser Seminar in Theorie und Praxis eingeht. Die Gattungspoetik hat für die einzelnen literarischen Formen eine Reihe von Gattungskriterien entwickelt, die Autorinnen und Autoren, aber auch interessierte Leserinnen und Leser beachten sollten. Freilich sind die einzelnen Gattungsbegriffe dem geschichtlichen Wandel unterworfen, wurde ihre Gültigkeit in der modernen Literatur, indem ganz neue Textsorten entstanden sind, stark eingeschränkt, wurden ihnen Grenzen gesetzt. Auf diese Grenzen der traditionellen Gattungsbegriffe, etwa in der modernen Lyrik oder im modernen Roman, gehen wir speziell ein.

Literaturhinweis für jene, die sich gerne auf das Seminar vorbereiten möchten:

Mario Andreotti: Die Struktur der modernen Literatur. Neue Formen und Techniken des Schreibens. Mit einem Glossar zu literarischen, linguistischen und philosophischen Grundbegriffen. UTB Band 1127, 5., stark erweiterte und aktualisierte Auflage. Bern, Stuttgart, Wien 2014 (Haupt).

Öffentlicher Abendvortrag: «Ist so etwas ein Gedicht?»

Traditionelle Gattungsbegriffe und ihre Grenzen

Als Elisabeth Borchers 1960 surrealistische Verse im Tonfall eines Kinderliedes veröffentlichte, setzte ein Proteststurm ein, der sich wochenlang in zahlreichen Leserbriefen niederschlug. So etwas konnte kein richtiges Gedicht sein. Aber was ist denn ein richtiges Gedicht, was eine richtige Novelle, ein richtiger Roman? Gibt es dafür klare Gattungskriterien, die von den Autorinnen und Autoren strikte einzuhalten sind, oder wurde ihr Geltungsbereich in der modernen Literatur mehr oder weniger verlassen? Gelten die *traditionellen* Gattungskriterien des Romans für den modernen Roman und jene der Lyrik für die moderne Lyrik noch? Das sind einige der Themen, mit denen sich der Vortrag befasst.

Referent

Prof. Dr. Mario Andreotti

Dozent für Neuere deutsche Literatur an der Universität St. Gallen und an der Fachhochschule für Angewandte Linguistik in Zürich; Fachreferent in der Weiterbildung der Lehrkräfte an höheren Schulen; Mitglied des Preisgerichtes für den Bodensee-Literaturpreis und der Jury für den Ravicini-Preis, Solothurn; Sachbuchautor; wohnt in Eggersriet (SG)/Schweiz.

Weitere Informationen zum Programmablauf finden sie in der April-Ausgabe der *experimenta*.

Kontakt	Schwabenakademie Irsee Klosterring 4 D-87660 Irsee
Telefon	08341 906-661 oder -662
Fax	08341 906-669
E-Mail	buero@schwabenakademie.de
Internet	www.schwabenakademie.de

Wir bieten eine Plattform

Autoren und Autorinnen können gerne Beiträge für die kommenden Ausgaben einsenden. Ihre Texte sind uns willkommen! Eingesendet werden können auch Texte, die unabhängig vom jeweiligen Schwerpunktthema sind. Wir veröffentlichen Moderne Lyrik, Haiku, Senryu, aber auch klassische Dichtkunst; Prosatexte als Short Storys, Minidramen usw., pro Autor maximal 5 Seiten.

Außerdem suchen wir: Fachartikel zum kreativen- und literarischen Schreiben; Essays, die sich mit einem Thema in ungewöhnlicher Weise auseinandersetzen; Beiträge und Reportagen über den Schreiballtag eines Autors oder einer Autorin; Erfahrungsberichte bei der Verlagssuche; Beiträge rund um das Thema Musik.

Die **experimenta**-Redaktion sucht auch immer wieder Bildende Künstler(Innen) und Fotograf(Inn)en für die Illustration unserer Ausgaben.

Beiträge per E-Mail senden an: redaktion@experimenta.de

Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen!



Henriette Tomasi
Zeichnung

Schleichwege zum Ich

Helga Sprenger im Gespräch mit der **experimenta**

experimenta:

Helga, du hast vor kurzem das Buch deines verstorbenen Mannes, Werner Sprenger „Schleichwege zum Ich“ in einer aktualisierten Neuauflage herausgegeben. In dem Buch geht es um die INTA-Meditation. Wie muss man sich die INTA-Meditation vorstellen?

Helga Sprenger:

Die INTA-Meditation ist eine in Jahrtausendealter Tradition gewachsene Meditation, die es uns ermöglicht, die in uns angelegten Fähigkeiten zu entfalten und zu leben. (Werde, der du bist.) Und das alte Sanskritwort INTA zeigt den Weg: durch dich zu mir – durch mich zu dir. Ich finde zu mir in der Begegnung mit dir, und du erkennst und findest dich selbst durch mich. Diese Erfahrungen werden möglich in einem geschützten Raum der vertrauensvollen Begegnung mit anderen Menschen. – Werner Sprenger hat diese besondere Form der Meditation in den 1970er Jahren begründet nach seinen tief greifenden Erfahrungen in indischen Klöstern und Aschrams und Ausbildungen in der Humanistischen Psychologie. So verbinden sich in der INTA-Meditation östliche spirituelle Traditionen mit westlichen Wegen der Selbst- und Sinnfindung zu einer ganzheitlichen und für jeden Menschen praktizierbaren Meditation.

experimenta:

Werner Sprenger ist demzufolge der Begründer dieser anerkannten Meditationsform. Was für ein Mensch war Werner Sprenger?

Helga Sprenger:

Wir sind alle unsere Erfahrungen, und diese Erfahrungen machen uns zu den Menschen, die wir sind. Werners Leben wurde entscheidend geprägt durch den Krieg, den er als noch junger Mann erlebt hat, und durch die lange Gefangenschaft und auch durch seine Arbeit mit Arbeitslosen und Drogenabhängigen. Gerettet hat ihn seine Sprache – dass er seinen Erfahrungen als Schriftsteller Ausdruck geben konnte. In Gedichten und Prosatexten setzte er sich immer wieder für soziale Gerechtigkeit ein, für Frieden und Freiheit. Und er begründete die INTA-Meditation im Bewusstsein, dass der Frieden in der Welt nur durch den inneren Frieden zu erlangen ist, und die Veränderung der Welt durch unsere eigene Veränderung. Er verstand seine Bücher als Gespräche mit den LeserInnen und er hat die vielen Leserbriefe persönlich beantwortet, denn es war ihm ein Anliegen, seine Erfahrungen und Einsichten aktiv zu leben und mit anderen Menschen zu teilen. – Dass er dem Tod im Krieg

und auch im späteren Leben so oft begegnen musste, hat sein Bewusstsein von der Kostbarkeit und Einmaligkeit des Lebens tief geprägt. Dieses Bewusstsein hat auch in die INTA-Meditation Eingang gefunden. Wir leben intensiver, wenn wir uns dieser Einmaligkeit bewusst sind: „Nie wieder wird es heute sein, und nie wieder werden wir so beisammen sein so wie heute, so wie jetzt.“

experimenta:

Welche gesellschaftliche Bedeutung hat in unserer heutigen Zeit die INTA-Meditation?

Helga Sprenger:

Ich bin dir dankbar für diese Frage, denn die Meditation ist nicht ein Rückzug aus dem Leben, sondern ein mutiges Sich-Öffnen für die ganze Wirklichkeit des Lebens, von der wir ein Teil sind. Die volle Wahrnehmung schließt auch die Wahrnehmung der sozialen und gesellschaftlichen Zustände ein. Und die Einsicht in die ungerechten und lebenszerstörenden Zustände dieser Welt, diese Einsicht des Meditierenden in den „Wahnsinn der Normalität“ ist der erste Schritt zu einer Veränderung, die ihn anders in der Welt sein lässt. Wenn er sich berühren lässt, kann er ein verantwortungsbewusster und engagierter Teil dieser Gesellschaft sein. Entscheidend ist unser Bewusstsein. „Ich verändere mich, und weil ich mich verändere, verändert sich die Welt.“ – Kriege sind nie durch Waffen oder Kampf beendet worden, sondern durch Verständigung und beispielhaft wie durch die Größe eines Menschen wie Nelson Mandela, der nach 27 Jahren Haft die Kraft zur Versöhnung hatte und dadurch einen Bürgerkrieg in Südafrika verhindern konnte.

experimenta:

Du leitest regelmäßig Seminare zur INTA-Meditation. Wie muss man sich die Inhalte eines Seminars vorstellen?

Helga Sprenger:

In der Regel steht ein Seminar unter einem allgemeinen Thema, wie z. B. „Es gibt einen Weg, den niemand geht, wenn du ihn nicht gehst: Es gibt deinen Weg, der entsteht, wenn du ihn gehst.“ Oder „Frauen vertrauen auf ihre Stärken.“ Oder ein Seminar zum Jahresbeginn. – Themen, die uns alle betreffen. Die Inhalte, das sind wir selbst mit unserem ganzen Leben und mit allen unseren Erfahrungen. Die Meditation öffnet einen Raum im Hier und Jetzt, in dem wir uns tiefer finden und in dem wir mehr wir selbst sein können. So ermöglicht die INTA-Meditation durch verschiedene Phasen zunächst eine tiefe Entspannung und ein Bei-mir-selbst-Ankommen, – im Anschluss daran eine mantraähnliche Begegnung mit einem Text, der in Beziehung tritt zu meinem Unbewussten, – dann die lebendige Wahrnehmung meiner Gefühle, meiner Gedanken und meines Körpers in der meditativen Stille mit geschlossenen Augen – und schließlich, wenn ich in einer Gruppe bin, das meditative Gespräch, in dem wir einander begegnen, ohne uns zu bewerten, und Erfahrungen austauschen können. Die Idee von INTA, dieses „Durch dich zu mir – durch mich zu dir“ wird vor allem erlebbar und wirksam im heilsamen

Raum des meditativen Gesprächs. Es ist der andere Mensch, der mich zu der Begegnung mit mir selbst führt, einer Begegnung, die ich allein niemals erlebt hätte. Und es ist der andere Mensch, der mir Gefühle und Gedanken schenkt, die ich ohne ihn niemals gefühlt und gedacht hätte.

experimenta:

Welche Absicht verfolgst du mit dieser Methode der Meditation?

Helga Sprenger:

Ich möchte einen Satz von Werner zitieren, in dem er sein Anliegen ausgedrückt hat: „Ich will den Menschen Mut machen, die zu sein, die sie noch nicht zu sein wagen.“ Und die Meditation macht nicht nur Mut, sie gibt auch die Kraft, sie vermittelt auch das Wissen, und sie entwickelt auch die Fähigkeit dazu. – Aus Erfahrung darf ich sagen: Ich lerne in der Meditation, mir und meinen Gefühlen zu vertrauen, mich anzunehmen, so wie ich bin, was uns oft sehr schwerfällt, und auch mir selbst in Mitgefühl zu begegnen. – Dieses Mitgefühl wird seit einigen Jahren intensiv wissenschaftlich erforscht in seiner Bedeutung für unser persönliches Glück, für unsere Gesundheit und für das Zusammenleben in der Gesellschaft. Es gehört zum Wissen spiritueller Traditionen, dass erst die Liebe und die Achtung auch und gerade für mich selbst mich befähigt, auch andere Menschen zu lieben, zu achten, für sie da zu sein. – Auch das ist ein Weg, und ich erfahre die Botschaften des Weges, indem ich den Weg selbst gehe. Willst du wissen, wie eine Rose riecht, musst du sie riechen, und so ist es auch mit der Meditation.

experimenta:

In den „Schleichwegen zum Ich“ übernimmst du als Autorin den Part der Übungsanleitungen. Hast du diese Übungen selbst entwickelt oder beruhen sie auf den Grundlagen Werner Sprengers?

Helga Sprenger:

Diese Übungsanleitungen sind in unserer gemeinsamen Arbeit entstanden, und die Erfahrungen aus meiner Atemarbeit mit Ilse Middendorf sind eingeflossen. Fruchtbar für meine Arbeit wurden mir vor allem meine Fortbildungen in der Psychosynthese von Roberto Assagioli, weil auch sie sehr alltagsbezogen ist und darüber hinaus unsere spirituelle Entwicklung fördert und begleitet. Meinen eigenen persönlichen Weg mit der INTA-Meditation habe ich beschrieben in meinem Buch „Wenn die Seele aufatmet“, das auch weitere Übungen enthält. Für mich ist INTA immer mehr eine Lebenshaltung geworden, ein waches achtsames In-der-Welt-Sein. Zunehmend erlebe ich, dass meine eigenen Erfahrungen im Leben, auch und gerade die schweren, wenn ich sie annehmen kann, mich tiefer verstehen und offener, ja, heilsamer zuhören lassen.

experimenta:

Wo kann man mehr über die Seminare erfahren, wenn man daran teilnehmen will?

Helga Sprenger:

Informationen zu den Seminaren finden sich auf der Website www.inta-meditation.de, und es gibt ein Programm, das ich anfordern oder als PDF herunterladen kann. Dort sind auch Meditationsangebote von INTA-MeditationslehrerInnen in Deutschland und in der Schweiz aufgeführt und Informationen zu Werner Sprengers weiteren Büchern. – Ich möchte zum Abschluss noch auf eine aktuelle Studie hinweisen, die mich sehr froh gemacht hat in ihrer Bedeutung für die INTA-Meditation. In ihrem großangelegten ReSource Projekt hat Tania Singer, Neurowissenschaftlerin am Max Planck Institut, zeigen können, dass eben eine solche Form der Meditation, in der sich Menschen vertrauensvoll begegnen, nachweislich zu weniger Stress und mehr sozialer Kompetenz im Alltag führt.

experimenta:

Vielen Dank für das Gespräch.

Helga Sprenger:

Auch ich danke dir für diese wunderbare Möglichkeit, mit dir darüber zu sprechen.



Helga Sprenger
Wintererstr. 5
79104 Freiburg
0761-21 70 555
HelgaSprenger@inta-meditation.de
www.inta-meditation.de



208 Seiten, Kartiert, auch als e-Book
14,00 Euro (D), ISBN 978-3-451-06992-5

«Die Meditation macht den Menschen Mut, die zu werden, die sie noch nicht zu sein wagen.»

Werner Sprenger

Inspirierte und inspirierende Texte ermöglichen befreiende Erfahrungen und haben schon viele Menschen auf ihrem Weg begleitet. Die Texte können allein gelesen oder in der Gruppe meditiert werden, dazu gibt es eine ausführliche Anleitung. In der Stille komme ich zu mir und ich finde mich in der Begegnung mit dir – ein Weg zu Selbstvertrauen und lebendigen Beziehungen.

Informationen zum Seminarprogramm und zu weiteren Büchern von Werner Sprenger unter www.inta-meditation.de



Henriette Tomasi
Fotografie



Ein Sommer voller Musik vom 23. Juni bis zum 1. September 2018

Das Rheingau Musik Festival zählt zu den größten Musikfestivals Europas mit über 170 Konzerten in der gesamten Region von Frankfurt über Wiesbaden bis zum Mittelrheintal. Einmalige Kulturdenkmäler wie Kloster Eberbach, Schloss Johannisberg, Schloss Vollrads und das Kurhaus Wiesba-

den sowie lauschige Weingüter verwandeln sich in Konzertbühnen für Stars der internationalen Musikszene von Klassik über Jazz bis hin zu Kabarett und Weltmusik. Der Leitgedanke für die Saison 2018 lautet Freundschaft. Themenschwerpunkte bil-

den der 100. Todestag von Claude Debussy und der 100. Geburtstag von Leonard Bernstein. Die Sopranistin Annette Dasch, der Oboist Albrecht Mayer und der Komponist und Bratscher Brett Dean versprechen als Festival-Fokus-Künstler einzigartige Konzertmomente.



Albrecht Mayer
3.7. RMF-Kelterhalle, Oestrich
4.7. Schloss Johannisberg
5.7. Kloster Eberbach
29.7. Ringkirche Wiesbaden
10.8. Kloster Eberbach
15.8. Schloss Johannisberg



Basilika Kloster Eberbach



Gregory Porter
3.8. Kurpark Wiesbaden



Schloss Johannisberg



Janine Jansen
12.7. Kurhaus Wiesbaden

Hauptpatronen



Deutsche Post

Co-Sponsoren



Einzelkonzerte



Official Airline



Official Airline



Medienpartner



Medienpartner

Rheingau
Musik
Festival



experimenta



✱ Henriette Tomasi
Fotografie



INKAS

Schreiben

...wo
Spaß macht!

www.inkas-institut.de

www.v-college.de
Informieren Sie sich auf
unserer Homepage.



**Einzel-Nachhilfe
im Internet**

Handbuch
für Autorinnen und Autoren

DIE Investition in Ihre Zukunft!

Informationen und Adressen aus dem deutschen
Literaturbetrieb und der Medienbranche.



Handbuch
18
für Autorinnen
und Autoren
18. Auflage

- 8. komplett überarbeitete Auflage 2015
- 704 Seiten, 54,90 EUR
- www.handbuch-fuer-autoren.de

uschrin

rowohlt

Printausgaben und E-Books von:

Emmanuel Bove
Jim Grimsley
Andreas von Klewitz
Fernando Molica
Zé do Rock

EDITION Diá

www.editiondiá.de

Utopisch phantastische Literatur

Erotische Geschichten **Kriminalfälle**

www.sfbasar.de **Buchbesprechungen**

Wettbewerbe **Buchpreisrätsel**

Literatur **Leseproben**

Bekannte Autoren **Neue Ideen**

Unentdeckte Talente **Originelle Texte**

und vieles mehr...



SFBASAR.DE
DER LITERATURBLOG

**DAS WÖRTER
BUCH=DES
KREATIVEN
SCHREIBENS.**

Begriffe, Textsorten, Übungen, Schreibspiele, Schreibtheorien,
Schreibtherapien, Schreibpädagogik.

↳ Lutz von Wordar & Friends
Band I
A-O

↳ Lutz von Wordar & Friends
Band II
P-Z



Kultur tiv
passiert
hier!

Schauspiel
Lesungen
Gitarrenkonzerte
Klezmer
Experimentelle
Musik
Chansons & Texte
Performance
TanzTheater
Freie Szene Saar

theater
im Viertel
Saarbrücken Landwehrplatz 2

Programminfo: www.dastiv.de

experimenta Facebook-Seite auch als App

Die experimenta Facebook-Seite gibt es jetzt auch als App für Android und Apple iOS
unter folgendem Link abrufbar: <http://experimenta.chayns.net>
So bleibt Ihr immer auf dem Laufenden.

Impressum

experimenta

Online- und Radio-Magazin für Literatur und Kunst

www.experimenta.de

Herausgegeben vom INKAS – INstitut für KreAtives Schreiben im Netzwerk für alternative Medien- und Kulturarbeit e.V.,
Dr.-Siegilitz-Straße 49, 55411 Bingen

Redaktion:

Karla Aslan (Tanz und Theater), Philip J. Dingeldey (Social-Media), Bastian Exner (Prosa), Jens-Philipp Gründler (Sound Voices), Antje Hampe (Lyrik), Rüdiger Heins, Annette Rümmele (Preise und Stipendien), Franziska Schmetz (Bildredaktion), Elisabeth Schmidt (Schlusskorrektur), Barbara Wollstein (Filmkolumne)

Korrespondenten: Prof. Dr. Mario Andreotti (CH), Jürgen Janson, Xu Pei

Layout und Gestaltung: Wolf Dobenecker

Webmaster: Christoph Spanier

Künstlerische Beratung: Rüdiger Heins

Redaktionsanschrift:

experimenta
Dr.-Siegilitz-Straße 49
55411 Bingen

Einsendungen erwünscht!

Literarische Beiträge bitte mit Bild und Kurzvita an:
redaktion@experimenta.de

Für eingesandte Beiträge übernehmen wir keine Haftung. Die Rechte der namentlich gekennzeichneten Beiträge liegen bei den Autor(inn)en. Alle sonstigen Rechte beim INKAS INstitut für KreAtives Schreiben mit Sitz in Bad Kreuznach und beim Netzwerk für alternative Medien- und Kulturarbeit e. V.

Für die Inhalte und die künstlerische Aussage der Texte, Fotografien und Illustrationen sind die Urheber selbst verantwortlich. Sollte gegen geltendes Urheberrecht verstoßen worden sein, bitten wir um sofortige Benachrichtigung.

© ID Netzwerk für alternative Medien- und Kulturarbeit e.V.

Auflage: 20.000

ISSN: 1865-5661

URN: urn:nbn:de:0131-eXperimenta-2018-054

Bilder: Privatbilder wurden von den Autor(inn)en selbst zur Verfügung gestellt.

Titelbild: Henriette Tomasi, Malerei

Die Printausgabe, als Klebebindung, kann per E-Mail bestellt werden: abo@experimenta.de

Kostenbeitrag Euro 12,- inklusive MwSt und Versandkosten. Die Redaktion ist nicht am Umsatz beteiligt. Bei der Bestellung in der E-Mail bitte die Postanschrift mitteilen.





✱ **Henriette Tomasi**
Drahtzeichnung

experimenta

Online- und Radio-Magazin für Literatur und Kunst

INKAS – INstitut für KreAtives Schreiben

www.inkas-institut.de