

Lesen - Denken - Schreiben

Lesen

Das musste etwas ganz Besonderes sein, dachte ich als Kind. Etwas, mit dem man anderswohin verschwinden konnte und doch dableib. Mit einem Buch im Bett, schien meine Schwester neben mir aus der Nähe in die Ferne gerückt. Wie Träumen stellte ich mir das vor. Und leicht wie Phantasieren. Eigens zum Reisen ohne Fahrzeug hergestellt, mir also frei Haus geliefert.

So fieberte ich dem Schulanfang entgegen. Lesen und Schreiben wollte ich mir ganz schnell zu Eigen machen. Es meiner grossen Schwester nachmachen und in diese fremden Welten eintauchen: Pearl S. Bucks China kennen lernen; mit Robinson Crusoe Inseln erkunden; mit Klaus Störtebeker über Weltmeere segeln; mit Kai in der Kiste Amerika entdecken und mit Diana in den Bäumen leben. Anne Frank wollte ich retten und mit Pippi ins Taka-Tuka-Land reisen. Selma Lagerlöf lockte in den Norden; Tania Blixen weckte die Sehnsucht nach Afrika. Lesen.

Denken

Meine drei Vornamen verschafften mir Zutritt zu zahlreichen Heiligenlegenden. Schon das Wort deutete auf das zu Lesende hin. Unbekannte Welten taten sich auf. Schaurig und schön. Sagen konnte ich mit den Hügeln und Höhlen, den Bächen und Teichen rund um mein Dorf verorten. Und die Märchen – sind sie wahr? Ist Wahrheit gleich Wirklichkeit? Hatten die Brüder Grimm auch bei uns im Dorf Geschichten gesammelt? Weit zu reisen hätten sie nicht gehabt ... Denken.

Weltensammeln war Lesen für mich. Mein kleines Dorf bescherte mir wenig Anregung. Rissen die Kühe sommers die Weidezäune ein, ja, dann gab es etwas zu erzählen. Und als statt der weissen Amerikaner eines Tages schwarze kamen, ja, dann konnte man sich vergewissern, dass die Menschheit tatsächlich vielfältig war. Mehr von der grossen weiten Welt holte ich mir mit dünnen Bücherbändchen, frommen Zeitschriften, bunten Micky-Maus-Heften. Zwischen hoch geachteter Literatur, als Schund betrachteten Comics und religiösem Kitsch lernte ich zu unterscheiden, auch wenn ich nicht sagen kann, welches meine Kriterien waren, das eine vom anderen abzugrenzen.

Schreiben

Was alles durch den Kopf ging, durchs Herz. Was den Tag ausmachte, was die Nacht erzählt hatte. Mir die Welt erklären im selber formulieren, sie mir zu Eigen machen. Oder mir eine eigene Welt erdichten, mich selbst neu ersinnen, anders darstellen, Rollen und Möglichkeiten ausprobieren. Tagebücher füllten sich mit Gedanken, Gefühlen, Herzschmerz, Ideen, Träumen. Briefe schrieb ich an eine ferne, stets unbekannt gebliebene Brieffreundin in Irland. In Schulaufsätzen ahmte ich Goethe und Kafka nach. Noch grösser wurde die Welt mit den fremden Sprachen: Camus, de Beauvoir und Sartre lockten dazu, den Geist in alle Richtungen spazieren zu lassen. Joseph Conrads Sprache ähnelte Wellen, die einen Sog erzeugen konnten, der davon trug, wohin der Autor lenkte. Ovids Metamorphosen rhythmisierten das Schreiben. Lesen und Schreiben waren meine innigsten Freizeitbeschäftigungen, auch wenn es diesen Begriff damals gar nicht gab.

Lesen, denken, schreiben – dieser Dreiklang schüttet bei mir Glücks- und Liebeshormone aus: ein Buch aufschlagen, vom ersten Satz angezogen sein, zum Denken verführt werden und schliesslich selber schreiben, um die eigene Ordnung für diesen Moment zu etablieren. Eine schöpferische Kraft spüren, die nach Ausdruck verlangt. Der fällt mir nicht in den Schoss.

Wie tigere ich um den Schreibtisch herum, sobald es ans konkrete Verfassen eines Textes geht, wie viel muss da zuvor erledigt werden, bis endlich die innere Quelle deutlich wahrgenommen wird und aus dem ahnenden Tröpfeln erkennbares Sprudeln wird. Schnell in diesen Strom hineintauchen, damit er mich trägt.

Lasse ich mich tragen? Wohin?

Adelheid Ohlig



Für Liebe, Lust und Leidenschaft...

schrieb ich als Motto in mein erstes Buch:
Luna Yoga – Der sanfte Weg zu Fruchtbarkeit und Lebenskraft.

Das erschien 1991 im Goldmann Verlag in München.

Darin erläuterte ich den Weg, den ich mit Yoga und Journalismus seit den 1960er Jahren gegangen war und fügte meine Erkenntnisse zu etwas Neuem zusammen, gab meiner Kreation den Namen Luna Yoga.

Luna, der Mond, macht mir immer wieder klar: lerne mit Wechsel und Wandel schöpferisch umzugehen, sie sind das Leben.

Darin kann ich Freude finden, kann Veränderung als kreative Kraft begreifen.

Schreiben und Formulieren hatte ich im Journalismus gelernt. Übersetzen und Dolmetschen sowie Reisen erweiterten das Denken.

Bücher:

- «Yoga (k)ein Kinderspiel» lautete die Frage 1992.
- Den Mondphasen wies ich Übungen zu: «Yoga mit den Mondphasen» (1999).
- Reiselustigen wünschte ich: «Gute Reise und was zum Wohlfühlen dazu gehört» (2002).
- «Die bewegte Frau» (2004) plädiert für Gesundheit und Lebenslust.
- Im «Wunschbuch» (2006) führt Sehnen zu Freiheit.

CDs:

- Mittlerweile gehe ich «Mit Luna Yoga durch den Tag» (2009).
- «Panther und Tiger» schenken «Geschmeidigkeit und Kraft» (2010).
- Demnächst werden «Reptilien für das Rückenwohl» sorgen.

....samt Löwenmut und Löwinkraft, lautet die Vollendung meines oben zitierten Mottos.

In diesem Sinne: Glückauf!

Adelheid Ohlig

www.luna-yoga.com