

Lebenswendung durch einen Traum

Doris Hönig war Architektin und wurde Schreibtherapeutin – und kam aus der Schweiz nach Bosau

Bernd Schröder

Viele denken vielleicht im Alltag darüber nach, nur wenige setzen es wirklich in die Tat um: das eigene Leben radikal ändern, etwas völlig Neues anfangen. Doris Hönig hat es getan. „Ich arbeitete als Architektin, war erfüllt von meinem Beruf. Heute bin ich zertifizierte Schreibtherapeutin und helfe anderen Frauen dabei, ihre innere Stimme zu finden“, sagt die 50-Jährige, die erst Anfang des Jahres von Sehlendorf nach Bosau gezogen ist.

Die Wandlung vollzog sich über die Jahre, der Auslöser kam dagegen völlig überraschend, im Jahr 2006: „Ich bin damals aufgewacht mit den Worten

„Ich war ein durch und durch rationaler Mensch.“

Doris Hönig
Zertifizierte Schreibtherapeutin



Doris Hönig gab ihre sichere Existenz als Architektin auf. Bereut hat sie es nicht.

Foto: Bernd Schröder

„Ich muss schreiben.“ Noch im Schlafanzug habe sie sich damals an den Schreibtisch gesetzt und eine Geschichte geschrieben. Das Erstaunen darüber ist Doris Hönig heute noch anzumerken, aber sie habe das nie hinterfragt. An einen konkreten Traum konnte sie sich damals zwar nicht erinnern, aber sie ist überzeugt, damals einen „Visionstraum“ erlebt zu haben.

Bis dahin deutete nichts auf die Wendung in ihrem Leben hin. „Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich mit dem Schreiben nichts am Hut und war ein durch und durch rationaler Mensch.“ Der Vater Zollbeamter, die Mutter Krankenschwester, wuchs Doris Hönig mit zwei Schwestern in Füssen im Allgäu auf. Nach der Schule machte sie zunächst eine Tischlerlehre, schloss ein Architekturstudium in Berlin an, begann danach

einen Job bei einem Berliner Architekturbüro.

Als sie ihren Traum hatte, arbeitete sie als Bauleiterin für eine neue Schule im schweizerischen Winterthur. „Ich war wahnsinnig gern Architektin“, sagt sie. Nach ihren oft zwölfstündigen Arbeitstagen begann sie zu schreiben, meist drei bis vier Seiten. „Das hat mich ganz lange begleitet.“

„F wie Vogel“ lautet der Titel ihres ersten Buchs

Sie arbeitete zunächst weiter als Bauleiterin, zog dafür nach Zürich, weil sie dort mehr verdiente. Doch das Schreiben wurde immer wichtiger. Im Jahr 2016 veröffentlichte sie ihr erstes Buch. Der Titel „F wie Vogel“ ist einer der drei Geschichten darin entlehnt. „Die Geschichten haben alle mit Freiheit zu tun, mit Heimat, wie Menschen zueinander stehen.“ Äußerlich passiere

nicht viel, aber es passiere viel mit den handelnden Personen.

Doris Hönig begann, ihr Talent in Kursen zum kreativen Schreiben weiterzugeben. Dabei komme es darauf an, die innere Stimme wahrzunehmen. Die Erfahrungen, die sie als Kursleiterin machte, lenkten sie in eine neue Richtung. Eine Aufgabe lautete zum Beispiel: Du findest morgens einen Brief vor deiner Haustür. Dann schreiben die Kursteilnehmer ihr spontanen Gedanken nieder. „Da kommen ganz unterschiedliche Geschichten raus“, weiß die Bosauerin. Und es kommen Gefühle hoch. „Jemand hat schallend gelacht, manche waren aber auch bedrückt.“

Diese Erfahrungen waren der Anlass für den nächsten Schritt. „Ich wollte wissen, was ich machen kann, wenn bei einem meiner Kursteilnehmer wirklich gefühlsmäßig etwas passiert.“ Am

deutschen Institut für Entspannungstechniken und Kommunikation (IEK) in Berlin absolvierte sie 2019 in mehreren Abschnitten über einen Zeitraum von einem Jahr eine Weiterbildung zum therapeutischen Schreiben. Mittlerweile bietet sie für Frauen Workshops im therapeutischen Schreiben an, verbunden mit Tanz und Meditation.

Dialog mit dem inneren Kritiker

Das Schreiben helfe den Frauen, ihr eigener Coach zu werden, sagt Doris Hönig. Sie erinnert sich beispielsweise an eine Klientin, die häufig das Gefühl hatte, den eigenen Ansprüchen nicht zu genügen. Sie gab ihr die Aufgabe, ihrem „inneren Kritiker“ auf die Frage antworten zu lassen, was sie tun könne, damit dieser sich wohlfühle. Am Ende sei die Frau darauf gekommen, dass

ihr ein Priester als Kind das Gefühl gegeben habe, sie sei nichts wert. „So lösen sich schwarze Punkte einfach auf.“

Was sind das für Frauen, die zu ihr kommen? Die Hausfrau sei ebenso darunter wie die Managerin, die Altersspanne reiche von 18 bis 75 Jahren, meist seien die Frauen aber zwischen 40 und 60. Oftmals gehe es um den Wunsch nach Veränderung, etwa wenn die Kinder aus dem Haus seien, der Job unglücklich mache, es in der Ehe krisele. „Wenn jemand sagt, etwas lastet auf mir wie ein Stein, sage ich: ‚Schreibe doch auf, was Leichtigkeit für dich bedeutet.‘ Aus der Antwort leitet die Schreibtherapeutin den nächsten Impuls ab. Letztlich gebe die Klientin selbst den Weg vor.“

Ihre Workshops und Einzelsettings für Frauen bietet Doris Hönig nicht nur in Präsenz an, beispielsweise auf Gut Wittmoldt bei Plön,

sondern auch online. Dafür habe ein Kursus für kreatives Schreiben die Initialzündung gegeben, den sie in Zusammenarbeit mit der Krebsgesellschaft in Kiel für Krebspatienten gegeben habe. Trotz aller Skepsis sei das Angebot hervorragend angekommen.

Ihr Ziel ist, von ihren Angeboten leben zu können. Ohne Nebenjobs ging das bislang nicht. Von ihrem anstrengenden Job als Bauleiterin hat sie sich zwar längst verabschiedet, doch noch 2019 arbeitete sie für ein Architekturbüro in Kiel, für das sie etwa Präsentationen vorbereitete, danach unterstützte sie eine Malenter Klinik bei der Öffentlichkeitsarbeit.

Raus aus den Bergen – nach Schleswig-Holstein

Auf ihre „innere Stimme“ hat die Ostholsteinerin übrigens auch bei ihrer Wahlheimat gehört. 2012 habe es sie an Schlei in der Geltinger Bucht verschlagen. „Da habe ich gemerkt, wie sich Atmen anfühlt.“ Sie habe sofort gewusst, dass sie nach Schleswig-Holstein gehöre, ins Land zwischen den Meeren. Die Berge seien ihr dagegen immer unglaublich bedrohlich vorgekommen. „Sie schränken die Menschen ein.“ Das wirke sich auch auf die Mentalität aus, glaubt sie.

Ihre gesicherte Existenz hat Doris Hönig zwar aufgegeben, doch das habe nie bereut. Es habe schon ein paar Momente gegeben, in denen sie gedacht habe „Oh mein Gott, was hast du da gemacht, Doris“, räumt sie auf ihrer Homepage ein. Aber diese Momente seien nur ganz kurz und selten gewesen. „Das, was ich mache, macht mich total glücklich.“ Zu sehen, wie viel Kraft die Frauen durch ihre Arbeit bekämen – sie könne sich nichts Schöneres vorstellen.

Wer mehr über Doris Hönig, ihren Werdegang und ihre Angebote erfahren will, informiert sich hier auf ihrer Homepage.