

# In KONTAKT mit uns selbst

»Ich schreibe, und so bin ich« mit Satyananda Jörg Andrees Elten

**D**a sagen wir jetzt nichts zu, das ist was ganz Persönliches. Einverstanden?« Freundlich blickt Satyananda in die Runde mit uns 14 Teilnehmern. Einige nicken. Der gerade von einer Teilnehmerin vorgelesene Text haltt in der Stille nach. »Schreib' weiter, bleib' am Ball«, ermutigt er sie, als sie sich vom Stuhl neben ihm zurück auf ihren Platz begibt. »Das ist ein toller Anfang,« sagt er einer anderen. »Sofort ist ein starkes Bild da. Aber der Schluss reißt den Leser nicht vom Stuhl. Der sollte lebendiger sein. Vielleicht greifst du das Anfangsbild noch einmal auf.«

Damit wissen wir auch schon die ersten Grundpfeiler guten Schreibens: spannender Anfang, gelungenes Ende, mitreißende Bilder und vor allem Lebendigkeit. »Wenn ihr lebendig seid, schreibt ihr auch lebendig. Deswegen machen wir morgens die Dynamische und tanzen auch mal zwischendurch«. Die Dynamische Meditation, kurz Dynamische, ist eine von Osho entwickelte einstündige Meditation, in der sich Phasen intensiven Atmens und Bewegens einschließlich Katharsis mit Tanz- und Ruhephasen abwechseln.

So schalten wir ab vom Alltagsautomatismus und kommen mehr mit uns und

unseren Gefühlen in Kontakt. Was sonst heißt Lebendigkeit? Da wir im Anschluss an die erste Dynamische das Erfahrene zu Papier bringen, erlebe ich beim Schreiben und beim Lauschen der anderen Texte die lebendigsten Dynamischen meines Lebens. Wir schreiben viel in den drei Tagen und hören 13 Mal mehr: Berührendes, Unausgegorenes, Therapeutisches, rational Erklärendes, verblüffend Professionelles, Verwirrendes, Buntes, Langatmiges und neugierig Machendes.

Wer in den drei Tagen eine Journalistenausbildung im Miniformat erwartet, wer Schreibtipps, Methoden und Techniken für den Mainstream erhofft, darf auf mehr gefasst sein. Satyananda arbeitet mit den Texten, darüber besteht kein Zweifel, aber mehr noch mit dem Menschen. Und mit jedem in geeigneter Tiefe, völlig individuell und maßgeschneidert wie von Meisterhand. So blüht der gestresste Schreibprofi auf, wie auch die von der Schule Traumatisierte, die gegenüber der eigenen Schreibkunst Skeptische, die Aussteigerin, der begabte Hobbyschreiber und die ambitionierte Phantasievolle.

Professionell ist Satyanandas Feedback, und da zeigt sich der erfahrene Topjournalist und Bestsellerautor. Man merkt ihm

seine 80 Jahre nicht an, wenn er drei Sätze in einem auf den Punkt bringt, federleicht aussagekräftige Metaphern einstreut, mit präzisiertem Zoom und schillernden Details Lebendigkeit schafft, unsere Sinne erweckt und hineinverführt ins Weiterlesen. Er reduziert Zen-mäßig und mit Gefühl auf Wesentliches; nicht zu viel und eben auch gerade nicht zu wenig.

Für die, die doch irgendwann mehr sein wollen, als sie schon sind und vielleicht vom Bestseller träumen, rundet er das Programm ab mit Tipps für den Weg zum richtigen Redakteur, Webadressen für Buchveröffentlichungen und Agenturen und dem Tipp: »Schreib' weiter, bleib' am Ball.« Denn auch so dürfen wir sein.

**Ruth Hellmich**, Rechtsanwältin, ist nach einjähriger Journalistenausbildung unter anderem als Journalistin tätig und schreibt Artikel zu unterschiedlichen Themen. Sie ist Autorin des Fachbuchs »Führen mit Coaching – vom Potenzial zur Spitzenleistung«, erschienen 2006 bei Businessvillage, und arbeitet als Kommunikationstrainerin und Coach in München. [www.coaching-training.eu](http://www.coaching-training.eu)



Lebendig Schreiben lernen beim Profi: Satyananda Jörg Andrees Elten kennt als Ex-Stern-Reporter und ehemaliger Osho-Jünger weit mehr als nur diese eine Welt ...

## Auf einen Blick

**Leitung:** Satyananda Jörg Andrees Elten

**Kosten:** 290 €

**Dauer:** Freitag 18 h bis Montag 14 h

**Ort:** Gutshaus Stellshagen

**Voraussetzungen:** geeignet für Anfänger bis zu Schreibprofis

**Kontakt:** Institut für Kreativität und Meditation

Jörg Andrees Elten und Martina

Kaltenbach, Dorfstr. 31 b,

D-23948 Stellshagen

T. +49 (0)38825 - 255 85

[www.hierjetzt.de](http://www.hierjetzt.de),

[info@hierjetzt.de](mailto:info@hierjetzt.de)

<b>Seminarort:</b>	☆☆☆☆
<b>Organisation:</b>	☆☆☆☆
<b>Preiswürdigkeit:</b>	☆☆☆☆
<b>Seminarziel:</b>	☆☆☆☆
<b>Seminarleitung:</b>	☆☆☆☆
<b>Didaktik:</b>	☆☆☆☆