

## Interview – Anna Platsch – TextArt Magazin

Sabrina Gundert: Liebe Anna, du sagtest einmal in einem Interview, Schreiben sei für dich ein Fahrzeug auf deinem spirituellen Weg. Was bedeutet das für dich?

Anna Platsch: Das geschriebene Wort trägt mich. Es lässt mich sehen, was ich noch nicht sehen wollte, es führt mich in unbekannteres Terrain, es ermutigt mich in seiner Kraft. Es blitzt so manches Mal so auf, ganz aus sich heraus, dass es mir wie die glitzernden Spritzer aus meiner innersten Quelle, meinem Urgrund erscheint. Aus dieser Tiefe taucht es auf – und so kann es mich umgekehrt in meine Tiefe führen.

Viele Menschen verbinden mit Spiritualität eher klassische Aspekte wie Meditation oder auch Körperübungen wie die des Yogas. Manche auch ihre eventuell ungenuten Erinnerungen an Erfahrungen mit der Kirche. Oder seit der New Age-Bewegung Räucherstäbchen und Indienreisen. Was ist Spiritualität für dich?

Für mich ist Spiritualität ein tiefgreifender Transformationsprozess des Menschen, aus dem heraus er in ganz neuen, viel weiteren Bewusstseinsräumen leben, sein vollstes Potenzial als Mensch entfalten kann. Ein tiefes Verständnis in sich erfahren hat, was die Welt zusammenhält – und was sie trennt. Er ist verankert in der tiefsten, zeitlos-ewigen Quelle in uns. In der Essenz des Lebens.

Was gibt dem Schreiben denn nun seine spirituelle Facette?

Wenn unser Schreiben aus dieser tiefsten Quelle kommt – und das ist eine stete Annäherung durch Übung, das geht nicht von heute auf morgen –, dann hat es eine bestimmte Qualität. Es ist in hohem Maß authentisch. Es ist durchzogen von einer Frische, von Lebendigkeit, Liebe und großer Wahrhaftigkeit. Diese Qualitäten durchdringen wie ein ganz feiner, innewohnender Wind das Geschriebene. Nichts davon muss direkt ausgesprochen sein.

Wie sieht solch ein spiritueller Schreibprozess ganz konkret aus? Ist es hilfreich, zunächst zu meditieren oder in die Stille zu gehen, ehe ich mit dem Schreiben beginne? Braucht es spezielle Anregungen, um in solch einen Schreibprozess zu kommen?

Erst einmal braucht es wohl so etwas wie eine innere Sehnsucht, einen Ruf danach, die Freude am Schreiben in dieser Weise zu vertiefen. Wir brauchen die Neugierde und Bereitschaft, uns auf einen solchen Prozess des Loslassens und Sich-Öffnens einzulassen.

Wenn wir in der Gruppe schreiben, meditieren wir morgens und abends und schaffen während der gemeinsamen Zeit immer wieder Momente der Stille, der Sammlung. Ich selber

lade gern zum Schweigen ein, so kann jeder und jede sich ganz auf die Entdeckung dieses inneren Raumes konzentrieren. Das ist eine unter vielen Möglichkeiten, das kann sehr spielerisch geschehen und vor allem freiwillig. Hat gar nichts mit heilig zu tun. Es geht darum, sich so wenig wie möglich abzulenken. Dann schmeckt sogar das Essen besser und es ist eine gute Arbeitsgrundlage. Handys ausschalten ist auch ganz sinnvoll. All das kann man gut auf Zuhause übertragen. Wobei in der Gruppe noch erleichternd hinzukommt, dass sich ein Feld bildet, das eine große unterstützende Kraft für diese Inwendung ist.

Was die speziellen Anregungen angeht – die sind natürlich vielfältig. Zwei der wichtigsten für mich sind Übungen zu gestalten, die dazu anregen, dem zu folgen, was sich jetzt gerade am meisten ausdrücken möchte. Also das, was im Moment am meisten Energie hat, *das Wort* zu sehen, dass mir gerade kraftvoll aus sich selbst heraus entgegenkommt. Du hörst es an meiner Sprache – das ist ein sehr hingegebener Vorgang, in dem es hilfreich ist, sich so wenig wie möglich einzumischen, sondern zu vertrauen, sich nicht zensierend offen zu halten, was da jetzt an die Oberfläche kommt. Ganz nebenbei – da können wir natürlich auch unseren Schatten begegnen. Was, wenn wir neugierig auf uns sind, „erfreulich“ ist.

Die zweite Anregung sind Übungen zu einem tiefen Lauschen. Zu dem Text hinlauschen, der schon vollkommen in uns angelegt ist. Die Seele flüstert. Ich kann zum Beispiel am Ende der Mediation, wenn ich noch in diesem gesammelten Zustand bin, meinem Innersten Fragen stellen und auf Antworten hören. Je weiter ich mich aus der Persona geschält habe, desto genauer geht das mit dem Lauschen, desto weniger bringe ich meine eigenen Verstrickungen da mit hinein. Aber wo auch immer ich stehe – die Seele flüstert.

Lässt sich das spirituelle Schreiben auch für die persönliche Weiterentwicklung nutzen oder geht der Ansatz des Schreibens hier von Anfang an über die Person hinaus?

Ich weiß gar nicht, ob es ein *spirituelles Schreiben* gibt. Ich denke, wir können das Schreiben als wunderbares Werkzeug nutzen, um uns in unserem spirituellen Prozess zu vertiefen. Und wenn wir mithilfe des Schreibens die Erfahrung der Transzendenz suchen, dann kommen wir um uns selbst nicht herum. Und wie! Stell dir das wie den Weg zum Mittelpunkt der Erde vor, und dieser Mittelpunkt wäre alles zeitlose, unendliche Bewusstsein, das alle Ebenen des Seins birgt, das innerste Universums der Welt, ein überirdisches Licht. Um an diesen ortlosen Ort zu kommen müssen wir viele Schichten durchdringen: unsere Konditionierungen, unsere Geschichte mit allem Gebundensein und ihren Traumatisierungen, unser Körpererleben, unserer Vorstellungen von uns selbst und der Welt – Schicht für Schicht.

Was ich sagen will – wir kommen nicht über uns als Person hinaus, wenn wir sie nicht durchdrungen haben, sie nicht befreit haben. Schreiben mit einer spirituellen Ausrichtung führt uns durch diese Ebenen hindurch. Wir können dem Text, der aus der Suche und Hingabe an dieses Innerste auftaucht, zutiefst vertrauen. So geschieht eine feine Annäherung an ETWAS, das schon immer da war.

Und beim Beleuchten dieser Schichten werden sie immer durchlässiger, immer mehr wie feine Membranen, so dass immer mehr Licht nach oben hindurchschimmert, unseren Text leuchten lässt.

Welche Themen sind beim spirituellen Schreiben relevant? Gibt es bestimmte Textformen, die hierfür besonders passend sind?

Lass es uns als zwei Schritte betrachten. Der erste ist der ganz persönliche Entwicklungsweg, von dem wir gerade gesprochen haben. Da schreiben wir natürlich in einer Weise sehr biografisch, um uns „durchzuputzen“. Da können einem schon manchmal die Knochen klappern, Momente großer Weisheit in uns auftauchen, sich völlig neue, beglückende Perspektiven und Potenziale zeigen. Dabei ist es immer wichtig, dass dieser Prozess in großem Respekt und Liebe geschieht. Ohne Liebe gibt es kein Wachstum. In der Gruppe können wir gemeinsam dieses schützende Gefäß herstellen.

Biografisches Schreiben in diesem Kontext hat allerdings immer eine ganz klare Ausrichtung – sich von der eigenen Geschichte zu lösen. Dieses Schreiben ist also eine Bewegung in die Freiheit. Geht auch nicht von heute auf morgen und ist in einer Weise nie fertig.

Die Texte in dieser Phase können die unterschiedlichsten Formen haben. Was sich eben bildet.

Diese Phase des Prozesses *dient* dazu, im professionellen, künstlerischen, persönlichen Schreiben diese Atmosphäre im Hintergrund schwingen zu lassen. Also – an dem Punkt, an dem wir einen Geschmack unseres Verwurzeltheits, oder wie du sagst unseres Über-uns-Hinausgehens haben, kann das Persönliche vollkommen in den Hintergrund treten.

So ist die Form ist frei. Warum sollte es eine Beschränkung geben? Spiritualität ist ja keine Einschränkung, nichts Schein-Heiliges, sondern das Erleben der Welt und dessen, was hinter der Welt steht, in seiner ganzen, GROßEN Weite. Keine Enge, keine Einschränkung. Goethe und Rilke zum Beispiel waren tief mit der Mystik verbunden – gab es eine Einschränkung in ihren Themen oder Textformen?

Das ist es also nicht. Sondern welches Licht, welche Liebe, welche Haltung durch ein Thema fließen. Fließen – spüre ich zum Beispiel den Fluss des Lebens im Text? Also es ist vielmehr das *Wie*, die innewohnende Atmosphäre des Textes. Das kann wirklich in jedem Thema sein. So ein Text wird in den Menschen, die ihn lesen, etwas bewegen, etwas wachrufen. Das muss ihnen gar nicht bewusst sein.

Hat denn ein Text, der in dieser Haltung, in diesem Geist geschrieben ist, eine besondere Kraft?

Wir haben mit dem geschriebenen Wort, das noch kraftvoller als das gesprochene ist, ein wirkliches Machtinstrument in der Hand. In ganz vielen Schöpfungsmythen, die ja immer symbolisch zu verstehen sind, finden wir dieses Bild der großen Schöpferkraft: *Er sprach: ES sei! Und es ward – Am Anfang war das Wort – OM*. Auch bei den Indianern und bei indigenen Völkern kennt man diese Bild des Schöpferwortes. Das Wort ist gleichsam zwischen Ungeschaffenem und Geschaffenem – es kreierte.

Im Zerstörerischen kennen wir zum Beispiel die Wirkung des Wortes durch Propaganda.

Wenn wir nun aus jenem verborgenen, formlosen Geheimnis in uns heraus schreiben, motiviert und geführt von der Ergriffenheit von etwas Größerem, verankert in der Ewigkeit, ein Wort, das immer mehr aus dem tiefsten Herzensraum wirkt – was meinst du, welche Kraft ihm innewohnt, was es kreiert. Stell dir unsere Welt vor!

Habermas sagt, dass in der Sprache die normsetzenden Grundlagen einer Gesellschaft liegen. Wenn sich nun diese Sprache aus der Kraft der größten Liebe, unendlicher Weite, einem ungetrennten Erfahren der Welt gebiert und damit wirkt – welche Vision!

Insofern betrifft das Schreiben aus dieser Tiefe nicht nur uns als Einzelne/n, sondern ist für mich auch höchst politisch.

Und das ist ja nicht unbedingt etwas, was man gleich der Spiritualität zuschreibt ...

Kannst du zwei ganz praktische Beispiele nennen, wie einen das Schreiben zur Spiritualität führen beziehungsweise die Spiritualität im Leben stärken kann?

Ein Aspekt des Lebens, der sicherlich ein tiefer Ausdruck unseres Angebundenseins ist, ist das Vertrauen ins Leben. Wenn ich mich nun beim Schreiben aus der Tiefe immer mehr auf das Wort verlasse, das da auftaucht, das ich in Erscheinung treten lasse *ohne* es zu zensieren, und dann sehe, in welcher Authentizität ich mich damit ausdrücke, mich sehe, gesehen werden kann, dann kann ich mich vielleicht immer tiefer in ein größeres Vertrauen fallen lassen.

Ein anderes Beispiel ist, dass es ja in der Spiritualität um die Essenz des Lebens geht. Wenn wir nun in diesem Geist über unseren Text schauen, ihn immer mehr in seine Essenzialität hinein überarbeiten, dann kannst du dir vorstellen, dass sich dieses innere Gefühl essenzieller Dichte langsam auch in unserem Leben spiegelt. Das Überflüssige wird weniger.

Ist das für dich etwas, was ganz selbstverständlich zusammengehört – Schreiben und Spiritualität?

Nein. Man kann ja auch wunderbar ohne diese innere Anbindung schreiben.

Gibt es für dich auch ein nicht-spirituelleres Schreiben?

Ja. Ich denke – unabhängig von der Kunstform – es ist ein Schreiben, das dem Menschen und allem Sein nicht zutiefst wohlgesonnen ist. Keinen Bezug zum Ganzen, zu größeren Weisheiten hat.

Deine Schreibwerkstätten und -retreats tragen Namen wie „Poesie. Unser ältestes Gebet“ oder „Biographisches Schreiben“ – immer mit dem Zusatz „Schreiben aus der Stille“. Welche Erfahrungen hast du über die Jahre selbst mit dem Schreiben aus der Stille gemacht?

Die Menschen, die kommen, sind hungrig danach. Dieser Rhythmus – Inwendung – Ausdruck – Sammlung – nach außen gehen – sich zurückziehen – ins Leben treten, hat für die Menschen etwas zuriefst Beglückendes. Die Entdeckung des inneren Reichtums. Und oft auch ihres Humors! Und stell dir vor – ich darf dabei sein – welches Glück für mich!

Braucht es deiner Ansicht nach eine spirituelle Heimat, welcher Art auch immer, um einen Zugang zum spirituellen Schreiben zu finden?

Das wäre ganz sicher eine Erleichterung. Es kann aber auch umgekehrt laufen – dass die Erfahrung beim Schreiben mit einer spirituellen Ausrichtung genau das in uns weckt – sich eine spirituelle Heimat zu suchen.

Was hat das Schreiben über die Jahre in deinem Leben verändern? Und im Bezug auf deine Spiritualität?

Das ist sicher ein Wechselspiel. Wenn sich Veränderungen in meinem Leben ergeben haben, wirkten sie sich auf mein Schreiben aus. Wenn ich tiefer in mein Schreiben eingedrungen bin, konnte ich aus einer tiefen Kraft schöpfen, die sich dann wiederum in meinem Leben für die innere Öffnung auswirkte.

Ich sagte ja schon, dass mit der Vertiefung des spirituellen Wegs auch ein Wachsen der Authentizität einhergeht. Mir fiel es immer leichter, im Schreiben authentischer zu sein, als zum Beispiel im Zusammensein Menschen oder im Mut meiner Lebensgestaltung. Ich schöpfe da immer wieder Kraft aus meinem Schreiben, die ich gut übertragen kann. Sowohl was meine spirituelle Praxis angeht als auch in meinem gelebten Leben. Da bin ich nämlich recht oft ein richtiger Schisser, wenn es darum geht, mich zu zeigen und eine klare Position einzunehmen.

Solche Themen werden sicher durch Spiritualität bewusst und beleuchtet, aber es wäre ein höllisches Missverständnis, so etwas „wegmeditieren“ zu wollen. Da greife ich doch lieber zu Papier und Stift und labe mich an der Kraft des Wortes, das aus mir aufsteigt.

Auf welche Weise begleitet dich das Schreiben heute? Gibt es da feste Schreibzeiten oder -rhythmen bei dir?

Ich schreibe am liebsten vormittags. Aber das ist alles nicht mehr so fest. Ich versuche, mir im Jahreskalender Zeiten fürs Schreiben zu lassen, weil die Organisation der Seminare eine

etwas andere Energie hat als meine Vertiefung ins Schreiben. Manchmal nutze ich diese Zeit dann aber gar nicht, bleibe stecken in der Phase des Schwangerseins mit einem Thema. Sitze irgendwo faul rum. Und dann ergreift mich das Feuer wieder und trägt mich.

Im Moment zum Beispiel habe ich das Gefühl, eine weitere Vertiefung meiner Sprache stößt an die Oberfläche, eine, die mehr aus der Kraft meiner inneren Weisheit kommt. Bin gespannt.

Wenn nun jemand sagt: Spirituelles Schreiben, das klingt interessant! – Wie fange ich am besten an? Brauche ich mehr als Stift und Papier? Welche Übungen oder Zugänge kannst du empfehlen?

Ich denke, es ist am Anfang schon hilfreich, sich in einer Weise zu sammeln. Jeder und jede hat da ganz eigene Wege, um still zu werden. Wer zum Beispiel einen Zugang zum Gebet hat, völlig konfessionsunabhängig, wäre das ein Einstieg. Wer Zugang zur Natur hat, um sich dort zu sammeln – wunderbar. Wer eine eigene Meditationspraxis hat, kann sie mit dem Schreiben verbinden. Manchmal ist es einfach eine stille Ecke in der Wohnung, abseits von Familie und ratterndem iPhone.

Es ist alles da – in unserer Seele. Ihre Stimme, die in uns oft ganz, ganz leise zu hören ist, verlangt ein mutiges Lauschen. Sprich – radikale Wahrhaftigkeit. Mit dem Schreiben kann ich diesem feinen Faden folgen, er hält gleichsam die Verbindung von Seelensprache und dem Ausdruck, der für mich dann bewusster in der Welt wahrnehmbar wird. Und uns so in ein waches, reiches Leben führen kann.

Anna Platsch arbeitet als Autorin und Leiterin Kreativer Schreibwerkstätten. Ihr Buch *Schreiben als Weg* bietet einen Einstieg sowohl ins kreative als auch ins spirituelle Schreiben. [www.annaplatsch.de](http://www.annaplatsch.de)

Sabrina Gundert (26) unterstützt andere Menschen – und vor allem Frauen – darin, ihren einzigartigen Weg zu entdecken – und ihm zu folgen. Ihr Herzblut sind das Schreiben, die Natur und das Gehen des eigenen Herzensweges. [www.handgeschrieben.de](http://www.handgeschrieben.de)