



SONJA KNOLL

Es gibt nur deinen Weg

Wie ich durch den Krebs stärker wurde

Sonja Knoll hat ein mutiges Buch geschrieben, bei dem sie die Leser*innen mitnimmt auf ihre Hochschaubahn der Gefühle, die mit einer unheilbaren Krebsdiagnose einhergehen. Vom Zeitpunkt der Diagnose an lässt sie uns teilhaben an der Odyssee, die Erkrankte durchmachen müssen, und beschreibt schonungslos die Auswirkungen der Therapie. Sie schildert, wie schwer es für sie als Mutter war, ihrer Tochter von der Erkrankung zu erzählen und wie der Krebs sie in den letzten vierzehn Jahre begleitet hat. Trotzdem lässt sie sich nicht über die Krankheit definieren und kämpft für ihren eigenen Weg der Genesung. Die Fragen, die ihr während der Therapie durch den Kopf gehen, berühren uns auch als gesunder Mensch und treffen oft einen Nerv. Ihre klugen Gedanken regen an, über das eigene Leben nachzudenken und sich mit der Frage zu beschäftigen: Wie will ich leben? Trotz des schwierigen Themas schafft es Sonja Knoll ihre Erzählungen mit einer feinen Prise Humor zu würzen. Ganz nebenbei erfährt die Leserin, wie es ist, in der Schweiz zu leben und wie Wien aus der Ferne zum Sehnsuchtsort wird. Der Titel von Sonjas Buch kann als Motto für uns alle dienen: Es gibt nur deinen Weg.

(Michaela Muschitz)



MICHAELA PRIELER

Hauptsache geliebt

Ein Buch für die mutige Familie in schweren Zeiten. Eine wahre Geschichte

„Bub oder Mädchen? Hauptsache gesund“, das hören Schwangere unzählige Male. Und wenn mit dem Baby etwas nicht stimmt? Die Psychologin Michaela Prieler erfährt mitten in der Schwangerschaft mit ihrem dritten Kind, dass ihr Baby krank ist. In ihrem Buch beschreibt sie, wie sie und ihre Familie die Herausforderungen des Weitwanderweges mit einem schwer kranken Kind angenommen haben. Das Schreiben war ihr größtes Heilmittel, das gesteht sie gleich zu Beginn und gibt uns Einblicke mit Texten, die während dieser Zeit entstanden sind. Mit ihrer authentischen und wohlwollenden Schreibstimme hat mich die Autorin mit Szenen persönlicher Erlebnisse, in den Bann gezogen. Schreibaneignungen und Impulse zur Selbsthilfe runden das Memoir ab, denn wenn es kein „Zurück auf Normal“ gibt, ist es besonders wichtig, gut für sich zu sorgen. Das Buch bestärkt betroffene Eltern mit ehrlicher Herzlichkeit darin, auf ihre Intuition zu achten, gut für sich einzustehen und sich Unterstützung zu holen. Ein wichtiges Buch, das in Frauenarztpraxen und Familienberatungsstellen aufliegen sollte. Und darüber hinaus ein Mutmachbuch für alle, die gesund durch Krisen navigieren wollen.

(Johanna Vedral)



BARBARA PACHL-EBERHART
Federleicht – Die kreative Schreibwerkstatt
 Wie die Kraft Ihrer Worte zur Lebenskraft wird

Pacht-Eberharts eigenes Schreiben hat mit einem tragischen Ereignis begonnen: Das Buch, in dem sie den Unfalltod ihrer Familie verarbeitete, wurde zum Bestseller. Seither schreibt sie nicht nur selbst, sondern gibt ihr Schreibwissen auch weiter. „Aus Not begonnen, wird das Schreiben schließlich zum Lebensquell“, sagt sie in der Einführung von *Federleicht* und lädt die Leserin ein, sich dem Schreiben spielerisch zu nähern. Wer auf der Suche nach einem reichen Fundus an Schreibübungen ist, wird hier auf jeden Fall fündig. Ihre Übungsanleitungen sind immer in heiterem und leichtem Ton verfasst. Stets weist sie darauf hin, dass man sich selbst beim Schreiben sanft und liebevoll behandeln soll. Das Ausagieren von Emotionen auf dem Papier findet ebenso Platz wie Blödeleien, Wortkunstwerke, Überarbeitungen und der Umgang mit dem Gelesenen. Am Ende steht eine Anleitung für einen Schreibratag mit dem Ziel: Ein ganzes Notizbuch füllen und ganz eintauchen ins Schreibglück!

(Karin Oberhofer)

PETRA TEUFL & SABINE RÄDISCH
Das Schreiblustbuch
 Dichten, Kritzeln, mit Worten spielen
 Kösel, 2019
 € 15,50



MICHELLE OBAMA
Becoming
 Finde deine innere Stimme. Das inspirierende Ausfüllbuch
 Goldmann, 2019
 € 12,50

Schreibbücher mit Schreibimpulsen und viel Raum für eigene Journal-Texte liegen im Trend. Das Schreiblustbuch der Schreibpädagoginnen Petra Teufl und Sabine Rädisch kommt in handlichem Taschenbuch-Format, 126 Seiten leicht, mit der Einladung, kleine Schreibmomente zu genießen wie ein Glas Champagner im Park, mit ansprechenden Schreibimpulsen auf gepunkteten Seiten zum Einstieg ins Selberschreiben. Schreiblust für die Handtasche sozusagen. In edel gebundener Form, aber günstiger, inspiriert Michelle Obama mit Zitaten aus ihrem Memoir *Becoming* und ermutigenden Schreibimpulsen die Leser*innen, ihre eigene Geschichte ernst zu nehmen, die innere Stimme zu finden und sich schreibend zu stärken. Obamas Buch vermittelt schon in der wertigen Aufmachung, das eigene Schreiben als Schatz zu erleben und regt zu vertiefendem Journalschreiben als Grundlage für das Abenteuer, das eigene Memoir zu schreiben, an.

(Johanna Vedral)