

Medienmitteilung Workshop „Auf den Spuren meines Lebens“

Workshop

Geschichten aus dem eigenen Leben – biografische Schreibabende

Im Workshop „Auf den Spuren meines Lebens“ von April bis Juli setzten sich die Teilnehmenden an Themenabenden mit ihren eigenen Lebensgeschichten auseinander und schrieben sie auf. Psychosoziale Beraterin Eveline Lüönd und Autorin Claudia Naujoks begleiteten sie in diesem Prozess.

„Ich wollte immer schon mal aufschreiben, was ich erlebt habe, noch plane und mir so alles im Kopf herumgeht“, sagt eine Teilnehmerin. Aber immer hätten sie kritische Stimmen in ihrem Kopf, die sogenannten „Affen“, wie sie Milena Moser in ihrem Buch „Schreiben – Eine Ermutigung“ nennt, davon abgehalten: „So kann man das nicht schreiben!“ oder „Das klingt komisch!“ oder „Da sind bestimmt viele Fehler drin!“

Den Kopf freibekommen und Stoff sammeln

An fünf Abenden zu den Themen Wachsen, Wirken, Lieben, Loslassen und Weiterschauen lernte sie zusammen mit weiteren Interessierten unter anderem, anhand von eigens erstellten Wörterlisten, die sich aus reflexiven und assoziativen Fragen ergaben, inhaltliches Material für ihre Schreibarbeit zu erstellen. Auch Farbstifte, Schere, Papier und Kleber sowie achtsame Körperübungen kamen zum Einsatz, um den Kopf freizubekommen und in einen kreativen Modus zu finden. Bei den Schreibübungen bedienten sie sich hilfreicher Methoden, wie des Perspektivwechsels, Vergleiche oder zur Verfügung gestellter Wörterlisten. Sowohl Prosatexte als auch verschiedene Gedichtformen, wie das Elfchen, das Akrostichon, das Haiku oder das Rondell, waren die Textsorten, durch die ihre persönlichen Geschichten einen würdigen Rahmen erhielten.

Sich den eigenen Geschichten stellen

„Das Eintauchen in die eigenen Geschichten war teils eine intensive Erfahrung für die Teilnehmenden“, erinnert sich Eveline Lüönd. In freudigen über herausfordernden oder traurigen Momenten waren die Teilnehmenden jederzeit gut begleitet und konnten diese Stimmungen in ihre Schreibarbeiten umsetzen.

Sichtlich überrascht davon, was in ihnen steckt, und strahlend präsentierten die Teilnehmenden ihre selbst erstellten Texte. „Manchmal braucht es nicht viel, wenn schon ein Bedürfnis vorhanden ist - nur eine kleine Hilfestellung oder den richtigen Impuls“, kommentiert die Schreibbegleiterin Claudia Naujoks.

Ein Akrostichon zum Thema Aufräumen:

Alles einmal durchschauen

Unwichtiges weglassen

Fehler sich eingestehen

Rage sich erlauben

Anderes ermöglichen

Einzelnes wertschätzen

Umbruch kommen lassen

Mehrwert des Neuen erkennen

Entfaltung zulassen

Neues willkommenheissen

Ein Rondell zum Thema Weiterschauen:

Mich freier fühlen

Den Visionen zu trauen

Ermutigend wirken

Mich freier fühlen

Meine Ideen einbringen

Einladend die Prozesse durchlaufen

Mich freier fühlen

Den Visionen zu trauen

„Ich bin erleichtert und stolz, dass ich die Affen in meinem Kopf zum Schweigen bringen und befreit und fließend meine Gedanken zu Papier bringen konnte“, resümiert die Teilnehmerin.

Im Herbst finden vier weitere Schreibabende zu den Themen Verbundensein, Entdecken, Danken und Neubeginnen statt.

Links:

www.luond-beratung.ch

www.procontenta.ch