

Kreativtour Essen am 20.10.2022

Kreatives Schreiben für emotionale und mentale Gesundheit.
Susanne Diehm, M.A. Biographisches und Kreatives Schreiben,
www.susanne-diehm.de oder schreibenbefluegelt.wordpress.com

Die Kraft des Wortes nutzen mit Gesundheitsförderndem Kreativem Schreiben (GKS).

GKS ist „Schreiben für emotionale und mentale Gesundheit“. Es hat sich zusätzlich zur medizinischen Behandlung als positiv erwiesen. Wir bieten es auf Initiative von Professor Sehouli seit 2017 am Gynäkologischen Krebszentrum der Charité für Überlebende von Eierstockkrebs an. Darüberhinaus haben wir im Rahmen der Schreib- bzw. Kreativtour Bücher und Konzepte an 12 Unikliniken vorgestellt. GKS ist ein gestufter Methoden und Themenmix. Im folgend genannten Buch sind einige Themen drin, die wir an der Charité behandelt haben, wie z.B. Selbstwertgefühl, Angst, Narben, Schmerzen, - aber auch „Magische Momente!“.

<https://www.epubli.de/shop/buch/Gesund-leben-Susanne-Diehm-9783754108239/112533>

Auch im Vorgängerbuch, das beim Kösel-Verlag erschienen ist, finden Sie interessante Schreibanregungen:

https://www.amazon.de/gp/product/B07L5L3DPM/ref=db_s_a_def_rwt_bi-bl_vppi_i4

Die 6 Schritte von GKS

Schritt 1 Im Moment ankommen

Ein paar Sätze vervollständigen und austauschen, um in der Gruppe anzukommen und Vertrauen aufzubauen („Heute ist ein guter Tag für....“)

Schritt 2 Entlastung/Freigabe

Ermöglicht die Verbalisierung von Krankheitserfahrungen oder Gefühlen an diesem Tag (Mixed Feeling Poem)

Schritt 3 Entdecken Sie Ihre Ressourcen Serielles Schreiben wie in Trance „Ich bin eine Frau, die ... (weiß/kann/kann/sorgt....)“

Schritt 4 Storytelling „Liebesbrief an mein Immunsystem“ oder „Die Geschichte einer Frau, die ihre Angst besiegt hat“

Schritt 5 Die positiven Ergebnisse des Schreibens zu einem Gedicht verdichten, zB in einem Rondell oder Elchen

Schritt 6 Teilen der Texte nach jedem Schritt und wohlwollendes Feedback

Wenn jemand zu Ihnen sagt, „sei doch positiv“, dann löst das Emotionen bei Ihnen aus. Sie finden es übergriffig, oder sie finden es anmaßend? Oder auch hilfreich? Wie werden Sie die Emotionen los, die bei Ihnen hoch kommen im Laufe der Krankheit?

Scherzhaft habe ich schon überlegt, ob ich „lang genug auf einen Bleistift beißen“ auch als Methode des GKS darstellen sollte - wenn man lange genug drauf beißt, verschwindet der Druck und ein Lächeln kommt hervor :-).

Um die Emotion loszuwerden habe ich Ihnen heute ein Gefühlsgedicht mitgebracht. Sie überlegen, welches Gefühl sie gerade belastet oder erfreut und beschreiben es mit allen Sinnen in 6 kleinen Sätzen:

z.B. Wut

... hat die Farbe von ...

... hört sich an wie ...

... schmeckt nach ...

... riecht wie ...

... fühlt sich an wie ...

... ist für mich

Ein Beispiel

Wut hat die Farbe von glühender Lava

Wut hört sich an wie ein Schlag mit dem Amboss

Wut schmeckt nach bitterer Grapefruit

Wut riecht wie ein heranlassender Stier

Wut fühlt sich an wie ein Adrenalinstoß

Wut ist für mich die Möglichkeit, aus der Angst herauszukommen

*Bitte beachten: Nicht werten, es gibt kein „richtig“ oder „falsch“,
„konstruktiv“ oder „nicht konstruktiv“*

Ü 1 Dialog mit einem Gegenüber

zum Beispiel zu „Sei doch mal positiv“

Sie überlegen sich, mit welcher Person Sie den Dialog führen wollen und skizzieren schnell ein paar Eigenschaften von ihr, zum Beispiel: *Luise, besserwisserisch, sieht den Müll vor ihrer eigenen Haustür nicht, wirft aber sehr gerne Steine in Glashaus... hat die Schwäche, dass sie unüberlegt redet, aber auch die Stärke, warmherzig zu sein....*

Dann schreiben Sie einen Dialog, wie er tatsächlich oder erfunden stattfinden könnte, und achten darauf, dass Sie sich dabei gut fühlen! Bauen Sie ein, was Ihnen am Besten hilft, wenn Sie „sei doch mal positiv“ hören.

Am Besten hilft es bei unüberlegt an Sie heran getragenen Sprüchen, wenn Sie sich auf Ihre eigene Kraft beziehen. Und das können Sie mit der folgenden Schreibübung:

Ü 2 Ressourcensuche - welche Kraft trage ich in mir? Unabhängig von allen um mich herum?

Sie schreiben auf, welche Kraft Sie in sich getragen haben und noch immer tragen:

Meine Kraft spüre ich am meisten, wenn...

Als Kind konnte ich...

Als Jugendliche wußte ich...

Als Erwachsene spüre ich...

Oder Sie sammeln in einem Akrostichon, was Sie unabhängig von den Meinungen anderer macht:

U unbezähmbar

N

A llein hab ich schon geschafft, dass....

B

H

Ä

N

G

I

G

K

E

I

T apfer in Krisen

Das Verdichten ist eine schöne Sache, wenn Sie das Erlebte komprimieren wollen - vielleicht in einem Rondell?

Ü 3 Rondell

Verdichten im Gedicht

Das Rondell besteht aus 8 Verszeilen. Hier haben die Zeilen 1, 4, 7 den gleichen Inhalt und auch die Verse 2 und 8 sind gleich. Alle anderen Verszeilen, also 3, 5, 6 beinhalten Ergänzungen zum Hauptthema des Gedichts, was zumeist im Titel genannt wird.

1 Titel, Thema

2 was passt dazu?

3 Ergänzung zum Hauptthema

4 wie 1

5 Ergänzung zum Hauptthema

6 Ergänzung zum Hauptthema.

7 wie 1.

8 wie Zeile 2.

Ein Beispiel

1 Titel, Thema Meine Freundin „ermutigt mich“

2 was passt dazu? Ich solle positiv mit der Krankheit umgehen

3 Ergänzung Sie hat gut reden

4 wie 1 Meine Freundin „ermutigt mich“

5 Ergänzung Ich bin sicher, ich werde es schaffen

6 Ergänzung Aber dumme Sprüche brauch ich nicht - Kraft kommt aus mir

7 wie 1. Meine Freundin „ermutigt mich“

8 wie Zeile 2. ich werde positiv mit der Krankheit umgehen

Kurse und Weiterbildungen:

Bitte schreiben Sie mich an unter schreiberlebnis@gmail.com

Schreibanregungen, die darauf abzielen, emotionale und mentale Gesundheit und Resilienz zu erzeugen, nutzen die Kraft des Wortes. Sie lösen Emotionen und Erlebnisse und innere Bilder aus, die in die Zukunft führen. Beim Schreibunterricht mit diesen Aufforderungen unterstützen wir die psychische Bewältigung der Krankheit, um mehr Sicherheit im Umgang zu erlangen.

Außerdem steigern die Patienten ihre Lebensqualität, fühlen sich gestärkt und haben Spaß. „Es zahlt sich aus, einen Stift zu haben“, wie Virginia Woolf sagte: Der Autor entscheidet, wie die Geschichte endet. GKSist ein modulares System in 6 Schritten mit einem spezifischen Methoden- und Themenmix

Schritt 1 Im Moment ankommen

Ein paar Sätze vervollständigen und austauschen, um in der Gruppe anzukommen und Vertrauen aufzubauen („Heute ist ein guter Tag für....“)

Schritt 2 Entlastung/Freigabe

Ermöglicht die Verbalisierung von Krankheitserfahrungen oder Gefühlen an diesem Tag (Mixed Feeling Poem)

Schritt 3 Entdecken Sie Ihre Ressourcen Serielles Schreiben wie in Trance „Ich bin eine Frau, die ... (weiß/kann/kann/sorgt....)“

Schritt 4 Storytelling „Liebesbrief an mein Immunsystem“ oder „Die Geschichte einer Frau, die ihre Angst besiegt hat“

Schritt 5 Die positiven Ergebnisse des Schreibens zu einem Gedicht verdichten, zB in einem Rondell oder Elchen

Schritt 6 Teilen der Texte nach jedem Schritt und wohlwollendes Feedback

Selbstwertgefühl, Belastbarkeit und Glücksmomente zeigen sich im Geschichtenerzählen oder in kleinen Gedichten der Patienten. Als besonders wichtig hat sich kreatives Schreiben im geschützten Gruppenkontext erwiesen. Kreatives Schreiben für emotionale und geistige Gesundheit kann also eine Methode / ein Werkzeug sein, das von Leitern von Selbsthilfegruppen verwendet wird. (Selbsthilfegruppen)

In diesem Workshop stellen wir unsere Erfahrungen mit einer kreativen Schreibgruppe für krebserkrankte Frauen vor. Als Ganzes versucht der Workshop, ein empirisches Verständnis der Potentialität von Sprache und Kreativität für heilende Erfahrungen, Partizipation zu vermitteln.

Darüber hinaus wird eine praktische Erfahrung zeigen, dass viele Aspekte des Lebens, die uns unbekannt sind, durch den Einsatz von Poesie und kreativem Schreiben identifiziert werden können. Sie werden erleben, wie kreatives Schreiben für emotionale und mentale Gesundheit funktioniert, indem Sie den Anweisungen folgen und Ihre Texte teilen.

Ü 1 Gefühlsgedicht

In konzentrierter Form heraushauen, was an Gefühlen gerade hochschwapppt.

Beim Gefühlsgedicht kann ich alle meine Sinne einbeziehen.

Anleitung

Sie überlegen, ob Sie das Gefühl in sich benennen können. Ist es Wut? Finden Sie es lustig? Wie heißt das Gefühl?

Dann schreiben Sie es jeweils an den Anfang der Zeile und ergänzen den unten stehenden Satz:

z.B. Wut

... hat die Farbe von ...

... hört sich an wie ...

... schmeckt nach ...

... riecht wie ...

... fühlt sich an wie ...

... ist für mich