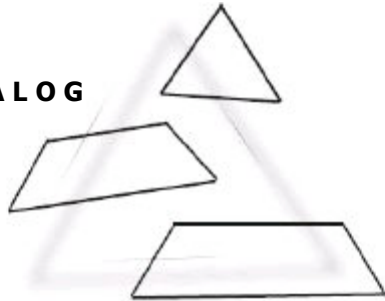


**3. BUNDESWEITER
BORDERLINE -TRIALOG
am 10.11.2006**



Workshop: Beziehungsgeschichten

Schreibwerkstatt mit der Redaktion des **GRENZPOSTen e.V.**

Kreatives Schreiben

Schreibprozesse haben häufig eine therapeutische Dimension: Schreiben stellt einen wichtigen Zugang zum Heilen, Verstehen und Verarbeiten dar. Eigene Erlebnisse und Erfahrungen, Ängste und Wünsche können schreibend aufgegriffen und gestaltet werden. Es bietet die Möglichkeit die eigene Realität in einem vertraulichen und sicheren Rahmen zu definieren, Gefühlen nachzugehen, zu trauern und Kräfte zu sammeln. Das Zurückgehen und Wiedererleben von Situationen lässt Gefühle neu wahrnehmen. Das Graben in vergessenen Winkeln der Erinnerungen kann ein befreiendes



Wiedererleben sein. Schriftliches "Ausmalen" von bevorstehenden Konflikten, Problemen oder unangenehmen Situationen kann Ängste oder Schwierigkeiten klarer erscheinen lassen und Lösungen greifbar machen. Kreatives Schreiben will Anleitung zum Schreiben sein - ohne notwendigerweise anspruchsvolle Texte zu produzieren. Oft geht es darum, Spaß am schreibenden Umgang mit Sprache zu vermitteln oder die eigene soziale bzw. individuelle Rolle zu reflektieren. Kreatives Schreiben geht damit über klassischen Schreibunterricht hinaus.

Warum schreiben?

Das Praktische am Schreiben ist, dass es fast immer geht. Um drei Uhr morgens, wenn man allein ist, oder man den Partner/ die Partnerin nicht wecken möchte, wenn Freunde verreist sind, bei der Therapeutin der Anrufbeantworter läuft oder sogar die Katze gerade draußen herum streunt und kein offenes Ohr hat. In diesen Momenten gibt es immer ein Blatt Papier und einen Stift. Es ist ruhig, billig und tragbar. Die Situation kann ganz individuell gestaltet werden. Alles was entspannt und gut tut, ist erlaubt. Indem man schreibt, kann



man herausfinden, wie man sich fühlt, was man denkt, was man braucht, was man eigentlich sagen will, wie man mit einer Situation umgehen möchte - einfach indem man drüber schreibt. Ohne Grenzen und ohne Zwänge!

Alle können das Schreiben nutzen

Es ist immer gut, das Schreiben als Heilmittel oder Möglichkeit, mit sich selbst, seinen Gefühlen, Wünschen und Gedanken mehr in Kontakt zu treten zu nutzen - egal ob in einem organisierten Workshop, Abendkurs oder nur für sich allein. Dabei geht es nicht darum, sich für eine Schriftstellerin zu halten oder äußerst gut zu schreiben. Vielleicht hat man sogar eine schlechte Ausbildung, die Rechtschreibung ist schwach oder man denkt, man könne überhaupt nicht schreiben. Oft liegen sogar regelrechte Schreibhemmungen vor, weil die Erinnerungen daran, dass die Mutter einst heimlich das Tagebuch gelesen hat oder der Vater, welcher Deutschlehrer war, alles kritisierte, unerträglich und einschüchternd sind. Solche Erlebnisse können dazu beitragen, dass man nicht viel dafür übrig hat, Worte zu Papier zu



bringen. Allein aus der Angst heraus, dass es nicht sicher vor Bewertung, Spott oder Privatheit ist.

Dennoch bleibt aber bei jedem von uns das Bedürfnis, sich auszudrücken. Vielleicht hat man auch schon gelernt andere Methoden für sich zu entdecken, die hilfreich sind: das Malen, Musik machen oder andere Kreativitäten. Dann ist das auch gut. Jedoch auch die Kombination dieser Ausdrucksformen, kann helfen, sich selbst zu entdecken. Lausche zum Beispiel einer schönen Musik, während du mit Farben ausdrückst, was du fühlst. Oder schreibe mit bunten Farben, kreuz und quer bis fast ein Bild entsteht.

Beim kreativen Schreiben können verschiedenste Methoden zum Einsatz kommen, mit deren Hilfe man Schreibblockaden abbauen kann und sich die Motivation steigern lässt. Um dies zu erreichen, sollen beim Schreiben möglichst beide Gehirnhälften eingesetzt, das heißt begriffliches und bildhaftes Denken miteinander verbunden werden.

Als Inspirationsquellen dienen persönliche Erfahrungen und Erlebnisse aus Kindheit, Träume und Imagination, sowie das Schreiben an Orten wie Cafés oder ein Musikstück im Hintergrund.



Wie gesagt, es gibt keine Grenzen, so lange man sich selbst dabei gut fühlt!

Der Rahmen

Ein ruhiger Ort, wo man ungestört ist und ausreichend Zeit hat, stellen die Grundvoraussetzungen dar. Eventuell ist sogar etwas Organisation nötig, aber jeder verdient diese Zeit. Eine halbe Stunde kann auch schon genug sein. Wichtig hierbei ist, dass diese Zeit für sich nicht zwischen Kinder-von-der-Schule-abholen und Abendessen gequetscht wird. Beim Schreiben entstehen oft ausgeprägte Gefühle, die ihre Zeit und ihren Raum brauchen. Von daher sollte unbedingt dafür gesorgt werden, dass hinterher etwas Zeit bleibt, die Wirkung des Schreibens zu verarbeiten. Ansonsten sollte der Rahmen so angenehm wie möglich gestaltet werden. Duftkerzen, Musik, die Lieblingsdecke, die passenden Materialien - alles was gefällt und hilfreich ist!



Grundregeln

Es sollte versucht werden, alles zu vergessen, was man jemals in der Schule oder Ausbildung über das Schreiben gehört und gelernt hat. Was hier gemacht wird, ist freies, kreatives Schreiben - ein innerer Monolog, der sich an keinerlei Regeln zu halten hat. Man soll kein literarisches Werk erschaffen oder jemandem anders etwas verständlich machen. Um an das heranzukommen, was man sagen möchte, gilt es die inneren Zensoren auszuschalten. Weder ganze Sätze, noch korrekte Rechtschreibung oder Zeichensetzung sind abverlangt. Es kann auf Deutsch geschrieben werden oder in irgendeiner anderen Sprache. Vielleicht gab es mal eine Geheimsprache, an die man sich mitten im Schreiben erinnert. Vielleicht schreibt man mit den Worten eines Babys oder eines Kleinkindes. All das ist erlaubt, wenn es aus deinem Inneren kommt - ganz frei.

Gehört werden

Das Schreiben selbst hilft sehr, aber es ist manchmal auch wichtig, das Geschriebene einem anderen Menschen



mitzuteilen. Lies es, wenn der Bedarf besteht einer Person vor, die aufmerksam und verständnisvoll zuhört. Hier sollte man unbedingt aufpassen, dass man auf sich selbst achtet, seine Grenzen nicht überschreitet und sich jemanden sucht, der dieses Vertrauen auf keinen Fall missbraucht. Gibt es eine solche Person, kann man auch direkte Wünsche, die hinter dem Vorlesen stecken, äußern. Braucht man jemanden, der einfach mal nicht werten oder kritisieren soll, oder braucht man eine Meinung, Hilfe, Trost bzw. Antworten auf direkte Fragen? Möchte man im Anschluss weiter darüber reden oder geht es lediglich um das Gefühl in Ruhe gehört zu werden? Meistens reagieren Zuhörer besser, wenn sie auch wissen, was man möchte.

Ist dieser Schritt zu groß, kann man sich die geschriebenen Worte auch selbst laut vorlesen - hier ist die aufmerksame und vertrauenswürdige Zuhörerin garantiert.

Quellen:

- http://de.wikipedia.org/wiki/Kreatives_Schreiben
- Ellen Bass, Laura Davis, *Trotz allem - Wege zur Selbstheilung für sexuell missbrauchte Frauen*, Orlanda Frauenverlag, 11.Auflage 2001, ISBN 3-922166-61-X

