

Marianne Riefert-Miethke leitet Schreibwerkstätten im Rheinland

# Sich alles von der Seele schreiben

**Gefühle und Gedanken niederzuschreiben hilft, sich von Leid und Problemen zu distanzieren. Oft sind die Worte ein Schlüssel zu sich selbst und geben neuen Mut. Die Kölner Poesie- und Bibliothérapeutin Marianne Riefert-Miethke bestärkt die Teilnehmer ihrer Schreibwerkstätten darin, ihre Kreativität zu entdecken und ihre Anliegen zum Ausdruck zu bringen.**

Ich möchte den Menschen den Weg zu ihren eigenen Kräften öffnen“, sagt Marianne Riefert-Miethke. „Und ich möchte ihre Stimme stärken, damit sie gehört werden. Denn wer sich nicht artikulieren kann, wird schnell übersehen.“ Ihre Ziele verfolgt die Pädagogin, Poesie- und Bibliothérapeutin in Literatur-Workshops und Schreibwerkstätten in Köln und Umgebung.

Die Kraft der Worte entdeckte sie als Studentin. „Ich habe früh eine Familie gegründet und mich erst mit 35 Jahren für Pädagogik, Germanistik und Theologie eingeschrieben“, erzählt die gebürtige Kölnerin. „In dieser Zeit

fühlte ich mich oft allein. Meine Freunde lebten anders, mir fehlte der Austausch über das, was ich las. Ich nahm viel auf, aber besaß kein Ventil, um meinen Eindrücken Ausdruck zu verleihen.“

## Schreibend sich selber lesen

Das änderte sich, als Marianne Riefert-Miethke ihren Professor bat, ihm schreiben zu dürfen. In zehn Jahren entstanden etliche Briefe. Und ihre Verfasserin entdeckte mehr und mehr: Im Grunde schrieb sie an sich selbst und fand so zu sich.

In ihr keimte die Idee, ihre Erfahrungen weiterzugeben. „Als ich 1980 den ersten Kurs anbieten wollte, erklärten mich jedoch alle für verrückt“, lacht sie. „Hätte mir nicht eine Freundin geholfen, wäre wohl nichts daraus geworden.“ Doch ihr erster Literatur-Workshop an der Kölner Melanchton-Akademie war ein Erfolg – und der Grundstein für zahlreiche weitere Angebote.

„In die ersten Kurse kamen viele Hausfrauen um die 50 Jahre“, erinnert sich Marianne Riefert-Miethke. „Die Kinder waren aus dem Haus, und sie wollten ihre freie Zeit nutzen oder suchten eine neue Aufgabe. Mir hat es viel Freude bereitet, weiterzugeben, was ich selbst erfahren hatte: ‚Schreiben heißt, sich selber lesen‘. Treffender als mit diesem Satz von Max Frisch kann man es nicht sagen.

## Ich reite auf Worten

Ich reite auf Worten – kühn.  
Im Reich meiner Phantasie  
bin ich Herrscherin  
und schaffe mir meine Welten.  
Ich stehe auf Wellenkämmen.  
Um mich herum sprüht die Gischt.  
Fest halte ich die Zügel  
und dem Tosen stand.  
Wortberge wachsen aus Wassern,  
stürmen den Wall aus Angst.  
Ich halte mich fest  
an meinen Worten,  
spreche mir Mut zu,  
um nicht unterzugehen –  
in den Gewalten der Wasser.

Marianne Riefert-Miethke

Anfang der 90er Jahre stieß die Germanistin erstmals auf den Begriff Bibliothérapeutie: Lesen und Schreiben als Möglichkeit, Krisensituationen wie Krankheiten oder Konflikte zu meistern, sich Leid von der Seele zu schreiben und neuen Halt zu finden. Diese Gedanken faszinierten Marianne Riefert-Miethke. Sie absolvierte eine Ausbildung in Poesie- und Bibliothérapeutie und gab ihren Workshops nun eine neue Ausrichtung: „Ich wollte vermehrt das sinnliche Schreiben fördern und den Lebensmut der Menschen wecken.

Ihre Kurse bietet sie in Familienbildungsstätten und Volkshochschulen an, über die Kölner Informationsstelle für Selbsthilfegruppen und seit



Fotos: Schulzki



zu öffnen. Die weitere Zeit ist ausgefüllt mit der gemeinsamen Lektüre ausgewählter Texte, Schreibübungen und der Besprechung der Texte. Oft setzt die Therapeutin mit Musik, Kunst und Gegenständen anregende Impulse. Viele Schreibwerkstätten enden mit einer öffentlichen Lesung der entstandenen Werke.

### Auch Gespräche mit anderen helfen

Teilnehmen kann jeder. „Es kommen allerdings vorwiegend Menschen ab 40 Jahre, die in einer Krise stecken“, erfährt Marianne Riefert-Miethke immer wieder.

„Die Teilnehmer haben entweder jemanden verloren, oder durch eine Krankheit einen immensen Einschnitt erlebt. Aber nicht jeder will in einer Selbsthilfegruppe über seine chronische Erkrankung sprechen. Alle suchen ihren Weg aus einer schwierigen Situation und wünschen sich den Austausch mit Gleichgesinnten. Und es liegt ihnen näher, sich etwas von ihren Problemen und Ängsten von der Seele zu schreiben und das mit anderen teilen.“

In ihren 24 Jahren als Kursleiterin hat Marianne Riefert-Miethke Erstaunliches erlebt. „Ich habe zum Beispiel

einer Teilnehmerin, die in regelmäßigen Abständen einen Albtraum hatte, geraten: Schreib ihn auf! – Sie hat diesen Traum danach nie wieder geträumt.“ „Ich erinnere mich auch gut an die Frau mit einer künstlichen Blase, die anfangs ganz leise und schüchtern war. Später sagte sie mir: ‚Ich habe über den Kurs einen neuen Lebenssinn entdeckt und sehe die Welt jetzt ganz anders.‘ Dabei strahlte sie ein Selbstbewusstsein aus, das ich ihr nie zugetraut hätte.“

Marianne Riefert-Miethke gewinnt aus ihrer Arbeit viel. „Es ist wunderschön, zu sehen, wie sich Menschen über das Lesen und Schreiben verändern. Sie öffnen sich in ihren Worten, in Mimik und Körperhaltung. Viele entdecken ihre Lebensfreude wieder.“ Sie gibt aber auch viel, hört zu, leitet an, inspiriert.

### Kraft aus neuen Aktivitäten schöpfen

Um dies Kraft hierfür immer wieder aufbringen zu können, schafft sich Marianne Riefert-Miethke selbst Freiräume – durch das Schreiben und in Gesprächen mit Freunden. Zusätzlich schöpft die aktive Frau Energie aus neuen Aktivitäten. Immer wieder trägt sie frische Impulse in ihre Kurse. Sie probiert sich gerne aus, beschäftigt sich derzeit zum Beispiel mit der Verbindung von Sprache und Musik. Darüber hinaus liest sie bundesweit aus eigenen Büchern und interviewt in ihrer Radiosendung „Menschen in Köln“ seit zehn Jahren interessante Persönlichkeiten. -ps ■

1998 auch für kranke Menschen in Selbsthilfegruppen im Rahmen des psychosozialen Projekts der AOK Rheinland. „Kraftquelle kreatives Schreiben“ oder einfach „Kreatives Schreiben“ heißen ihre Workshops, in denen sie den Teilnehmern die Stärke vermitteln möchte, die der Schreibprozess freisetzen kann. Eine Frau schildert ihre Erfahrung: „Ich fühle nun, dass mein Wort zählt wie jedes andere, ich lerne zu meinem Wort zu stehen und meinen Gedanken Ausdruck zu verleihen.“

### Sich öffnen und inspirieren lassen

Marianne Riefert-Miethke möchte die Menschen auch zum Träumen anregen. „Wer den Mut hat zu träumen, hat auch die Kraft zu kämpfen“, zitiert sie den südamerikanischen Schriftsteller Gabriel García Márquez. „Diesen für mein Leben so großen Satz möchte ich weitergeben.“

Jede Kurseinheit beginnt mit einer Entspannungsübung. Es gilt, den Alltag abzulegen und sich dem bildhaften Denken und der eigenen Stimme

### Impressum

*JaVita wird herausgegeben und verlegt von der wdv Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co. OHG, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg v. d. H., und der AOK Rheinland – Die Gesundheitskasse, Kasernenstraße 61, 40213 Düsseldorf. Anschrift des Verlages: Postfach 2551, 61295 Bad Homburg v. d. H., Telefon: 06172 670-0, Telefax: 06172 670-481. Koordination: Gabriele Schippers, AOK Rheinland, Konzeption und Redaktion: Dr. Leonie Stöhr (verantwortlich). Mitarbeit: Ulrich Abendroth, Dr. Brigitte Ebener, Marion Fischer, Dr. Christine Packard, Corinna Pfeifer. Art-Direction: Claudia Mirschenk und Gudrun Mölling. Titelfotos: XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX, XXXXXXXXXXX (links), XXXXXXXX (rechts). Herstellung: Dieter Kempjak. Druck: ODN Nürnberg. Vertrieb: AOK Rheinland. Erscheinungsweise: viermal jährlich. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages. Gemäß § 13 SGB 1 sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären.*

### Lesungen

Teilnehmer der Schreibwerkstatt der AOK Rheinland lesen aus ihren Texten.

14. 11. 2004,  
10.30 Uhr,  
Café Libresso,  
Fleischmenger-  
gasse 29, Köln.

„Im Silbenmeer meiner Träume“. Marianne Riefert-Miethke liest aus ihren Werken, begleitet von dem Gitarristen Bernd Währ und der Didgeridoo-Spielerin Margarethe Menke.

28. 11. 2004  
14 Uhr  
Café Litho  
Alteburger Straße Ecke  
Teutoburger Straße,  
Köln.

### Kontakt und Information

E-Mail:  
Marianne@Riefert-  
Miethke.de  
Internet:  
www.riefert-  
miethke.de