

Katrin Firmthaler-Ködel  
OT Uichteritz  
Markröhlitzer Straße 10  
06667 Weißenfels  
Mobil: 0152 / 052 353 82



Diana Aust  
Ludwighafenstraße 6  
06258 Schkopau

Mobil: 0176 / 343 491 67

Mail: kontakt@begegnungen-bewegungen.de

Juli 2023 Monatspost Begegnung ↔ Bewegung zum Thema

## „Haiku“

„Haikus sind japanische Kurzgedichte. Sie gelten als die kürzeste Lyrik der Welt und beschreiben flüchtige Momente, häufig mit Bezug zu Natur und Umwelt.“<sup>1</sup>

Diese Monatspost versteht sich als Einladung, selbst kreativ zu werden und Haikus zu schreiben. Es gibt für das Schreiben von Haikus nur wenige Regeln. Es sind immer nur 3 Zeilen. Die inhaltliche Aussage muss nicht immer logisch sein. Es geht eher darum in den drei Zeilen Stimmungen, Emotionen, Wahrnehmungen zu skizzieren. In der ersten Zeilen dürfen dafür 5 Silben genutzt werden. In der zweiten, der mittleren Zeile dürfen 7 Silben verwendet werden. Die dritte Zeile darf abschließend wieder nur 5 Silben umfassen.

Die Kürze verlangt die Reduzierung auf das Wesentliche. Die kreative Ausdrucksweise ermöglicht eine vielfältige Nutzung dieser kurzen literarischen Form im Alltag. Haikus können als "Protokoll" zu einer Beratung, als Schluss- oder Merksatz, als Urlaubstages-Zusammenfassung, als (Tages-) Dankbarkeit, als Einkaufszettel, als Beschreibung eines achtsamen Moments formuliert werden. Während dem Wahrnehmen, der Wortwahl und dem Silbenzählen ist kein Platz für Grübeleien. Die Autor:in ist ganz im Moment, im Thema, in voller Präsenz.

Weitere Ausführungen soll es gar nicht geben. Ran an Stift und Zettel und los geht's. Es gibt kein richtig und kein falsch, nur ein kreatives Ergebnis – Dein Haiku.

- Ⓡ Welche Emotionen verbinden Sie mit welchen Naturereignissen?
- Ⓡ Was war heute ein besonderer Augenblick, der es würdig wäre, in (D)einem Haiku Ausdruck zu finden? Was wurde wahrgenommen? Welche Emotionen begleiteten den Moment? Was waren die dominierende Farben und Eigenschaften der Situation?
- Ⓡ Wie wäre es, es mal mit einem Haiku statt mit einer Eselsbrücke zu versuchen, um sich etwas zu merken oder sich an etwas zu erinnern?

Anstelle eines Fotos, gibt es an dieser Stelle alltägliche Haiku – Kostehäppchen:

(5) Du bist nicht mehr da,	Bett- Nacht- Wach- Yoga
(7) uns und Deine Steine hier	Du liegst neben mir und schnarchst –
(5) lass los, gib uns frei.	Bettschlafmelodie.

(5) Himmelsfeier zum	Heute koche ich	Fehler sind Helfer -
(7) Neubeginn mit Elfentanz	Rote-Linsen-Curry – es	Erfahrung und neu lernen
(5) Sonnenmorgenkleid.	riechen die Aromen.	Da werde ich draus.

(5) Die Elster hören,	Sahne-Watte-weich,
(7) aufgeregt meckert sie laut –	Eis am Markt im Sonnenschein,
(5) dann fliegt sie davon.	süß-laues Lüftchen.

Wir wünschen Ihnen eine kreative Schreib- Zeit voll bildgebender Haikus.

Diana Aust und Katrin Firmthaler-Ködel

<https://begegnungen-bewegungen.de>

<sup>1</sup> Quelle: „Haiku Tagebuch – Japanische Achtsamkeit im Alltag“ von Mila Bublik und Philipp Herold, Kompletmedia – Verlag, S.13, ISBN 978 – 3 – 8312 -0557 – 8, 1. Auflage 2020, München