

Gabriele Steude

Schreiben für die Seele – Konzept einer Schreibwerkstatt „Meine Starken Seiten“

„Jenseits von Richtig und Falsch gibt es einen Ort,
an dem wir uns treffen.“ (Rumi)

IHP Manuskript 2508 G * ISSN 0721 7870



Gabriele Steude

Schreiben für die Seele – Konzept einer Schreibwerkstatt „Meine Starken Seiten“

„Jenseits von Richtig und Falsch gibt es einen Ort,
an dem wir uns treffen.“ (*Rumi*)

Gliederung:

- 1 Einleitung
- 2 Meine Intention, meine Haltung
- 3 Kreativ intuitives Schreiben in der Gruppe
 - 3.1 Eine Begriffsklärung
 - 3.2 Bedeutung des Schreibens und seine Wirkung
 - 3.3 Faktor Gruppe
- 4 Konkrete Umsetzung der Schreibwerkstatt - und ihre Zutaten
 - 4.1 Einstieg
 - 4.2 Impulsgebung
 - 4.2.1 Konkrete verbale Schreibanlässe
 - 4.2.2 Imaginationen
 - 4.2.3 Einsatz künstlerischer Mittel
 - 4.3 Körpergewahrsein - Awareness
 - 4.4 Schreib- und Gestaltungsphase
 - 4.5 Sharingrunde
 - 4.5.1 Austausch und Counseling
 - 4.5.2 Präsentation und Würdigung
 - 4.6 Abschlussrunde, Feedback
- 5 Fazit und Ausblick
- 6 Anhänge: Beispiele aus der Praxis, Fotos
- 7 Literaturverzeichnis

1 Einleitung

„Ich bin sprachlos! Da fehlen mir die Worte! Wie soll ich das nur beschreiben?“

Es gibt viele Lebenssituationen, in denen wir nach Worten ringen, fassungslos und nicht in der Lage sind, zu benennen, was wir möchten oder brauchen.

Oft sind es Umbrüche, Veränderungen und Wandlungen, die uns vor enorme Herausforderungen stellen, in denen wir sprachlos werden und in welchen wir drohen, unsere innere Kraft und Orientierung zu verlieren.

An solchen Bruchstellen können aber auch Energien frei werden, die uns helfen, neue Möglichkeiten und Schwerpunkte zu entdecken oder zu verlagern sowie Neues wachsen zu lassen. Dabei hilft es, still zu werden und nachzuspüren, was mich gerade bewegt und dies zu akzeptieren (*Paradoxe Theorie der Veränderung*).¹ Denn erst so können Veränderungsprozesse eingeleitet werden.

Je mehr Kontakt wir zu uns selbst und zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen haben und uns annehmen, desto mehr (*Selbst-*) Liebe können wir entwickeln. Wir übernehmen so Verantwortung für unser Leben und haben die Kraft, uns zu entfalten und eine Verbundenheit zu allen Lebewesen zu empfinden. Es entsteht eine würdevolle Haltung zu uns selbst und zu anderen voller Mitgefühl.

Durch die Sensibilisierung der Wahrnehmung entsteht Kontakt zum eigenen tiefen Inneren. Ich gehe davon aus, dass jeder Mensch Schätze seiner inneren Weisheit besitzt und über Selbstheilungskräfte verfügt, um trotz aller Schwierigkeiten seine Probleme zu lösen.

Sie müssen nur erkannt und bewusst genutzt werden.²

Von hier aus kann ich mich klären, Worte können aufsteigen, die die Belanglosigkeit verlassen und mir Ausdruck verleihen. Sich ausdrücken zu können, ist eine vitalisierende, stärkende, klärende Kraft. Indem wir dabei immer wieder in Resonanz mit unserem Körper gehen und die Wirkung unserer Worte wahrnehmen, werden wir bewusster. Es ist dann nicht mehr gleichgültig, was wir wie sagen. Wir erfahren, dass unser sprachlicher Ausdruck eine Verantwortung in sich trägt, da dieser wie jedes Verhalten oder wie jeder Gedanke eine Auswirkung auf uns selbst und auf unser Umfeld hat. Insofern empfinde ich diesen Bewusstwerdungsprozess als sehr politisch.

Aus diesen Gedanken heraus habe ich das Konzept einer Schreibwerkstatt mit dem Titel „Meine starken Seiten“³ entwickelt, welches ich seit fast zwei Jahren in einer Gruppe von Frauen fortlaufend durchführe. Dabei möchte ich darauf hinweisen, dass ich es nicht ausschließlich für Frauen konzipiert habe.

Hinzufügen möchte ich, dass ich das Schreiben für mich selbst immer auch als klärend, ordnend und als freudvoll empfunden habe.

Im Folgenden stelle ich mein entwickeltes Konzept einer kreativen Schreibwerkstatt dar. Dies ist ein Angebot. Ein Auftrag ergibt sich aus dem laufenden Prozess mit den Klientinnen.

¹ Vgl. Beisser, „Wozu brauche ich Flügel“

² Vgl. Reddemann, S.24

³ Nach einer Inspiration von Hella Janssen-Hack

2 Meine Intention, meine Haltung

Mein zentrales Anliegen als Counselor ist es, mit der Schreibwerkstatt **einen vertrauensvollen, geschützten Erfahrungsraum** zu schaffen, der zum Wohlfühlen einlädt und welcher die Bereitschaft für anstehende Prozesse und Übungen erhöht. Eigene Gedanken, Gefühle und Lebensgeschichten, Erinnerungen und persönliche Themen dürfen aufsteigen, sich entfalten und einen sprachlichen Ausdruck finden. Hier gibt es keinen Anspruch auf literarische Qualität. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

Meine Aufgabe sehe ich darin, ein solchen Raum zu gestalten, zu strukturieren und durch die dort stattfindenden Prozesse zu führen und zu begleiten sowie den Spannungsbogen dabei zu halten. So entsteht ein Raum, in welchem Wachstumsprozesse ermöglicht und Ressourcen gestärkt werden können.

Grundlegend dafür ist meine Haltung als Counselor, die von einem wertschätzenden Kontakt zu mir und den Teilnehmerinnen geprägt ist. In meiner Rolle ist es mir wichtig, authentisch, transparent, klar und empathisch zu sein sowie die Allparteilichkeit im Blick zu behalten, zurückhaltend zu bewerten und eine wertschätzende Sprache zu wählen.

Indem ich ganz in der Präsenz bin, bin ich in aufrichtigem Kontakt zu mir selbst und zum Klienten. In diesem Zustand der aufmerksamen Wachheit⁴ nehme ich meine Befindlichkeit und meine Bedürfnisse sowie die der Klienten deutlicher wahr und kann darauf reagieren. (*Resonanzgeschehen*) So behalte ich den Zugang zu mir und zu meiner Selbstregulation. Ich kann zwischen Problemtrance und Lösungsorientierung pendeln, kann ganz spontan handeln und situationsbezogen umgestalten und konzipieren.

Neben dieser übergeordneten Intention ist mir ein spielerischer Aspekt, der Spaß am Schreiben in meinem Seminar wichtig, wobei von mir angebotene Schreibangebote unterschiedlichster Art als Impulse dienen. (*Ausführung siehe unten*).

Begleitet und ergänzt wird dieser Prozess des Schreibens von mir mit Achtsamkeitsübungen, Imaginationen, Meditationen und künstlerischen Mitteln. (*Ausführung siehe unten*).

Der Einsatz künstlerischer Mittel ist ein wichtiger Bestandteil meiner Arbeit in der Schreibwerkstatt. Es ist mir eine Freude, andere in eigene kreative Prozesse zu führen, um ihnen ihre Zauberkraft, ihre Poesie und Magie zu entwickeln. Ich unterstütze gerne dabei, den eigenen kreativen und künstlerischen Prozess spielerisch zu entdecken und dabei Freude und Leichtigkeit zu empfinden. In der Fantasie findet auch Unmögliches seinen Raum und kann seine Botschaften senden.

Neben dem Schreiben gebe ich Zeit, um die Seiten zu gestalten und mit Malereien, Zeichnungen, Collagen, Fotos u.ä. zu ergänzen. wofür ansprechendes Material von mir bereitgestellt wird.

Über ein lustvolles kreatives Tun öffnen sich die Tore zum eigenen Selbst oft viel leichter.⁵ Allmählich fügen sich die geschriebenen und gestalteten Seiten zu einem Buch zusammen, welches sich zu einem wahren Schatz entwickelt, ein eigenes Buch voller „eigener starker Seiten“, die (*wieder-*)entdeckt werden und einen Ausdruck finden.

3 Kreativ intuitives Schreiben in der Gruppe

⁴ Vgl. Wertenbroch, Grundlagen der Gestaltpädagogik

⁵ Anhang 6: Bild Nr.1, Bild Nr.2

3.1. Eine Begriffsklärung

In den folgenden Ausführungen beziehe ich mich kurz auf Aspekte der meinem Ansatz zugrunde liegenden **Poesietherapie**.⁶ Sie beinhaltet jedes therapeutische oder selbstanalytische Verfahren, das durch Schreiben den subjektiven Zustand eines Individuums zu bessern versucht.

In diesem Zusammenhang finden sich verschiedene Schwerpunkte, deren Grenzen fließend sein können. So kann der Fokus beim Verfassen von Texten einerseits eher auf der Ausgestaltung einer literarischen Qualität liegen, andererseits dient das Schreiben als Mittel zur Selbstreflexion und Selbsterforschung oder wie im autobiografischen Schreiben liegt der Fokus auf dem Beschäftigen mit der Kindheit und Vergangenheit.

Durch das Erinnern können Gedanken und Emotionen im Schreibprozess zutage treten und (*neu*) verarbeitet werden.

In meiner Arbeit liegt der Schwerpunkt auf den beiden letzten Aspekten. Ein wesentlicher Bestandteil ist das **intuitive kreative Schreiben**, das freie Assoziieren, das Spiel mit Sprache, angeregt durch eine Impulsgebung unterschiedlicher Arten. So nenne ich den meiner Arbeit zugrunde liegenden Schreibprozess kreativ intuitives Schreiben.

Daher ist auch das „automatische Schreiben“ ein fester Bestandteil während jeder Sitzung. Hier wird aus dem Augenblick heraus für einige Minuten schreibend assoziiert, ohne den Stift abzusetzen. Der Text darf fließen ohne jegliche Zensur oder Leistungsdruck.

„Der Schreibende erlaubt sich, mit dem Schreiben anzufangen, ohne zu wissen, wo es hinführt, ohne den Anspruch eines gelungenen Satzes. Der innere Zensor wird ausgeschaltet, der Schreibende versetzt sich in einen Zustand des Staunens, der Bereitschaft für Neues. Assoziatives und automatisches Schreiben, (*Nonsens-Poetry*) vermag Tagträume, Bilder und Gefühle in die Texte zu transportieren.“ „Schreiben ist hier ein ernsthaftes Spiel mit Worten, dem Zwang entledigt, zweckorientiert und zielgerichtet zu sein. Das Geschriebene dient nur dem Schreiber selbst.“⁷

3.2 Bedeutung des Schreibens und seine Wirkung

Durch das Schreiben besteht die Möglichkeit, sich seiner selbst und der Welt auf kreative Weise zu nähern, auszudrücken und zu präzisieren.

- Durch das Schreiben kommt es zu einem produktiven Austausch zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein. Es entsteht eine Bewegung von der Oberfläche des Bewusstseins zum komplexen Unterbewusstsein und zurück.
- Durch die kreative Eigentätigkeit beim Schreibprozess kann das Selbstwertgefühl gesteigert werden.
- Das Schreiben kann als ein Mittel zur Verlangsamung gesehen werden, welches der Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung dient und eigene biografische oder ganz aktuelle Prozesse ordnen und klären hilft. Lebenstexte sind nicht nur wichtige persönliche Ausdrucksmittel, sondern auch hilfreiche Zugangswege zur Selbsterfahrung und Selbstanalyse⁸.
- Die schreibende Person wird sich zunehmend ihrer Selbst bewusst, erkennt Stärken und Schwächen, Vorlieben und Abneigungen und integriert sie. Zuvor nicht Beachtetes wird wahrgenommen und kann Bedeutung erlangen. Durch die Versprachlichung wird zuvor noch diffus Empfundenes wahrnehmbar gemacht.

⁶ Vgl. Heimes

⁷ Vgl. Heimes, S.30

⁸ Vgl. Richter, S.280

- Da es keinen Leistungsanspruch gibt, entsteht ein geschützter Raum zum Experimentieren, in welchem Probehandeln stattfinden kann. Durch das kreativ-intuitive Schreiben besteht die Möglichkeit, die eigene augenblicklich erlebte Wirklichkeit für einen Moment zu verlassen, andere Möglichkeiten zu kreieren und neue Erfahrungen damit zu machen.⁹
Praxisbeispiel¹⁰
- Frühere Erlebnisse können umgeschrieben werden. (*Reframing*)
Aus der Zukunft schreiben.

In der Schreibwerkstatt gehe ich immer wieder auf die Wirkung bestimmter Wörter und Sätze ein, die von den Teilnehmerinnen benutzt werden und die mir bedeutungsvoll erscheinen.

An solchen Stellen findet nicht nur eine Klärung des Ausdrucks statt, sondern vielmehr auch der dahinter liegenden Lebensthemen. So zeigen sich allein an dem kleinen Beispiel der Wortwahl von „ich muss“ oder „ich darf, ich möchte, ich werde, ich erlaube mir“ die inneren Glaubens- und Gedankenmuster und der Grad der Selbstermächtigung und Selbstverantwortung. So wandelt zum Beispiel eine Teilnehmerin ihren Text, in welchem häufig das Wort „muss“ vorkommt in Erlaubnissätze um.¹¹ Danach fühlt sie sich gestärkt.

Ich mache deutlich, dass und wie Sprache ressourcenstärkend und gar heilsam wirken oder auch eine negative Macht entfalten kann, wenn z.B. Worte und Sätze, die sich in der Kindheit fest eingeprägt haben, bis in die Gegenwart wirken.¹² So kann durch das bewusste Wählen einer konstruktiven, achtsamen Sprache die kommunikative Kompetenz erhöht, und es können die innere Haltung und die Grundeinstellungen verändert werden.¹³

3.3 Faktor Gruppe

Der Gedankenaustausch mit anderen ist „ein wichtiger Bestandteil der schreibenden Selbstreflexion, der unter anderem der Orientierung in der Welt und der Relativierung eigener Gedanken, Ideen und Ansichten dient.“¹⁴

Die Gruppenmitglieder unterstützen sich gegenseitig und können dabei als Spiegel und Korrektiv wirken, Parallelen entdecken und das Gefühl erhalten, mit ihren aktuellen Lebensthemen nicht alleine zu sein. Sie können sich gegenseitig anregen und inspirieren und somit leichter in ihren eigenen Schreib- und Gestaltungsprozess gelangen, auch bei der künstlerischen Ausarbeitung ihrer Seiten.

Hier teilen sie die Freude am kreativen Gestalten und experimentieren mit Wort und Bild. Die Gruppe wirkt wie ein emotionaler Energiespender und kann als eine Art Ideenpool dienen. Hier kann von einem Synergie-Effekt der Gruppe, ein Grundprinzip in der Gestaltarbeit, gesprochen werden.

Die Basis dabei ist Offenheit und eine vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe, in der Schweigepflicht, Respekt, Wohlwollen, eine nicht wertende Haltung und die Bereitschaft zuzuhören vorhanden ist. So kann sich ein heilendes Feld und ein unterstützender „Raum dazwischen“ (*K. Lewin, Feldtheorie*) entwickeln.

⁹ Vgl. Heimes, S.34

¹⁰ Anhang 1, Praxisbeispiel zum Probehandeln

¹¹ Vgl. Prior

¹² Siehe Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

¹³ vgl. Zieschang, S.34 ff

¹⁴ vgl. Heimes, S.22-23

Seit fast zwei Jahren arbeite ich mit einer Gruppe von Frauen, die bereits viele Umbrüche, Veränderungen und Wandlungen in ihrem Leben erfahren haben. Thematisch geht es bei ihnen immer wieder um das Anliegen, wieder mehr in die eigene Mitte zu gelangen, sich wieder zu spüren, wieder Freude und Leichtigkeit bei Widrigkeiten des Alltags empfinden zu können und ihre Zeit sowie bestehende oder neu auftauchende Bereiche sinnfüllend zu gestalten und zu bewahren.

Es sind oft die Schmerzen des Loslassens, der Umbrüche und Wandlungen, die wohlwollend betrachtet werden wollen, um dann ein Potential zur Heilung und Veränderung zu entwickeln. Da die Gruppe fortlaufend ist, orientiere ich mich in der Gestaltung der Schreibwerkstatt an den Themen und Prozessen der Klientinnen und wähle entsprechende Impulse aus. Mein Vorgehen ist prozessorientiert.

4 Konkrete Umsetzung der Schreibwerkstatt – und ihre Zutaten

Um den gewünschten Erlebnisraum zu gestalten, gebe ich meiner Schreibwerkstatt eine Struktur mit wiederkehrenden Tools, die im Ablauf prozessbedingt variieren können:

- Einstieg
- Impulsgebung – methodische Zugänge
- Schreib- und Gestaltungsphase
- Sharingrunde
- Abschlussrunde, Feedback

4.1 Einstieg

Der Einstieg dient zum Ankommen und dem zur Ruhe kommen. Mit kleinen Achtsamkeitsübungen oder Impulsen wie Fragen: „Wie bin ich jetzt hier?“ „Welche Themen stehen gerade an?“, helfe ich den Teilnehmerinnen in den Augenblick zu kommen.

Verschiedene kleine Gegenstände, Steine, Muscheln, Naturmaterialien etc. liegen als Assoziationshilfen und Impulsgeber in einer vorbereiteten Mitte bereit. Gerne setze ich an dieser Stelle auch Bildkarten oder die Landkarte der Befindlichkeiten ein.

4.2 Impulsgebung – methodische Zugänge

Dieser Aspekt ist für mich von besonderer Bedeutung. Denn hier unterstütze ich die Klientinnen darin, einen Zugang zu ihren Themen zu finden und damit in Resonanz zu treten. Ein besonderes Augenmerk lege ich daher darauf, welche Impulse ich auswähle, um die Teilnehmerinnen in ihre Schreibprozesse zu führen. Da es sich um eine fortlaufende Gruppe handelt, nehme ich die Themen auf, die im Gruppenkontext sichtbar sind (*siehe Ausführungen oben*) und wähle danach meine methodischen Zugänge.

Diese entnehme ich aus drei Bereichen, die alle eng miteinander verbunden sind und sich gegenseitig befruchten.

- Konkrete verbale Schreibanlässe
- Imaginationen
- Künstlerische Mittel

4.2.1 Konkrete verbale Schreibanlässe

Als Impulsgebung setze ich unterschiedliche konkrete Schreibanlässe ein:

- Vorgegebene Satzanfänge, die vervollständigt werden.
- Überschriften, die die Phantasie beflügeln („*Was ich immer schon mal tun wollte.*“)
- Schreiben aus der Zukunft. Mögliches in die Gegenwart holen.
- Erinnerungen aus der Kindheit oder an besondere Erlebnisse
- Umdeutung und Veränderung von Erlebtem, (*Reframing*)
Die veränderte Vergangenheit in die Gegenwart holen.
- Finden von persönlichen Schlüsselbegriffen aus vorgelesenen Texten/Gedichten.
Daraus lasse ich Sätze bilden und eine neue, eigene Geschichte entwerfen.
Es entsteht dann eine persönliche Übersetzung.
- Eine sprachliche Verdichtung durch Verkürzung oder Umschreiben in ein kleines Gedicht. Elfchen.¹⁵
- Gerade anliegende persönliche Themen

An dieser Stelle möchte ich kurz **ein Beispiel** aus einer Sitzung der Schreibwerkstatt geben. Ich gebe den Impuls:

„Erinnere dich an Momente, Ereignisse, Begegnungen in deinem Leben, die für dich stärkend waren, bei denen du berührt warst oder du dich einfach wohlgeföhlt hast. Tauche für einen Moment in diese Situationen ein und nimm deine Empfindungen wahr. Welche Gedanken und Geföhle steigen in dir auf? Dann beginne jeden Satz beim Schreiben mit „Ich erinnere mich“.

Bevor die Sätze in der Gruppe vorgelesen werden, bitte ich die Teilnehmerinnen, all ihre Sätze einen Augenblick lang auf sich wirken zu lassen und diese erinnerten Momente ganz zu fühlen.

Es entsteht ein Staunen und eine Überraschung darüber, welcher Reichtum des eigenen Lebens auch in den kleinen Begebenheiten sichtbar wird, die oft verdeckt sind und gar nicht mehr richtig wahrgenommen werden.

Eine Teilnehmerin sagte viel später: „Ich lese diese Sätze immer wieder gerne und muss dann lächeln. Ich ergänze sie weiterhin.“¹⁶

4.2.2 Imaginationen

Zugänge beziehe ich auch aus dem Bereich der Imagination und setze gerne geföhrtte Imaginationen ein.

Mit Hilfe der Vorstellungskraft können innere Bilder hervorgerufen werden, die mit all unseren Sinnen in Verbindung stehen und körperliche Reaktionen hervorrufen.

„Wenn ich mir vorstelle, dass ich in eine Zitrone beiße, so werde ich neben dem Vorstellungsbild der Zitrusfrucht mit hoher Wahrscheinlichkeit auch die Säure schmecken und evtl. die Neigung verspüren, mich zu schütteln.“¹⁷

¹⁵ Anhang 6: Bild Nr.3

¹⁶ Anhang 2: Textbeispiele von Teilnehmerinnen, Anhang 6: Bild Nr.4

¹⁷ Vgl. Richter, S.189

Vieles weist darauf hin, dass unsere Vorstellungsbilder unsere psychische Befindlichkeit und schließlich auch die Verfassung unseres Körpers, unseres Immunsystems beeinflussen kann, schädigend, aber auch nährend und heilend. Sie scheint eine der Hauptursachen für Krankheit und Gesundheit zu sein.

Das heißt, mit Kraft der Imagination können persönlichkeitsstärkende und gar heilende wie auch krankmachende Prozesse im Körper (*hier verweise ich auf den Bereich der psychosomatischen Erkrankungen*) stattfinden. Richte ich nun meine Aufmerksamkeit durchs Imaginieren auf positive, stärkende Erlebnisse meines Lebens und tauche mit allen Sinnen ganz konkret fühlbar in dieses Erlebnis ein, hole ich alle damit verbundenen Empfindungen und Gefühle in meine Gegenwart, was wiederum eine stärkende Wirkung auf meinen Körper hat.

So kann ich mir Situationen auf meine höchstmögliche Zukunft, die in mir steckt, in der Zukunft vorstellen, für mich im Hier und Jetzt fühlbar machen und sie in der Gegenwart manifestieren. Werden solche Imaginationen durch Wiederholungen verstärkt, so verstärken sich auch die neuen neuronalen Verknüpfungen und biochemischen Prozesse im Körper. Veränderungs-, Wachstums- und Heilungsprozesse werden möglich.

Aus diesem Grund richte ich als Counselor den Schwerpunkt bei einer geführten Imagination auf positive, stärkende Erlebnisse und führe die Klientinnen über das Ansprechen aller Sinne dorthin, wie z.B. zum Finden und Betreten eines inneren sicheren Ortes. Alle damit verbundenen Empfindungen werden in die Gegenwart geholt, sie sind jetzt konkret fühlbar und haben so wiederum eine stärkende Wirkung auf den Körper und die Befindlichkeit. Das Erlebnis wird durch ein späteres Versprachlichen weiter gefestigt und integriert.¹⁸

Das Hinführen in einen Imaginationsprozess gelingt allerdings nicht gut ohne eine Einstimmung. Es bedarf Ruhe, damit die Klienten nicht abgelenkt werden und sich entspannen können.

So bitte ich die Klientinnen, eine bequeme Sitz- oder Liegehaltung einzunehmen und leite über eine Achtsamkeitsübung zur Imagination über. Zum Beispiel:

„Ich bitte dich jetzt, eine angenehme Haltung im Sitzen oder im Liegen zu finden... spüre, an welchen Stellen dein Körper Kontakt zum Boden hat... gibt es noch Verspannungen?... Lass los Spüre deinen Atem...“¹⁹

4.2.3 Einsatz künstlerischer Mittel - Vom Bild zum sprachlichen Ausdruck

Der Einsatz von künstlerischen Mitteln ist ein wichtiger Bestandteil in der Gestaltarbeit. Sie sprechen viele Sinne an und ermöglichen den Klient*innen einen schöpferischen, kreativen Erfahrungs- und Gestaltungsausdruck.

Sie haben eine Brücken- und Übersetzerfunktion zwischen dem sprachlosen, transverbalen Bereich und unserem Bewusstsein. Sie bewirken eine Konkretisierung und Verdeutlichung von inneren Vorgängen und interaktionalen Prozessen.²⁰

In der Schreibwerkstatt setze ich gerne intuitives Malen und Zufallstechniken ein.

Beim intuitiven Malen überlasse ich mich dem Zufall, nicht einem Vorentwurf.

Ich lasse etwas aus dem Augenblick heraus entstehen und schaffe Raum für Mögliches.

¹⁸ Anhang 3, Praxisbeispiel zu einer geführten Imagination

¹⁹ Vgl. Reddemann

²⁰ Vgl. Richter, S.140

Es schafft Kontakt zu unserem Innern, da wo wir noch keine Worte haben. Wie auch bei der Imagination ist es eine Möglichkeit, dass sich unser Unterbewusstsein äußern kann.

Bei Erlebnissen, die emotional sehr bewegend oder schwer begreifbar sind, kann das Malen helfen, einen ersten passenden Ausdruck zu finden. Die entstehenden Bilder sind dann Spiegel von inneren Bildern. Man kann sie verstehen als eine erste Übersetzung von Gefühlen, die in einem zweiten Schritt einen sprachlichen Ausdruck finden können. Vielleicht zunächst nur mit einzelnen Worten, Überschriften, Sätzen.

So lasse ich z.B. Formen, Gebilde, Figuren, die sich durch die Zufallstechniken ergeben, herausarbeiten, umranden und bitte die Teilnehmerinnen, mit ihnen in Kontakt zu treten.

An solchen Stellen unterstütze ich, indem ich frage:

„Was fühlst du, wenn du nun auf dein Bild schaust?“ „Wo in deinem Körper fühlst du das?“

„Wie fühlst du das?“ (*Tiefung*)²¹

„Welche Empfindungen, Gedanken tauchen auf, welche Bilder, Figuren... siehst du?

Findest du Worte dafür?“

An dieser Stelle ermuntere ich die Klientinnen, ein treffendes Wort, eine Überschrift oder einen Satz zu ihrem Bild zu finden. Nicht selten entsteht ein Staunen darüber, welche Lebensthemen sich plötzlich zeigen, die vorher wenig Beachtung fanden und nun konkreter benannt und aufgeschrieben werden können.

So habe ich daraus einmal ein Leporello entwickelt, in welchem sich Bildunterschriften zu einer kleinen Geschichte verdichteten. An dieser Stelle kam der spielerische Umgang mit Sprache stark zum Tragen.²²

„Beim Schreiben werden innere Bilder verbalisiert und Sprachbilder verwendet; durch das geschriebene Wort entsteht im Empfänger bildhaftes Denken; der bildhaften Benennung kann eine verbale Benennung folgen, in der Kommunikation über das Gemalte und Gesehene stattfindet, so dass die Trennlinie zwischen verbaler und bildhafter Darstellung nicht scharf gezogen werden kann. Verschränkt man Malen und Schreiben miteinander, kann sich das jeweils eine als fruchtbar für das andere erweisen.“²³

Es ist das Zusammenspiel der beiden dem Menschen zur Verfügung stehenden Kommunikationsebenen, welches den Zugang zu alten, tiefsitzenden Erfahrungen ermöglicht und leichter Veränderungsprozesse bewirkt:

- „Die digitale, rational kognitive Kommunikationsebene von Sprache und Einsicht
- Die analoge, musisch – künstlerische und damit erlebnisorientierte Kommunikationsebene über kreatives Tun.“²⁴

Es ist sinnvoll, möglichst beide Ebenen als Zugänge zu wählen.

4.3 Körperwahrnehmung – Awareness

Bei all diesen Zugängen, die ich einsetze, ist es mir wichtig, dass die Teilnehmerinnen in Berührung kommen mit ihrem inneren Erleben, mit ihm in Resonanz treten und es schließlich verbalisieren.

²¹ Vgl. Rahm

²² Anhang 4, Praxisbeispiel zur inneren Kraft

²³ Vgl. Heimes, S. 124

²⁴ Vgl. Lumma, S. 21

In Resonanz zu unseren Gedanken, Gefühlen und zu unserer Befindlichkeit sowie zur Umwelt gehen wir **über unseren Körper**.

Er ist ein Resonanzkörper und er schwingt bei allem, was wir erleben und empfinden mit und prägt dies in sich ein. Unsere Erlebnisse werden wie in einem „Archiv im Leib“ abgelegt.²⁵ Sie können durch verschiedene Zugänge wie z.B. die in der Schreibwerkstatt geöffnet und vergegenwärtigt werden. Sie machen sich ihrerseits durch entsprechende Körpersensationen bemerkbar.

So erhält man über das Wahrnehmen noch so feiner Körpersensationen einen Zugang zu inneren Prozessen, Einstellungen, Gefühlen und Bedürfnissen.

Es ist die **Präsenz, das Gewahrsein**, welches im **Hier und Jetzt** die Verbindung zu unserem tiefen Inneren herstellt.

Von hier aus können die Selbstheilungskräfte und Ressourcen aktiviert werden und schließlich einen Ausdruck finden.

Die Empfindungsebene des Körpers mit allen seinen Sinnen ist wie ein Tor zu tiefliegenden Erfahrungsbereichen. So besteht eine der grundlegenden Aufgaben der Gestaltarbeit darin, das Empfindungsvermögen und das Fühlen durch Awarenessstraining zu intensivieren.²⁶

Alle von mir gesetzten Impulse zielen darauf ab, in dieses Gewahrsein zu kommen. Daher ist es von Bedeutung, der Körperwahrnehmung während des Seminars genügend Raum zu geben.²⁷

4.4 Schreib- und Gestaltungsphase

Nach den von mir gegebenen Impulsen gehen die Teilnehmerinnen ins Schreiben und Gestalten, ganz in Ruhe, jede für sich. Dazu stelle ich diverse Papiere und Materialien zur Verfügung. Meist wird auf einzelnen Seiten geschrieben, mal leite ich aber auch die Herstellung von kleinen Faltbüchlein oder Leporellos an.²⁸ Manchmal werden die Texte zu Hause noch weiter ergänzt.

4.5 Sharingrunde

4.5.1 Austausch und Counseling

Gedanken, Gefühle und Empfindungen, die während der stattfindenden Prozesse entstehen, werden an dieser Stelle ausgetauscht, ergänzt und vertieft. Die Teilnehmerinnen geben sich Rückmeldungen und unterstützen sich so bei der Integration des Erlebten. Neben dem verbalen Austausch helfen dabei manchmal bereits kleine Zettel mit Gedanken und Eindrücken als Impulse, die bei Bedarf aufgegriffen werden.

Ich unterstütze die Teilnehmerinnen dabei, frage nach, greife Aussagen gezielt auf und fokussiere.

Diese Klärungsprozesse finden auch in Counseling-Prozessen mit einzelnen im Gruppensetting statt. Hier verdichten sich Inhalte der Texte oft noch mehr, Kernaussagen werden gefunden und münden in weitere, veränderte Sätze, die eine stimmigere Aussagekraft erhalten. So werden auch Erlaubnissätze oder Affirmationen gebildet. Oft werden solche Sätze als Bereicherung von den anderen Teilnehmerinnen mitgeschrieben und übernommen.

²⁵ Vgl. Richter, S.237

²⁶ Vgl. Richter, S.150

²⁷ Anhang 5: Beispiele zum Awarenessstraining

²⁸ Anhang 6: Bild Nr.5, Nr.6, Nr.7, Nr.8

4.5.2 Präsentation

Am Ende einer Sitzung entscheiden die Teilnehmerinnen, ob und welche Texte sie vortragen wollen. Meist wird dies von allen wahrgenommen. Hierdurch entsteht eine Würdigung des Geschriebenen. Der Bedeutungsgehalt vertieft sich allein durch das Aussprechen der eigenen Zeilen und durch die Anwesenheit (*Zeugenschaft*) der Gruppe.

Dies hat eine stärkende Wirkung auf die jeweilige Autorin. Die Texte sind oft berührend und schaffen eine Verbundenheit in der Gruppe. Meist entsteht spontaner Applaus oder es tritt eine bewegte Stille ein.

Im Nachklang ist manchmal ein Raum hinter den Worten spürbar, in den wir für einen Moment eintauchen und uns begegnen. Wir stehen dann ruhig beieinander und schweigen.

4.6 Abschlussrunde, Feedback

Zum Abschluss einer Sitzung geben die Teilnehmerinnen eine kurze Rückmeldung zu ihrer Befindlichkeit. Sie teilen mit, was für sie bedeutungsvoll war und was sie mitnehmen und ev. zu Hause verstärken möchten.

5 Fazit und Ausblick

Die Erkenntnis aus meinen Beobachtungen und von den vielen Rückmeldungen der Teilnehmerinnen ist, dass durch die Schreibwerkstatt eine Verfeinerung der Wahrnehmung für die eigenen Belange stattfindet. Diese werden anerkannt und aus ihren Erkenntnissen leiten sich Konsequenzen für das eigene Verhalten ab. Ihre gesteigerten sozialen und emotionalen Kompetenzen zeigen sich im Umgang mit ihrem Umfeld. Es hat Auswirkungen auf ihre Familie und Partner. Es findet eine Ich-Stärkung statt, sie erleben eine erhöhte Selbstwirksamkeit. Ihre Bedürfnisse, Gefühle und Einstellungen finden mehr Klärung und Akzeptanz. „Das bin ich. Das erlebe ich. Das ist mir wichtig.“ Das bringen sie zum Ausdruck, sie finden eine Sprache dafür. Es erfüllt sie mit Freude und Stolz. Die Seele schwingt mit. Manche Teilnehmerinnen teilen einige ihrer Texte auch im Familienkreis, um von sich zu erzählen.

Eigene Seiten werden wieder entdeckt, neu entdeckt, neu beschrieben. Eigene Stärken können sich sprachlich manifestieren und werden in einem kleinen Buch gesammelt zu „Meine starken Seiten“.

Neben dem Durchführen von länger fortlaufenden Seminaren ist eine Schreibwerkstatt auch als einzelnes, nicht fortlaufendes Setting für mich denkbar. Für Interessierte ist es zeitlich oft machbarer und kann als Einstieg in weitere Sitzungen dienen.

Gerne möchte ich eine Schreibwerkstatt auch im Rahmen von Trauerbegleitung anbieten.

6 Anhänge: Beispiele aus der Praxis, Fotos

Anhang 1: Praxisbeispiel zum Probehandeln:

Nach dem Schreibimpuls von mir „*Was ich immer schon mal sein möchte*“ ließen die Teilnehmerinnen ihren Wünschen freien Lauf. Eine von ihnen malte sich lebhaft aus, wie es für sie wäre, auf der Bühne zu stehen. (*der Text wurde im Präsens geschrieben*). Sie fand großes Gefallen an ihren Ausführungen. Einige Monate später teilte sie uns mit, dass sie in dem Theater, in welchem sie ehrenamtlich tätig ist, nun die Ansagen und Einführungen auf der Bühne zu den dortigen Veranstaltungen macht.

Eine andere Teilnehmerin genoss es zu beschreiben, wie es ihr als Faultier ginge. Danach wurde ihr ihre starke Erschöpfung sehr bewusst. Sie integrierte diese Erkenntnis in ihren Alltag und hinterfragte ihre ständige Einsatzbereitschaft in ihrer Familie.

Anhang 2: Textbeispiele von Teilnehmerinnen zu „Ich erinnere mich...“

- „*Ich erinnere mich an die Bäckerin, die mir die leckeren Krapfen mitgab, obwohl ich nicht genügend Kleingeld hatte.*
- *Ich erinnere mich daran, durch den Wald zu reiten, im Galopp, mit der Nase in der Mähne.*
- *Ich erinnere mich an das Sitzen am Strand, bis die Wellen meine Füße erreichten.*
- *Ich erinnere mich an das Richtfest unseres selbstgebauten Gartenhauses mit unseren Kindern.*
- *Ich erinnere mich auf das Spielen mit vielen anderen Kindern auf der Straße, das Seilchenspringen, die Hinkelkästchen, das Spielen mit unseren Puppen.“*

Anhang 3: Praxisbeispiel zu einer geführten Imagination:

Ich leite die Teilnehmerinnen in einer geführten Meditation zu der Begegnung mit ihrer inneren Kraft an. Im Augenblick der Begegnung frage ich: „Was siehst du? Welche Bilder entstehen? Schau dir deine Kraft an. Wie nah kommt sie? Kannst du sie spüren? Wie kannst du sie fühlen?... Spricht sie zu dir? Hast du Fragen an sie? Hat sie eine Botschaft für dich?...

Danach gehen die Teilnehmerinnen unmittelbar in den Schreibprozess. Einige schreiben einen Dialog mit ihrer Kraft, andere über die Begegnung und eine erhaltene Botschaft.

Text einer Teilnehmerin:

„Meine Kraft spricht:

Wir sind ein Team, zusammen sind wir stark. Zusammen können wir besser sehen, genauer hinsehen, mehr tragen...

Ich bin dein Mut, deine Entschlossenheit. So zeigst du mich, so stellst du mich dar. Indem du du bist, gibst du mir eine Gestalt: Wenn du weinst, lasse ich dich weinen. Ich bin deine Tränen. Wenn du träumst, staune ich über deine Vorstellungskraft. Wenn du tobst, bin ich dein Ventil, dein Schutz. Wenn dein Weg zu steil wird..., bin ich neben dir, hinter dir, vor dir und strecke dir die Hand aus. Ich bin da !!!“

Anhang 4: Praxisbeispiel zur inneren Kraft

Bei einem anderen Vorgehen lasse ich die Klientinnen sich nur auf die in einem Bildteil eingeschlossenen Bedeutungen beziehen und sich damit identifizieren.

Ich gebe z.B. den Impuls: „Wo in deinem Bild liegt deine Kraft?“

Diese Stelle wird dann von einem Passepartout aus Papier eingerahmt.

„Kannst du eine Verbindung zu ihr aufnehmen?“ „Kannst du in einen Dialog mit ihr treten?“

„Was braucht deine Kraft, um weiter wachsen zu können?“

Auf den Papierrahmen lasse ich die Klientinnen stärkende, unterstützende Worte für diesen Bereich des Bildes schreiben. Diese Worte können beim anschließenden Schreiben aufgenommen werden. Manchmal bleiben sie aber auch nur als Worte stehen, da sie noch mehr Zeit zum Nachschwingen benötigen.

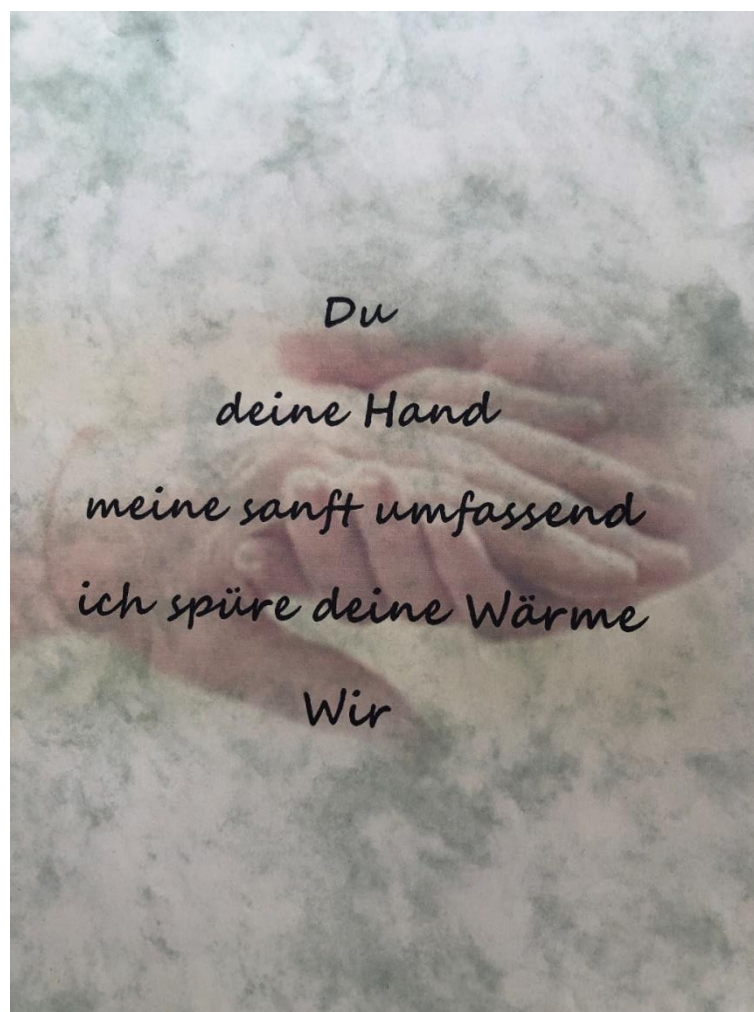
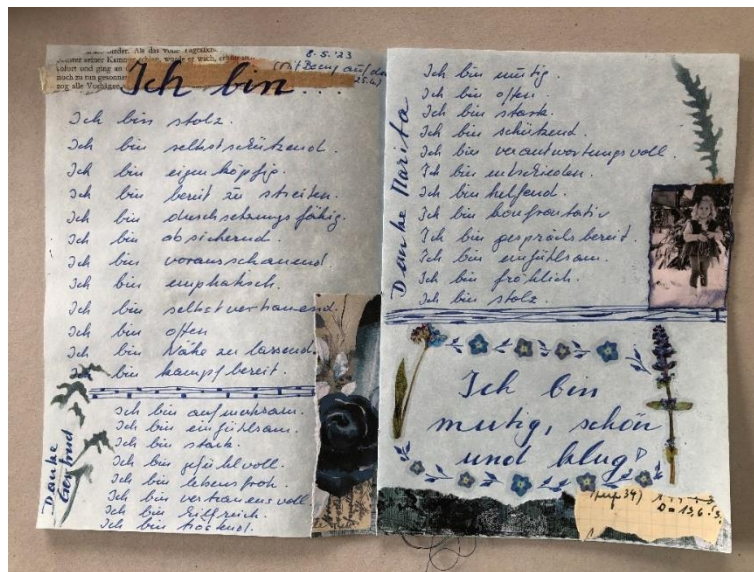
Dies ist ein Beispiel, wie sich Worte aus dem vorsprachlichen Bereich lösen und eine verbale Benennung folgen kann. Die gemalten inneren Bilder, so konturlos sie auch sein mögen, werden in einen sprachlichen Ausdruck überführt.

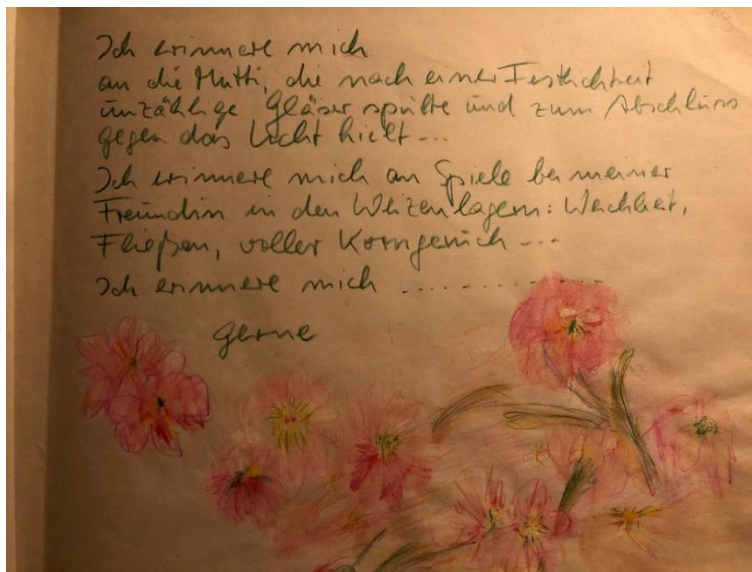
Anhang 5: Beispiele zum Awarenessstraining

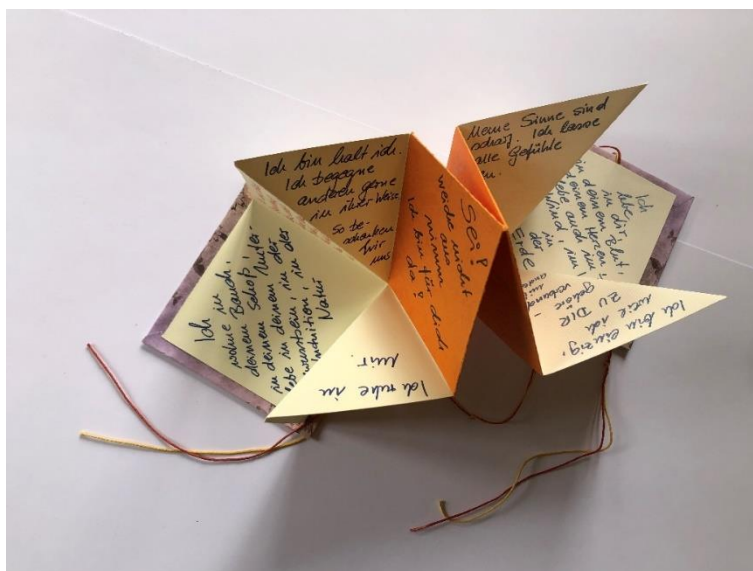
- Zu Beginn jeder Sitzung lenke ich die Wahrnehmung der Klientinnen auf ihre augenblickliche Befindlichkeit und gebe ihnen Raum, um anzukommen.
„Wie seid ihr jetzt hier?“
Das Auswählen von ausliegenden Bildkarten und das freie Assoziieren dazu kann den Zugang zur aktuellen Befindlichkeit der Teilnehmer erleichtern.
Manchmal sind die Teilnehmerinnen der Gruppe noch vom aktuellen Tag ganz eingenommen und brauchen Abstand. Dann bitte ich sie, ins Freie zu treten und sich einen Augenblick mit allen Sinnen mit der Natur zu verbinden und einfach nur wahrzunehmen oder ein kleines Fundstück zu entdecken und mit in den Raum zu bringen.
- Nach dem Vortragen der eigenen Texte gebe ich Zeit, um diese wirken und nachklingen zu lassen. An solchen Stellen werden die Texte ggf. auch noch ergänzt oder verändert, weil die Wirkung eines anderen Wortes als treffender empfunden wird.
- In einer Sitzung konnte eine Teilnehmerin ihren Text über ihre eigenen Stärken nur ganz schnell und leise vorlesen. Sie war dabei ganz aufgeregt und angespannt. Erst durch ein paar bewusste Atemzüge und ein Erden gelang es ihr, langsam zu sprechen. Ihre Worte klangen nun klar und deutlich. Sie konnte ihren Text auf sich wirken lassen und war sehr berührt darüber, dass sie solch stärkende Worte über sich schreiben und auch aussprechen konnte. Das hätte sie nie gedacht.

Anhang 6: Fotos aus der Praxis









7 Literaturverzeichnis

- Beisser, Arnold B. (1997): „Die paradoxe Theorie der Veränderung“ in „Wozu brauche ich Flügel?“, Peter Hammer Verlag.
- Doubrawa, Erhard (2009): Achtsamkeit und Gestalttherapie. Gestaltkritik. Die Zeitschrift für Gestalttherapie, 18.Jg, Nr: 2/2009.
- Heimes, Silke (2015): Kreatives und therapeutisches Schreiben. Ein Arbeitsbuch. Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hüther, Gerald (2004): Die Macht der inneren Bilder, Vandenhoeck&Ruprecht.
- Kabat-Zinn, Jon (2012), Achtsamkeit für Anfänger, arbor.
- Lumma, Klaus; Michels, Brigitte; Lumma, Dagmar (2009): Quellen der Gestaltungskraft. Windmühle.
- Prior, Manfred (1998): Mini-Max-Interventionen, Carl-Auer.
- Rahm, Dorothea (2011): Gestaltberatung, Grundlagen und Praxis kreativer Gestaltberatung, Junfermann.
- Reddemann, Luise (2001): Imagination als heilsame Kraft, Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen, Klett-Cotta.
- Richter, Kurt F. (1997): Erzählweisen des Körpers. Kreative Gestaltarbeit in Therapie, Beratung, Supervision und Gruppenarbeit. Kallmeyersche.
- Rosenberg, Marshall B. (2010): Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Junfermann Verlag.
- Pearls, Frederick S; Hefferline, Ralph F; Goodman, Paul (1996), Gestalttherapie. Wiederherstellung des Selbst, Klett-Cotta.
- Tolle, Eckart (1997): Jetzt! Die Kraft der Gegenwart, Kamphausen.
- Wertenbroich, Peter (2021): Grundlagen der Gestaltarbeit, IHP Manuskript.
- Zieschang, Monika (2023): Selbstbewusst leicht leben. Konstruktive Sprache und Kommunikation mit dem eigenen Körper. Carl-Auer.
- Zinker, J. (1993): Gestalttherapie als kreativer Prozess, Junfermann.

Zusammenfassung

In der Schreibwerkstatt geht es mir darum, einen geschützten Erfahrungsraum zu schaffen und zu gestalten, in welchem die Teilnehmer*innen Zugang zu ihrem inneren Erleben erfahren. Sie gehen in Resonanz zu ihren Gedanken, Gefühlen und Lebensthemen und finden schließlich einen sprachlichen Ausdruck. Dazu braucht es neben dem reinen Schreibprozess Raum für Achtsamkeitsübungen, Körpergewahrsein, Imaginationen und dem Einsatz künstlerischer Mittel, die auch als Impulsgebung dienen können. Lustvolles, kreatives Tun spielt dabei ebenfalls eine wichtige Rolle. Es schafft Freude und Leichtigkeit. Allmählich entstehen persönlich gestaltete, eigene kleine Bücher voller „eigener starker Seiten“, die (*wieder-*) entdeckt werden und sich zeigen dürfen.

Biografische Notiz

Name:	Gabriele Steude
Wohnort:	Leverkusen
Berufsbezeichnung:	Lehrerin i.R. Diplompädagogin
Fachrichtung:	Gestalt & Orientierungsanalyse Biografisch-spirituelle Prozessbegleitung
LehrCounselor:	Peter Wertenbroch, Sabine Schulte
LehrTrainer:	Anke Kaulen



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2508 G * ISSN 0721 7870
2025

