

Die Schreibübungen des vierten Moduls im Überblick:

Modul 4 Narben

Wie ich mit meinen Narben umgehen kann

Ziel: Akzeptanz zu entwickeln, für das, was ist; erfahren, dass man mit Leichtigkeit ins „Schreiben!“ kommt

Übung 1: Assoziationen

Die Dir im Zusammen mit dem Begriff „Narbe“ einfällt

Groß, versehrt, stark, Hoffnung, Riss, Weiterleben, wulstig

Pause – Schreiberlebenszeit

So - wie war das für Dich? Wenn Du hören möchtest, was andere Frauen geschrieben haben, dann schau hier

<https://deutsche-stiftung-eierstockkrebs-webinare.teachable.com/courses/schreibtour31/lectures/27029150>

Übung 2: Schreib eine Geschichte mit einem dieser Titel

Nie hat sie ein Geheimnis daraus gemacht

Das Geheimnis

Die Narbe einer Kriegerin

Meine Narbe gehört zu mir S. 136 BARBARA

Energie, die wieder zu fließen beginnt

Eine erotische Begegnung

Der Badezimmerspiegel

Schreibzeit

Übung 3: der versehrte Engel

An der Westfassade der Kathedrale von Reims steht der „versehrte Engel“. Die steinerne Figur ist zerstückelt, zerstört, vernarbt und verwundet. Die rechte Hand hat er verloren, die Finger der linken sind verstümmelt. Ein Flügel ist ihm im Laufe der Zeit abhanden gekommen, sein Gesicht ist voller Wunden und Narben. Ein sterbender Engel Gezeichnet von den Verwüstungen **Zerstörungen und Erosionen** der Jahrhunderte. Aber das Erstaunliche an diesem Engel: er lächelt – allen Verwundungen und Verletzungen zum Trotz er lächelt den **Betrachter** an und er lächelt in die Zeit hinein.

Was für ein Signal der Zuversicht, des Trostes und der Ermutigung! Die Menschen die diesen Engel aufmerksam betrachten beginnen plötzlich selbst zu lächeln und der eine lächelt dem anderen zu. so entsteht die Pandemie des Lächelns, des Friedens.

Was hat deine Narbe, deine Verwundungen und Verletzungen mit diesem Engel zu tun? Bitte setze Dich in Bezug zu dieser Skulptur.

Schreib einen Brief oder ein Manifest - oder einen Dialog zwischen dem Engel und dir.

Schreiberlebenszeit

Übung 4: Gedicht zum Abschluss

Wenn Du magst, schreibe noch ein Elfchen zum Abschluss, das ist ein Gedicht aus 11 Worten, so in der Formositas Du zu Beginn in der ersten Zeile ein Wort, in der zweiten zwei, in der dritten drei und in der vierten 4 schreibst. In der fünften dann noch etwas mit Ausrufezeichen dahinter:

Kriegerin
bin ich
Narben gehören dazu
Zeigen hart erkämpftes Leben
Stolz!

Zusatz

Dankeschön an die Schreibkolleginnen - ein Zeichen von Solidarität

Wie geht es mir mit dem Textergebnis?

Welche Gedanken kommen mir, wenn ich diese Texte lese?

Habe ich neue Erkenntnisse? Welche?

Habe ich einen neuen Zugang gefunden?

Gehört werden ist wichtig. Und wenn Du magst, dann schick uns doch ein – oder mehrere – Deiner Texte als Text oder als Videobotschaft
