

Als zertifizierte Schreibtherapeutin gibt Doris ihre Liebe zu Texten weiter



Ich wachte auf und wusste, ich muss schreiben

Ich suchte Heimat – und fand das Schreiben!

Von klein auf war ihr klar, dass sie nicht an den Ort gehört, wo sie geboren wurde. Doch wohin dann? Auf der Suche nach Wurzeln entdeckt Doris Höning (50): Es sind Worte, die sie Glück und Geborgenheit fühlen lassen ...

Rein äußerlich stimmt alles. Das Dörfchen Weißensee, in dem ich aufwachte, liegt am Rande der Alpen in einem der schönsten Urlaubsgebiete. Liebevolle Eltern, ein behütetes Familienleben mit zwei Schwestern. Dennoch besorgt mich früh das Gefühl, am falschen Platz zu sein. Die Berge so mächtig, dass sie mich zu erdrücken scheinen. Die Vorstellungen mancher Menschen, wie das Leben zu sein hat, so eng, dass sie mir die Luft zum Atmen nehmen. Ich spüre, anders zu sein als die meisten, das macht mich traurig. Was stimmt nicht mit mir? Es dauert lange,

bis ich verstehe: Mit mir ist nichts falsch. Für mich ist Heimat aber kein Ort. Sie ist eine Leidenschaft – nämlich das Schreiben.

Norddeutschland ist für mich der richtige Ort. Hier fließen die Worte!

Nach der Schule und einer Schreiner-Lehre ziehe ich nach Berlin. Genau dort möchte ich Architektur studieren. Die Energie der Stadt reißt mich mit sich. Die Kreativität und der Input, die mir überall begegnen, zeigen: Es gibt so viel mehr, als ich ahnte! Ich stürze mich mitten hinein in meinen neuen Alltag, in dem es kaum Beschränkungen gibt. Die Offenheit der Menschen,

die Möglichkeiten, meinen Horizont zu weiten ... Genau so stelle ich mir mein Leben vor. Heiraten und Kinder waren nie mein Traum. Ich habe einige Beziehungen, aber meine Sehnsucht gilt immer der Freiheit. Nach dem Studium bleibe ich in Berlin, arbeite in einem Architekturbüro, übernehme dann die Leitung für ein Bauprojekt in der Schweiz. Vier Jahre lebe ich in Zürich. Je größer mein Radius, desto näher komme ich mir dabei selbst.

2006 wache ich morgens auf und weiß: Ich muss schreiben! Noch im Schlafanzug klappe ich meinen Laptop auf und tippe darauflos. Ich



Papier und Stift können belastende Erfahrungen zutage bringen

Nach langem Suchen fühlt sich Doris endlich angekommen



denke kaum über den Inhalt nach, die Sätze scheinen von allein zu mir zu kommen. Ich fühle mich erfüllt: Was für eine Freude, mit den Formulierungen zu spielen! Indem ich ein Wort hinzufüge oder weglasse, kann ich den Sinn verändern und präzisieren. Was war passiert? In der Nacht hatte ich geträumt, dass Schreiben meine Berufung ist. Kein Zweifel, das ist der richtige Weg! Obwohl ich nie zuvor das Bedürfnis hatte zu schreiben und in der Schule in Deutsch eher mittelmäßig war ...

Von da an purzeln in jeder freien Minute Buchstaben aus mir heraus. Einige Erzählungen schicke ich an Verlage. Die Absagen halten mich nicht davon ab, weiterzumachen. Immer wohler fühle ich mich in meiner Haut. Nirgends bin ich geborgener als beim Schreiben. Als mir mein Chef anbietet, in seinem Häuschen an der Schlei, einem Meeresarm der Ostsee, Urlaub zu machen, erlebe ich den nächsten Wow-Moment: Die Weite, der Wind, die Seen in Schleswig-Holstein hauen mich um. Hier möchte ich leben – und schreiben!

Papier und Stift können belastende Erfahrungen zutage bringen

2013 ziehe ich in die Nähe des Plöner Sees. Um finanziell sicher zu sein, nehme ich einen Job im Bereich Grafik und Öffentlichkeit an. Nebenbei veröffentliche ich im Eigenverlag mein erstes Buch: „F wie Vogel: Drei Erzählungen über die Freiheit“. Als ich es in den Händen halte, kriege ich mein Grinsen kam aus dem Gesicht. Nun möchte ich auch anderen das Glücksgefühl beim Schreiben vermitteln und gebe Kurse im kreativen

Schreiben. Dabei mache ich die Erfahrung, dass das Schreiben viel mit den Menschen macht: Es fördert Gefühle und Träume zutage, die sonst unter der Oberfläche verschlossen bleiben.

Fasziniert von dieser Kraft, mache ich in Brandenburg eine einjährige Ausbildung zur Schreibtherapeutin und helfe seither Menschen dabei, mehr Klarheit im Leben zu bekommen. Online und in Präsenz, je nach Wunsch der Klienten. Noch immer staune ich, was das therapeutische Schreiben ins Bewusstsein bringen kann: Stärken, von denen man vorher nichts ahnte. Oder vergrabene traumatische Erlebnisse, die einen jahrelang belasten. Ich erinnere mich z. B. an eine Frau, die die Trennung von ihrem Mann nicht verarbeiten konnte. Ich bat sie, einen fiktiven Dialog mit ihm zu schreiben. Sie beendete ihren Text intuitiv mit einem Satz ihres Ex-Mannes: „Werde glücklich!“ Endlich konnte sie loslassen. Wahnsinn, was Papier und Stift bewirken können!

Nach wie vor ist auch meine Autoren-Tätigkeit wichtig in meinem Leben. 2021 erschien mein Buch „Lina und das rote Buch“, es wurde von der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft gefördert und handelt von Trauer und Abschied. Die Erkenntnis, dass Schreiben mein Zuhause ist, veränderte mein Leben. Der Umgang mit Worten bringt mein Herz zum Lächeln. Es geht einfach und schafft die Basis, mental gesund zu sein. Jeder kann es tun – das ist meine Mission! Dass ich dazu noch meinen Lieblingsplatz gefunden habe, ist wie das i-Tüpfelchen auf dem schönen Wort HEIMAT ... *



Norddeutschland ist für Doris der richtige Ort. Hier fließen die Worte!