

## Rezension

Wiederkind, Marén. *Lebenslinien. 98 Anregungen zum Erinnern, Schreiben und Sammeln*. Copenrath Verlag GmbH & Co. KG. Münster. 2023. 192 S. EUR 20,00

### **So viel Meer vom Leben! Nachdenklich, spielerisch, poetisch! Lebenslinien! Erinnern, Schreiben, Sammeln! Ein selbstgeschriebenes Buch voller Kreativität!**

Was macht das Leben aus und haben sie schon mal ihr Leben in Linien geschrieben? Marén Wiederkind legt hier eine wundervolle und fantastische Erzählung zu ihrem Leben hin! Naja eigentlich sie selbst! Lassen sie sich inspirieren und faszinieren durch Poesie und Spiel und Nachdenken über sich selbst.

Das Buch ist im hochwertigen broschiierten Softcover herausgegeben. Es besteht aus 12 Kapiteln, die dem lesenden Schreiber seines eigenen Lebens, Inspiration und Anleitung und Anregung geben.

Das Cover ist sehr edel und für solch ein großartiges Selbsterfahrungsbuch ideal geeignet. Der Verschluss mit goldenem Band und eingeschlagener Seite deutet etwas intimes analog einem Tagebuch an und macht es zu etwas sehr Persönlichem. Das hellblau ist dezent und doch klar. Die Linien deuten die Time-/Life-/Lebenslinien an. Das Cover macht Lust auf mehr. Sehr schön und hochwertig.

Es ist eine wundervolle Idee über die Kunst des Schreibens in das eigene Leben zu kommen. Aus systemischer und therapeutischer Perspektive ein wundervoller Gleichklang, ohne, dass es eben therapeutisch oder professionell daherkommt. Dabei sind hier so viele wunderbare systemische ressourcenorientierte Instrumente zu erkennen. Ich wünschte mir die Arbeit mit solchen Instrumenten würde auch mehr im professionellen Bereich gelehrt.

Ich schreibe natürlich nicht in das Buch herein und nehme es als wundervolle Inspiration für weiteres Arbeiten. Die Anleitungen sind knapp und kurz und dennoch ausführlich und sanft.

Die Methodenvielfalt ist ein Koffer voller Schreib- und Dichtkunst in Rondellen, Elfchen, Akrostichons, Mindmaps, Wortwolken bis hin zur hohen Kunst des Limericks und den Parallelgedichten. Reflexionen und Achtsamkeitsübungen. Endlos- und Konjunktivsätzen und vielen vielen mehr! Texte aus mehreren Perspektiven vom Ich zum Du zum Ihr.

Es beginnt mit Kindheitsmustern, "als Tischkanten höher waren und Keller dunkler. Als Vater zaubern konnte und Mutter mit Energie flüstern. Als der Teddybär Walzer tanzte und unsere Seele baumelte."

Ich mag den linearen Fortgang an den biografischen Lebenslinien auf eine super inspirierende und kreative Art. Das Schöne steht (auch bei Störungen) im Vordergrund und beginnt mit den Kindheitsschätzen und Kindheits-Elfchen. Auch dunkle Schattenseiten bekommen einen Platz. So bleibe ich im Schreibfluss und bekomme wunderbare Assoziationen. Wörter wie märchenhaft und liebevoll sowie die Perspektivwechsel in Verbindung mit literarischem Schreiben sind eine grandiose Anregung.

Weiter geht es mit Familiengeschichten. "Von unseren Wurzeln und unseren Früchten ... dem, woher wir stammen, und dem, was wir weitergeben." Familienbilder, Familienerlebnisse, S-Bahn-Netze in den Linien der Familie und sogar die Perspektive eines Stadtführers, um die S-Bahn-Linien schmackhaft zu machen. Ewige Kreisläufe und vollkommene Momente.

Erwachsenwerden - "vom Wachsen und dem Herauswachsen aus der Kindheit und Hineinwachsen in eine erwachsene Welt sowie von Dazwischen: dem Ablösen, Fremdeln und Austesten" ist der nächste Teil. Die Jugendzeit aber auch die Einordnung in die Generation.

Ein Selbstporträt von einer lebenslangen Suche nach uns selbst und von der uralten Frage: Wer bin ich? und immer wieder neuen Antworten und Veränderungen folgt bis zur Verquickung mit der Weltgeschichte und den Top-Ten-Entscheidungen in meinem Leben.

Weiter geht es mit dem Körperkontakt von den Füßen bis zu Physis, also allem an uns, was zum Anfassen ist. Körper und Seele lassen unsere Sinne schärfen. Fußabdrücke lassen unsere Füße mal zu Wort kommen.

Mit Liebesleben schließt der erste Abschnitt mit dem zartesten, kühnsten, windumatmetsten Gefühl der Welt. Küssen und Dahinschmelzen, Gänsehaut und Verliebtheit, klopfende, gebrochene, offene und liebende Herzen. Liebesgedichte, die Liebe des Lebens und Luftschlösser.

Ach, wie wundervoll diese Selbstreflexion und Anleitung. Hochwertige Hülle und hochwertiger Inhalt.

Es geht weiter tief und fluffig zugleich. Man kann ans Innere gehen und gleichzeitig sanft drüber hinweg fliegen.

Es beginnt mit den Arbeitswelten und dem Beruf und der Berufung über die lieben Kollegen und das liebe Geld, Strukturen und Uhren, Fachjargon und Kompagnon, Betriebs- und Erfolgserlebnisse. Die Wortspiele und Inspirationen wie z.B. die Uhraufführung aus Sicht des Gegenstandes gefallen mir besonders.

Die Instrumente werden vertieft und wiederholen sich vereinzelt und es kommen neue dazu. Akrostichon als Wortsammlung, ein Abecedarium der Lebensorte und herausfordernd einem Pantum als zyklischer Verdichtung.

Weiter gehts mit den Krisengebieten und den dunklen Tälern, in die kein Sonnstrahl gelangt bis hin zu gefährlichen Abgründen, von Angst, Resignation und vom mutigen Weg zurück ans Licht. Auch hier wird wieder die durchweg positive und bejahende Komponente des gesamten Buchs wirksam. Unser Leben ist wie die Akropolis und steht auf mehreren Säulen. Schreiben sie doch einfach das Drama ihres Lebens in ein Happy End um.

Es folgen wie bestellt die "Kraftquellen, von allem, was uns Kraft gibt. Die Schönheit der Worte, der Natur. Von innerer Schönheit. Von Kunst. Poesie, Musik. Muße. Und Meer. Ganz viel Meer..." Die Autorin schafft es mit ganz wenigen Worten und Metaphern die Kreativität der konstruktiven Möglichkeiten anzuregen! Es kann so einfach sein, wie beim Buch führen, blind ein Wort rausnehmen und rundherum eine Geschichte schreiben. Mitgedichtet und frisiert.

Dann gehts zur Ortskenntnis - vom Unterwegssein und Ankommen. Füße auf der Erde und Finger auf der biografischen Landkarte. Wohlfühlorte, Herzzonen und Erlebniswelten. Die Kapitel verschwimmen und ergeben gemeinsam Sinn. Eine selbstgeschriebene kunstvolle Ode ans Leben zum Unterwegssein und ankommen mit sich selbst.

Abschließend gehts zum Tiefsten, dem Glauben, dem Innersten was uns und die Welt zusammenhält. Was unsere Seele nährt und wohin sich unsere Sehnsucht streckt. Glaubensbekenntnisse und Gottesbilder um das Heilige mit Weisheit garniert. Werden und vergehen, versinken.

Was kommt da noch? Die Zukunftsmusik! von morgen und demnächst, von später einmal! Ach toll. Ein roter Faden des Lebens in diesem wunderbaren Buch mit Bildern von mir zum Entfalten!

Es endet mit "Wie möchte ich gerne sterben" und was ist mein Testament, mein Vermächtnis! Was soll bleiben, wenn ich gehe?

98 wunderbare Anregungen zum Leben und Sterben! Anfang und Ende und ganz viel Dazwischen! Tiefsinnige Nuancen!

Nachdenklich, spielerisch, poetisch! Lebenslinien! Erinnern, Schreiben, Sammeln.

Ein Buch zur Selbsterfahrung und eines für die professionelle Arbeit im beraterischen und therapeutischen Bereich! Für diesen Preis mehr als ein Schnäppchen! Meer als manch therapeutisches Lehrbuch. Es berührt und fasziniert! Ein Buch was MeerWert ist!

5 Sterne am Himmel für das Große im Leben!

Das Leben ist ein Fluss und die Dichtung dazu ein guter Schluss - wie ein poetischer Spaziergang durch das Buch. Meer davon! Es rauscht im Kopf. Erst ganz leise. Leise, leise und Laut. Chapeau-Welle.