

schöne große und das schöne kleine Erlebte auf. Wie beim Conte, erlebe ich es in diesem Moment wieder und freue mich darüber. Und spannend ist es, wenn ich in einem älteren Tagebuch blättere und dabei feststelle, dass ich mich zwar an die großen Ereignisse erinnere, aber kaum an die kleinen, unscheinbaren. Doch gerade diese geben mir ein Gefühl von Fülle und Befriedigung.

Für mich ist das positive Schreiben eine Möglichkeit, die Energie des Stresses in Kreativität und somit Zufriedenheit umzusetzen. Ich tue etwas für meine Gesundheit. Und es macht richtig Spaß!

Christina Stillfried

Haben Sie ein Schreibprojekt?

Schreiben kann eine positive Veränderung seelischer Zustände bewirken. Der kreative Akt des Schreibens ermöglicht dem Schreibenden einen Perspektivwechsel, schärft seine Wahrnehmung und lässt ihn einen veränderten Zugang zu sich selbst finden. Es gibt dabei vielerlei Wege den Schreibprozess als Ventil für ungeklärte Gedanken und belastende Gefühle zu nutzen und sich mit den gewonnenen Erkenntnissen wieder ins Gleichgewicht und in die seelische Balance zu bringen. Das kann durch autobiografisches oder fiktives Schreiben erfolgen, durch einen Tagebuch-Eintrag genauso wie durch Notizen zu einem Gedankensplitter, durch ein Gedicht oder eine Geschichte. Jeder, der sich kontinuierlich mit dem Schreiben beschäftigt, wird die Erfahrung machen, dass er seine eigene Ausdrucksform finden und sie so gestalten kann, wie es seinem inneren Bedürfnis entspricht.

Schreiben muss man meist für sich allein, aber man muss sich nicht allein fühlen beim Schreiben. Es tut gut, sich von Gleichgesinnten unterstützt zu wissen, sich mit ihnen über den Schreibprozess austauschen zu können, Schreib-Impulse zu teilen, sich gegenseitig zu ermuntern das Schreiben durchzuhalten, oder sich zu motivieren überhaupt mit dem Schreiben zu beginnen.

Wie ist das mit Ihnen? Schreiben Sie auch? Lassen Sie es uns wissen! ffd-berlin@auswaertiges-amt.de

Dagmar Berg www.dagmarberg.de

Buchtipp (Autor ist ein MAP)

Johannes Balve: Fukushima - Glückliche Insel. Roman. Berlin 2020. ISBN 9 783000 650178, 290 Seiten, 17,50 €

Fukushima und heute: Die Katastrophen und das Unsichtbare

Katastrophen haben ihre je eigene Logik, die wir erst in der jüngsten Moderne zu spüren bekamen. Kriege, die früher eben nur Kriege waren, Revolutionen nur größere Aufstände, haben die Zeitgenossen stets beschäftigt. Sie waren Menschenwerk. Seebeben, Vulkanausbrüche, Dürren, Plagen und Pest waren Gotteswerk, Prüfungen, Rache, allemal unverstanden und deshalb von den harmlosen Kriegen wohlgetrennt. Das wurde im zwanzigsten Jahrhundert anders: Natur- und Menschenwerk beginnen sich zu verbinden, zu Katastrophenformen, die alle Desaster alter Zeiten in den Schatten stellen. Natur und Technik bilden ein endzeitliches Gemisch, mit dem verglichen die biblische Apokalypse wie ein privates kleines Silvesterfeuerwerk anmutet. Ihr nämlich folgt eine Neue Zeit, ein Reich des Friedens, den modernen Katastrophen aber folgt nichts als das Nichts, der atomare und kollektive Tod nach hundertfachen Overkill-Möglichkeiten.

Heute an einen Atomunfall in ziviler Nutzung dieser Technik zu erinnern, ist mehr als eine kritische Lese- und Hörstunde für passionierte Atomkraftgegner. In doppelter Hinsicht ist es äußerst aktuell, sich mit dem Atomunfall von 2011 im Japanischen Fukushima („Glückliche Insel“) zu befassen: Erstens kontrastiert die Typik solcher Katastrophen mit jener der aktuellen Corona-Katastrophe gerade in ihrer beängstigenden Gemeinsamkeit: dass sie weithin unsichtbar verlaufen und dass sie kaum gemeistert, schon gar nicht rückgängig gemacht werden können. Nukleare Austritte und biologische Entweichungen haben etwas Unheimliches. Zweitens zwingt uns jeder Atomunfall kritisch darüber nachzudenken, wo eigentlich der Strom für all die vielen noch ungebauten Elektroautos herkommen soll, wenn nicht aus der Atomkraft, nach der sich die ersten Strategen des pausenlosen Konsumerhalts schon wieder die Finger lecken.

Vor dieser global aktuellen Folie erscheint der Roman von Johannes Balve genau zur rechten Zeit mit dem genau richtigen Thema. Vorgeschichte, die