

---

Die Schreibübungen des dritten Moduls im Überblick:

## Modul 3 Schmerzen

### ***Vereinfachter Umgang mit Gefühlen, die einschränken***

Ziel: Ablenkung durch Perspektivwechsel und Neufokussierung; erfahren, dass man mit Leichtigkeit ins „Schreiben!“ kommt

#### **Übung 1: Die Briefübung**

Mit dem Schmerz in Dialog treten

Diese Übung richtet sich an Menschen, die gelegentlich oder häufig unter **körperlichen** oder **seelischen** Schmerzen leiden. Die Übung hat 4 Phasen (3 Briefe und 1 Reflexionstext) und dauert etwa **1 Stunde**, wenn du sie am Stück durchführst. Oder du kannst die Übung über den Tag verteilen: **morgens, mittags und abends** schreibst du jeweils einen Brief und die Reflexion schreibst du vor dem Schlafengehen oder am nächsten Morgen.

Wichtig ist, dass du dir zwischen den Phasen eine **PAUSE** nimmst (mindestens 5 Minuten). Steh auf und bewege dich ein wenig (zum Beispiel kannst du in die Küche gehen und dir eine Tasse Tee kochen oder du gießt deine Pflanzen oder du machst das Fenster auf und schnupperst an der Luft). Die Pausen sind wichtig, damit du auf andere Gedanken kommst und inneren Abstand zum eben Geschriebenen gewinnst. Dann fällt es dir auch leichter, in der nächsten Phase in die neue Rolle zu schlüpfen.

Versuche nun, dem Gefühl eine konkrete Gestalt zu geben: Ist es ein nasser Schwamm, eine Bleiweste, ein Kloß in deinem Hals, ein Kobold auf deiner Schulter oder ist es vielleicht ein Kieselstein in deinem Schuh?

---

---

Ob **körperlicher** oder **seelischer** Schmerz: Gleich willst du diesem **konkreten Gegenüber** einen Brief schreiben.

*Wie sprichst Du es an?*

*Wie genau heißt er oder sie?*

Suche einen passenden Namen und eine Anrede aus. Bitte wähle der Einfachheit halber **nur einen Empfänger** (falls du mehrere Schmerz-Quälgeister hast).

Beim **körperlichen** Schmerz zum Beispiel: „Hey Du, mein Kopfgewusel“ oder „Liebes Herzschwesterchen“ oder „Hallo Herr Rücken“ oder „Sehr geehrter Herr Knöchel!“.

Beim **seelischen** Schmerz zum Beispiel: „Hallo Karl Klößchen“ oder „Sehr geehrte Frau Bettina Bleiweste“ oder „Liebe Karoline Koboldine“.

Wie es Dir am besten behagt.

**d) Schreibzeit (10 Minuten):** *Nun formulierst du den Beschwerdebrief an den konkreten Empfänger deiner Wahl. Hier darfst du all deinen Ärger, Ungemach, Unwohlsein über diese ständige Schmerz-Belästigung ausdrücken, du darfst Fragen oder gar Forderungen stellen – alles ist erlaubt.*

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/schreibtour3/lectures/25024970>

## Phase 2: Antwort vom Beschwerdeempfänger

Einstimmung: Lies den Beschwerdebrief aus Phase 1 laut vor.

---

---

**Versetze dich dann in die Person des Beschwerdeempfängers** (je nachdem, an wen du den Brief geschrieben hast, also z.B. Herz, Kopf, Lungen, Rücken, Kloß im Hals, Kobold auf der Schulter).

Wie geht es ihr/ihm mit diesem Brief?

Hat sie/er dieser Beschwerde etwas entgegen zu setzen?

**Schreibzeit (10 Minuten)**

Dein Schmerz-Quälgeist (z.B. dein Herz, dein Kopf, deine Lungen, dein Rücken, dein Kloß im Hals, dein Kobold auf der Schulter) darf nun ihre/seine Sicht der Dinge schildern, sich verteidigen, ihre/seine Motive **erklären**.

Es gibt bestimmt einen Grund, warum sie/er die Schmerzen aussendet? Spüre dem nach... und gib ihr/ihm das Wort. Vielleicht hat sie/er auch ein paar eigene Beschwerden, Sorgen, Wünsche, Bitten oder gar Erklärungen?

### Phase 3: Versöhnungsbrief

Mit dem Schmerz in Dialog treten – Einstimmung!

Nun antwortest du auf den Brief.

Gehe auf die Argumente aus Brief 2 ein.

Kannst du die Sichtweise deines Gegenübers nachvollziehen?

Vielleicht findest du Gemeinsamkeiten. Gibt es einen Konsens und ihr könnt Vereinbarungen treffen? Vielleicht möchten beide Seiten einlenken und eine Versöhnung ist greifbar.

Schreibe einen versöhnlichen Text. Das kann ein Brief sein, aber auch ein Gedicht. Du solltest Dein Gegenüber nur persönlich ansprechen.

**Schreibzeit (10 Minuten)**

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

---

## Phase 4: Reflexion

**Einstimmung:** Nimm dir Zeit, alle Briefe noch einmal durchzulesen (den Brief 3 auch gerne laut).

### **Schreibzeit (10 Minuten)**

Bringe deine Gedanken und Gefühle, die bei dieser Briefübung bei dir entstanden sind, zu Papier. Dabei kannst du dich an folgenden Leitfragen orientieren:

#### **Wie ist es mir beim Schreiben ergangen?**

Körperlich: Wie habe ich geatmet, waren meine Schultern hochgezogen, habe ich den Schmerz gespürt? Und emotional: Wie habe ich mich beim Schreiben gefühlt?

#### **Wie geht es mir mit dem Textergebnis?**

Welche Gedanken kommen mir, wenn ich diesen Briefaustausch lese?

Habe ich neue Erkenntnisse? Welche?

Wie fühlt es sich an, mit meinem Schmerz einen Dialog zu führen?

Habe ich einen neuen Zugang gefunden?

*Können wir vielleicht Brieffreund\*innen werden?*

---