



**Cornelia
Hättenschwiler**

Die St. Gallerin veröffentlichte
kürzlich ein Jahreskalender-
buch. ▶

«Loslassen und durchstarten»

08.12.2021 06:50 / St. Galler Nachrichten

Die St.Galler Autorin Cornelia Hättenschwiler hat ein neues Buch veröffentlicht

Cornelia Hättenschwiler brachte kürzlich ein Jahreskalender-Buch heraus. Darin findet die Leserschaft 52 Ideen für 52 Wochen. Diese Ideen sollen die Leserinnen und Leser anregen, jeden Tag etwas Zeit mit sich selbst zu verbringen.

Buch «Nur wer mit sich selbst im Einklang steht, kann Kraft und Lebendigkeit finden und diese auch weitergeben», erklärt die St.Galler Autorin Cornelia Hättenschwiler. Sie wisse aus eigener Erfahrung, dass es einen krank machen könne, wenn man sich zu wenig mit sich selber beschäftige. «Dank dem Buch wird man unweigerlich immer wieder mit sich selbst konfrontiert. Man kommt gar nicht darum herum, sein eigenes Ich zu leben und zu erleben», erklärt die 66-Jährige. So gilt es, jede Woche eine neue Idee umzusetzen: «Das geht von der Küchenschublade aufräumen über den bewussten Umgang mit dem eigenen Körper bis zur Selbstfindung. Der Fokus liegt immer auf dem Ich.»

Selbstliebe wieder finden

Auf die Idee für das Jahreskalender-Buch sei sie gekommen, da sie gerade an einem Roman arbeite, welcher von einer 42-jährigen Frau handelt, deren Leben ohne grossen Ehrgeiz und mit wenig Empathie vor sich hin plätschert - bis ein deprimierendes Erlebnis sie aus ihrer Lethargie holt. «Die Roman-Figur ist nun fest entschlossen, ihr Inneres und Äusseres zu entrümpeln und ihr Leben umzukrempeln. Durch das Sammeln von so vielen Selbst-Entrümpelungsmöglichkeiten, habe ich mich spontan entschlossen, dieses Kalenderbuch zu verwirklichen», so Hättenschwiler. Schlussendlich wünsche sie sich, dass das Buch vielen Menschen helfen werde, ihre Selbstliebe wieder zu finden.

Fantasien keine Grenzen gesetzt

«Beim Schreiben kann ich Wahrheit und Wirklichkeit, Lug und Trug nach Lust und Laune vermischen - das macht echt Spass. In einem James Bond Film beispielsweise, hat das kleine Bregenz plötzlich einen internationalen Flughafen - also sind auch meinen Fantasien keine Grenzen gesetzt», erklärt Hättenschwiler.

Doch beim Schreiben würden auch immer wieder neue Herausforderungen auf eine Autorin oder einen Autoren zukommen: «Es ist bei einem Roman unerlässlich, dass man jede Figur in- und auswendig kennt, damit auch die ganze Handlung stimmig wird. Denn ich will die Spannung immer aufrechterhalten und suche grosse und kleine Problemfelder, die dazu beitragen sollen.» Das Ganze schliesslich mit den richtigen Worten umzusetzen, sei jeweils die grösste Herausforderung - dies gelte auch für das Kalenderbuch. «Hier will ich mit wenigen Worten so viel wie möglich aussagen. Manchmal schreibe ich einen Satz bis zu 20 Mal um», fügt die Autorin lachend an.

Von Cynthia Sieber

Weitere Informationen

Das Buch kann direkt bei Cornelia Hättenschwiler unter kreativschreibstube@outlook.com oder auf der Website www.haettenschwiler.ch bestellt werden.

