



KreAtiViTät macht das Leben reicher...

Eine bunte Textpalette – Schreibwerkstatt bei den Freundeskreisen





Eine bunte Textpalette Schreibwerkstatt bei den Freundeskreisen

Herausgeber:

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e.V.
Untere Königsstraße 86, 34117 Kassel
Tel. (05 61) 78 04 13; Fax (05 61) 71 12 82
www.freundeskreise-sucht.de



An der Schreibwerkstatt nahmen teil:

Bruno Brockmann, Landesverband (LV) Württemberg
Jonny Jakubowski, LV Bremen
Ingrid Jepsen, LV Bayern
Wolfgang Kaiser, LV Nordrhein-Westfalen
Gertrud Kessler, LV Saarland
Manfred Kessler, LV Saarland
Catherine Knorr, LV Württemberg
Ute Krasnitzky-Rohrbach, Suchtreferentin
Ingrid März, LV Württemberg
Heinz Niersberger, LV Bayern
Franz Rudolf Noh, LV Saarland
Renate Schmidt, LV Bremen
Elisabeth Stege, stellvertretende Vorsitzende des Bundesverbands
Günter Wagner, LV Saarland

Moderation der Schreibwerkstatt und Erstellung des Textes dieser Broschüre:

Jacqueline Engelke, Dipl.-Psychologin, Journalistin und Schreibbegleiterin

Redaktion:

Jacqueline Engelke, Elisabeth Stege,
Ute Krasnitzky-Rohrbach

Fotos und Zeichnungen:

Fotolia und Teilnehmende an der Schreibwerkstatt

Gestaltung:

Werbeagentur Wessler-grafik, www.wessler-grafik.de

Erste Auflage: 1.000 Exemplare

Stand: Februar 2017



▶ Kreativität macht das Leben reicher	4	Inhalt
▶ Jeder Mensch ist kreativ!	5	
▶ Kreatives Schreiben – überraschende Dinge über sich und andere erfahren	7	
▶ Die Schreibwerkstatt – Anregungen und Ergebnisse	9	
▶ Literaturtipps	36	



► Kreativität macht das Leben reicher

Im November 2016 trafen sich 14 Mitarbeitende aus den Landesverbänden der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in der Nähe von Kassel, um ein Wochenende lang zu schreiben. „Schreibwerkstatt“ nannte sich der Workshop unter der Leitung der Journalistin, Psychologin und Schreibbegleiterin Jacqueline Engelke.

Die einen hatten bereits die Freude am Schreiben entdeckt. Andere wollten entdecken, ob ihnen Schreiben Freude macht und wie sie Texte interessanter gestalten können. Und wieder andere hatten das Ziel, Blockaden und Ängste zu überwinden. Natürlich spielte auch die Entdeckung beziehungsweise Entwicklung der eigenen Kreativität eine Rolle.

Im Mittelpunkt des Wochenendes standen verschiedene Schreibaufgaben. Dabei wurden zum größten Teil Anregungen ausgewählt, die vielleicht auch in den Gruppen oder für die Öffentlichkeitsarbeit der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe nützlich sein können, um Texte anschaulicher zu machen. Vor allem sollen die Aufgaben und Anregungen die eigene Kreativität wecken.

Mancher Teilnehmende schien überrascht, was alles in ihm beziehungsweise ihr steckt. So entstanden an dem Wochenende viele Texte, von denen einige in dieser Broschüre abgedruckt sind. Neben dem Spaß und viel Gelächter gab es Erkenntnisse über sich, über eigene Talente und nicht zuletzt auch über die anderen.

Die Anregungen in diesem Heft kann man für sich zu Hause und alleine nutzen oder in ganz anderen Zusammenhängen verwenden. Sie können dazu anregen, sich mit bestimmten Themen auseinanderzusetzen. Sie können vielleicht auch als neue Freizeitaktivitäten dienen. Sie können in der Gruppenarbeit eingesetzt werden. Sie sollen jedoch vor allem Mut machen, kreative, neue und andere Wege zu gehen. Nicht zuletzt können sie dabei helfen, die eigene Kreativität zu entdecken und damit Selbstbewusstsein zu entwickeln, die eigene Persönlichkeit zu entfalten und manchmal auch ganz neue Seiten an sich zu finden. Kreativität macht das Leben reicher! Dabei muss jeder das finden, was zu seiner kreativen Seite passt. Das muss im Übrigen auch nicht nur das Schreiben sein, es kann auch Malen, Basteln, Tanzen und, und, und... sein. Einfach mal probieren.

Mit dieser Broschüre möchten wir dich(*) ermutigen, deine kreative Seite zu entdecken und zu wecken. Wir würden uns freuen, wenn du dich anregen lässt, an der einen oder anderen Stelle den Stift zu zücken und einfach mitzuschreiben. Vielleicht hast du Lust, uns deine Erfahrungen mitzuteilen. Im Impressum findest du die Adresse des Bundesverbands. Darüber kannst du uns erreichen. Wir würden uns über den Kontakt mit dir freuen.

Wir danken der BARMER, die uns über die Selbsthilfeförderung nach § 20 h Sozialgesetzbuch V die Durchführung der Schreibwerkstatt und die Herausgabe der Broschüre ermöglicht hat.

Elisabeth Stege (stellv. Vorsitzende) und *Ute Krasnitzky-Rohrbach* (Suchtreferentin)

(*) In den Freundeskreisen sprechen sich die Teilnehmenden an den Gruppensitzungen in der Regel mit „Du“ an. Das halten wir in dieser Broschüre auch so.



► Jeder Mensch ist kreativ!

„Ich? Ich bin nicht kreativ.“ Diesen Satz hört man häufig. Kreativität verbinden wir meist mit Künstlern und Kunstwerken und außerordentlichen Leistungen. Dafür braucht man ein spezielles Talent lautet ein weitverbreiteter Glaube. Dass jeder Mensch kreativ ist, ist für viele noch ein ungewohnter Denkansatz.

Was versteht man heute unter Kreativität? Der Begriff kommt von dem lateinischen Wort: „creare“. Es bedeutet „schöpfen, etwas neu schaffen oder erfinden“. Noch ein lateinisches Wort schwingt mit: „crescere“, was unter anderem „geschehen und wachsen“ heißt. Kreativität ist nach heutigem Verständnis die Fähigkeit, etwas originelles und nutzbringendes Neues zu erschaffen.

Aha, da haben wir es! Wie soll man das heute noch Neues schaffen? Etwas ganz Neues gibt es so gut wie nicht mehr. Vielmehr werden Worte, Sachverhalte, Gegenstände, Bilder usw. auf eine neue Art zusammengefügt. Je mehr Wissen und Erfahrung man hat, umso besser. Gute Chancen also für Menschen mit viel Erfahrung wie euch!

Es gab eine Zeit, in der jeder von uns kreativ war. Als Kinder haben wir uns Spiele ausgedacht, hatten oft eine wilde Phantasie, haben gebastelt, gemalt, alles Mögliche ausprobiert und hatten manchmal „unmögliche“ Ideen - nicht immer zur Freude der Erwachsenen. Irgendwann im Laufe des Lebens hören wir auf, uns die Welt kreativ und spielerisch zu erobern.

Etwas vereinfacht gesagt entsteht Kreativität vor allem in der rechten Gehirnhälfte. Gefördert wird bei uns jedoch vor allem die linke Gehirnhälfte. Sie ist unter anderem für logisches Denken, Zahlen und verbale Sprache zuständig. In der Schule sollen wir die gestellten Aufgaben richtig und nicht kreativ lösen. Wir lernen, in den Kategorien „richtig“ und „falsch“ zu denken und sind nur am Ergebnis interessiert. Weil wir Kreativität zudem selten ausprobieren festigt sich unser Glaube, nicht kreativ zu sein.

Doch wir verlieren die Fähigkeit zur Kreativität nicht. Edward de Bono, ein Mediziner und Schriftsteller, sagt: *„Ich glaube nicht, dass Kreativität die Gabe einer guten Fee ist. Ich glaube, sie ist eine Fertigkeit, die wie Autofahren geübt und gelernt werden kann. Wir halten die Kreativität nur für eine Gabe, weil wir uns nie bemüht haben, sie als Fertigkeit zu üben.“*

Jeder Mensch hat Ideen. Auch du hast bestimmt schon mal für dich neue Lösungen für ein Problem gefunden, sei es im Handwerklichen, im Denken, bei der Arbeit oder wo auch immer. Du hast Ideen für ein Fest, eine Freizeit, den Urlaub oder ein Treffen der Selbsthilfegruppe gehabt. Wir alle besitzen die Anlage, kreativ zu sein. Nur üben wir sie meist viel zu wenig, wenn wir erst einmal erwachsen sind.

Kreativität

*„Kreativität und Lebens-
erfahrung sind
zusammen
unschlagbar.“*
Raymon E.
Müller
(Künstler)



Kreativität

Oft stehen uns bestimmte „Kreativitäts-Fallen“ im Weg. Hier einige Beispiele:

- „Nur wer die Begabung mitbringt, kann kreativ sein.“ Das ist so nicht richtig. Wir alle können kreativ sein. Alles eine Frage der Übung.
- „Ich bin zu alt, um noch kreativ sein zu können.“ Viele Menschen suchen sich gerade erst im Alter ein kreatives Hobby, schreiben Bücher, beginnen zu malen.
- „Starres Festhängen an einer Lösung und einer Methode“ - was für einen gut ist, ist auch für andere gut nach dem Motto: „Das haben wir schon immer so gemacht.“
- Angst vor Versagen oder Misserfolg oder Fehlern, zum Beispiel Rechtschreibung oder Grammatik nicht richtig anzuwenden.
- Ängste davor, bewertet zu werden.
- Leistungsdruck.
- Perfektionismus- der große Wunsch nach Anerkennung.
- Die Überzeugung, nicht kreativ zu sein.

Wir begrenzen uns durch unsere Gewohnheiten. Natürlich haben Gewohnheiten und Rituale ihren Sinn. Doch wenn sie erstarren, laufen wir immer auf demselben gedanklichen Weg entlang und nichts Neues passiert. Dabei gilt es gerade in der Suchtkrankheit, alte Muster und Denkstrukturen zu verlassen und neue Wege und Lösungen zu finden. Genau dafür ist Kreativität sehr nützlich.

*„Kreativität ist
wie eine Farbe,
die man mit
einer anderen
vermischt.
Bei beiden
kommt immer
was Neues
raus und es
bleibt nie beim
Gleichen wie
davor.“*

Mattis Dettmann
(Autor)





► Kreatives Schreiben – überraschende Dinge über sich und andere erfahren

Der Begriff „Kreatives Schreiben“ ist aus dem amerikanischen „Creative Writing“ direkt übersetzt. In den USA wird „Creative Writing“ auch an Universitäten unterrichtet. Bei uns in Deutschland wachsen derzeit Angebote für solche Schreibgruppen mit unterschiedlichen Schwerpunkten, sowohl für therapeutisches oder heilsames, biografisches oder literarisches Schreiben. Es existieren mittlerweile zahlreichen Methoden, Übungen, Anregungen für das Kreative Schreiben in Gruppen.

Lutz von Werder, Hochschullehrer und einer der Gründer der Schreibwerkstätten-Bewegung in Deutschland, meint zu kreativem Schreiben: Es ist eine Form des Schreibens, mit dem der einzelne Mensch neue Möglichkeiten erhält, sich auszudrücken und zu entfalten. So ist „Kreatives Schreiben“ ein Stück Selbstentfaltung und Selbsterkenntnis. Diese Art des Schreibens schult die Wahrnehmung, es macht aufmerksam und entwickelt unsere Sinne.

Leider wird vielen das Schreiben in der Schule verleidet. Viele glauben, nicht „richtig“ schreiben zu können. Die Freude am Schreiben, am eigenen Ausdruck und Text, weicht dem Gefühl, es „falsch“ zu machen. Schreiben wird zur Quälerei anstatt zum Abenteuer. Dabei kann man schreibend viele Schätze bergen und seine eigene Welt so auch gestalten. Wir entdecken zudem uns selbst neu.

Henry Ford sagte dazu ganz richtig: „Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.“

Das deutet auf die unterschiedlichen Funktionen hin, die Schreiben für uns Menschen haben kann:

Wir wollen mit dem Schreiben

- Erinnerungen, Gedanken, Arbeitsergebnisse aufschreiben und konservieren.
- Gefühle ausdrücken, uns selbst entlasten, indem wir etwas dem Papier anvertrauen.
- Erlebte oder erfundene Geschichten erzählen, unterhalten.
- Uns mit anderen austauschen, ihnen etwas mitteilen.
- Uns selbst entfalten, etwas über uns lernen, Selbstachtung entwickeln.
- Und natürlich: Spaß, Freude und Genuss haben.

Diese Liste ist sicher nicht komplett, es gibt viele Gründe, warum Menschen schreiben. Das Schreiben in der Gruppe wirkt fördernd. Die Texte in der Gruppe vorzulesen ist eine Anregung für andere. Sie merken: Ah, die anderen hatten beim Schreiben dieselben Probleme und Ängste wie ich. Jeder kann mit seinen Fähigkeiten, seiner Person in den Mittelpunkt rücken. Dem anderen Menschen wird zugehört und zwar ohne Bewertung und mit Wertschätzung. Das schafft Offenheit für überraschende Fragen. Den Mut, etwas Neues zu wagen und auch einmal quer zu denken. Die anderen in der Gruppe machen Mut, sich von den alten Glaubenssätzen und -mustern abzuwenden. Zudem kommt man in der Gruppe leichter in den Schreibfluss als allein zu Hause. Man kann gemeinsam Lösungen suchen.

Kreatives Schreiben

„Schreiben ist eine köstliche Sache; nicht mehr länger man selbst zu sein, sich aber in einem Universum zu bewegen, das man selbst erschaffen hat.“
Gustave Flaubert
(frz. Schriftsteller)



Kreatives Schreiben

Wenn dir diese Aussagen zu Schreibgruppen bekannt vorkommen: Selbsthilfegruppen wie die der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe funktionieren ähnlich. Von daher eignen sie sich sehr dafür, Kreativität und auch Schreiben auszuprobieren. Zudem erfährt man überraschende Dinge von anderen und lernt Menschen auf ganz neue Art kennen - inklusive sich selbst. So ging es uns auch bei dem Workshop.





► Die Schreibwerkstatt – Anregungen und Texte

Bevor Texte und Anregungen aus unserer Schreibwerkstatt vorgestellt werden, vorweg noch einige Regeln, die für das Kreative Schreiben in der Gruppe galten:

- Niemand muss etwas schreiben oder vorlesen. Nicht jeder kann mit allen Anregungen etwas anfangen, das ist normal und gut so.
- Wenn die eigene Kreativität woanders hin will, als die Anregung vorgibt, nur zu: Immer der eigenen Idee und Kreativität folgen.
- Jeder Text wird wertgeschätzt und auf keinen Fall negativ bewertet - höchstens konstruktive und positive Anregungen sind erlaubt. Es gibt kein richtig oder falsch. Jeder entstandene Text hat seinen Wert. Sonst wäre er nicht entstanden.
- Die Inhalte der Texte können Ausgangspunkt sein für eine Diskussion über die aufgeworfenen Themen sowie über den Text selbst.

In unserer Schreibwerkstatt haben sich die Autoren (*) der Schreibwerkstatt selbst entschieden, ob und welche Texte sie für die Veröffentlichung zur Verfügung stellen wollten. Von daher sind einige Autoren häufiger vertreten als andere.

Hier lernen wir nun die unterschiedlichen Textformen kennen, mit denen wir uns in der Schreibwerkstatt befasst haben.

❖ Das Akrostichon

„Akrostichon“ ist ein Begriff aus dem Griechischen und bedeutet „Spitzenvers“. Die Buchstaben eines Wortes werden senkrecht untereinander geschrieben. Dann werden Worte, Sätze oder ein Satz gebildet. Die ersten Buchstaben dieser Worte oder Sätze ergeben senkrecht gelesen das Ausgangswort.

In der Schreibwerkstatt haben wir als Ausgangswort den eigenen Namen genommen. Die gewählten Worte sollten etwas mit der Person zu tun haben.

Einige Beispiele aus dem Workshop:

<i>In</i> Celle geborgen	<i>Mutig</i>
<i>N</i> eugierig auf Neues	<i>Auf</i>
<i>G</i> erne in Gesellschaft	<i>Einer</i>
<i>R</i> eiselustig	<i>Reise</i>
<i>I</i> mmers in Bewegung	<i>Tanzen</i>
<i>D</i> anke für Alles	<i>Zumba</i>

(*) Dort, wo wegen der besseren Lesbarkeit nur die männliche Form steht, sind natürlich immer Frauen und Männer gemeint.



Das Akrostichon

*Bereite
Rasende
Ungeduldige
Naschkatze die
Obst mag*

*Bitte
Richtig
Ohne
Chaotische
Kreativität
Mögen
Alle
Neugierigen
Naschen*

*Charaktervoll
Anmutig, wenn es sein muss
Töricht des Öfteren
Helfen tut sie gern
Ehrlichkeit ist sehr wichtig
Redet wie ein Buch
Ignoranz regt sie furchtbar auf
Nein, sagt sie immer wieder
Einmalig diese Frau*

*Kennen wir Sie?
Nee
Oder
Reden wir darüber
Richtig, das ist die Catharine vom AK ÖA*

*Humorvoll
Ehrgeizig
Idealist
Neugierig
Zärtlich*

Tipps zum Weiterarbeiten:

Ein **Akrostichon** kann man zu jedem Wort schreiben, sogar zu ganzen Sätzen. Freundschaft, Abstinenz, Zufriedenheit - alle diese Worte können so zum Thema werden. Jeder kann für sich einen solchen Spitzenvers schreiben oder ihr sucht in der Gruppe gemeinsam nach Worten oder Sätzen, die zu dem Buchstaben passen. Man kann das Akrostichon auch rundgeben. Dann schenken die anderen Teilnehmenden schöne oder passende oder witzige Wörter zu einem Namen. Natürlich können die gewählten Worte oder Sätze Anlass für Diskussionen sein. Zum Beispiel: Was heißt ehrlich für dich? Wie wichtig ist dir diese Eigenschaft?



Eine andere Möglichkeit ist es, mal eine Geschichte zum eigenen Namen (Vor- und/oder Nachnamen) zu erzählen. Wo kommt er her? Mag ich meinen Namen? Was fällt mir zu meinem Namen alles ein?

Versuche dich doch mal selbst an einem Akrostichon

Das Elfchen



❖ Das Elfchen

Elfchen haben nichts mit irgendwelchen Fabelwesen wie Elfen zu tun. Es handelt sich vielmehr um elf Worte, die in fünf Zeilen auf eine bestimmte Art und Weise angeordnet werden.

Ein Wort _____
Zwei Worte _____
Drei Worte _____
Vier Worte _____
ein Wort _____

In der Schreibwerkstatt wurde das erste Wort „Schreiben“ vorgegeben.

Einige Beispiele aus dem Workshop:

Schreiben
Schreiben kann
Menschen dazu bringen
Sich mit der Welt
Auseinanderzusetzen Bruno



Das Elfchen

Schreiben
Idee haben
in Worte fassen
Text zu Papier bringen
gut

Jonny

Schreiben
Möchte gerne
Gerne möchte ich
Werde ich es lernen
Tun

Franz Rudolf

Tipps zum Weiterarbeiten:

Auch Elfchen kann man zu den verschiedensten Themen und Worten schreiben. Du kannst als erstes Wort Liebe, Gefühle, Glücksmomente, Abstinenz, Alkohol nehmen. Oder auch ein Elfchen über die Freundeskreise machen. Die Anordnung der Worte im Elfchen zwingt dazu, sich kurz zu fassen und genau zu überlegen, was man sagen will. Das ist hilfreich, zudem fördert es die Kreativität, weil das Denken in neue Bahnen gelenkt wird.

Versuche dich doch mal selbst an einem Elfchen:

Ein Wort	_____			
Zwei Worte	_____	_____		
Drei Worte	_____	_____	_____	
Vier Worte	_____	_____	_____	_____
Ein Wort	_____			





❖ Der Wort-Schneeball

Der Wort-Schneeball ist so etwas wie ein doppeltes Elfchen mit Vorgaben für die Anzahl der Worte in den Zeilen.

1. Zeile: 1 Wort _____
2. Zeile: 2 Worte _____
3. Zeile: 3 Worte _____
4. Zeile: 4 Worte _____
5. Zeile: 5 Worte _____
6. Zeile: 4 Worte _____
7. Zeile: 3 Worte _____
8. Zeile: 2 Worte _____
9. Zeile: 1 Wort _____

Zwei Beispiele für Schneebälle:

*Gruppe
Hilfreich, gut
Wir sind Freunde
Zuhören, reden, verstehen, helfen
Diese Gemeinschaft ist so wichtig
Trockenheit ist unser Ziel
Menschlichkeit für jedermann
Füreinander da
Freundeskreise*

Renate

*Durcheinander
Im Kopf
Eindrücke umschwirren mich
Geräusche, Musik, Glockenklang, Stimmengeschwirr
Herz schlägt wild
Wird ruhiger
Sortieren*

Manfred



Der Wort-
Schneeball



Mit allen Sinnen schreiben

❖ Mit allen Sinnen schreiben

Wer gut und anschaulich schreiben will, sollte bewusst mit allen Sinnen beobachten. Das schult zudem die eigene Wahrnehmung und das eigene Empfinden. Wir haben in der Schreibwerkstatt die Frage: „Wie geht es mir heute Morgen?“ beziehungsweise „Wie war meine Nacht?“ auf diese andere Art, nämlich „sinnlicher“ zu beschreiben.

Beispiele aus dem Workshop:

*Konnte nicht einschlafen
Habe noch einen Keks gegessen.
Bin eingeschlafen, aufgewacht:
Es hat gepiekt
Da war ein Krümel in meinem Bett
Und heute Morgen ein Schokoladenfleck - oh Schreck!
Lächelnd bin ich aufgestanden
Muss immer noch lächeln ...*

Renate

*Meine Nacht war wie der Kuschelbär von Lenor bis sich der grimmig dreinschauende
Wecker heute Morgen eingemischt hat. Das Frühstück von Antje aus Holland hat einen
super Start in den Tag kredenzt.*

Günter

*Ich fühle mich heute früh
Wie im Stau auf der Autobahn
Nach einer duftigen Dusche
Und einem bunten Frühstück
Bin ich bereit für Schandtaten.*

Catherine

Tipps zum Weiterarbeiten:

Übung zur Schulung der eigenen Achtsamkeit

Wenn du bei einem Spaziergang oder in der Stadt unterwegs bist - halte einfach inne und frage dich: Was nehme ich wahr? Was sehe ich? Was höre ich? Was rieche ich? Was fühle ich? Was schmecke ich?

Du dadurch, genauer wahrzunehmen. Wenn du deine Wahrnehmung auf dem Papier in Worte fasst, verstärkt das die Wahrnehmung. Ganz zu schweigen von der Schulung der Kreativität.

Vielleicht lässt sich das Blitzlicht in der Gruppe auf diese Weise einmal anders gestalten. Eine Teilnehmerin erzählte, dass sie in der Gruppe das Blitzlicht als Wetterbericht machen. Anstelle von „Mir geht's gut“ werde ich so angeregt, dafür andere Bilder zu suchen, zum Beispiel: In dieser Woche zeigte sich ein Hoch am blauen Himmel. Das hat mich aufgemuntert und mir ein gutes Gefühl bereitet.



❖ Das „Kataloggedicht“

Das Gedicht von Berthold Brecht verdeutlicht uns, was damit gemeint ist. Im Prinzip ist es nichts weiter als eine Auflistung von Aussagen zu einem Thema. Im „Kataloggedicht“ von Brecht geht es um Aussagen zum Themen Vergnügungen.

„Vergnügungen“

*Der erste Blick aus dem Fenster am Morgen
Das wiedergefundene alte Buch
Begeisterte Gesichter
Schnee, der Wechsel der Jahreszeiten
Die Zeitung
Der Hund
Die Dialektik
Duschen, Schwimmen
Alte Musik
Bequeme Schuhe
Begreifen
Neue Musik
Schreiben, Pflanzen
Reisen
Singen
Freundlich sein.*

Bertolt Brecht, 1954.

Aus: Bertold Brecht, Werke. Große kommentierte Berliner und Frankfurter Ausgabe, Band 5.

In der Schreibwerkstatt entstanden eigene „Kataloggedichte“ zum Thema „Vergnügungen“.

Einige Beispiele aus dem Workshop zum Thema „Vergnügungen“:

*Gespräche führen
Lesen
Musik hören
Reisen
Freunde treffen
Sport
Radfahren
Handwerken / Basteln
Auto fahren
Gut essen gehen
Neues erfahren / lernen
Doku-Serien schauen
Astronomie*

Wolfgang

Das
Katalog-
gedicht



Das Katalog- gedicht

*Freundeskreiseminare
Auto fahren und gefahren werden
Gutes Essen und Gesundheit
Kein Stress auf der Arbeit
Schönes Buch lesen
Sich treiben lassen
Sonnenschein und Herbstfarben
Zufriedene Kolleginnen und Kollegen
Stolz auf den Verein / die Truppe
Schönes und flottes Fußballspiel
Keine Kriegsnachrichten
Gute Laune
Sorgenfrei*

Manfred

*Aufstehen am Morgen, wenn dies geschafft
Kaffee, zusammen den Tag bereitend
Das Auto startklar vor der Tür
Mein Zimmer, egal, wie viel Arbeit man sieht
Kollegen – Mittagszeit – Gespräche
Keine Ampel auf rot
Ankommen – reden – kochen – essen
Zusammen gestalten Familie und Freunde
Und dann ins Bett fallen, einkuscheln und anschniegen
In froher Erwartung*

Elisabeth

Am Schluss haben wir uns die Frage gestellt, wie häufig in der vergangenen Woche wir diesen Vergnügungen nachgegangen sind.

Tipps zum Weiterarbeiten:

Auch diese Form des Gedichts lässt sich zu den verschiedensten Themen schreiben. Sie kann auch der Ideenfindung dienen. Zum Beispiel für „Interessante Themen für die Gruppe“ oder „Ideen für die nächste Freizeit“. Der Text muss auch nicht geschrieben werden, man kann einfach in der Gruppe verbal die Ideen sammeln und sich dann darüber austauschen, wenn man möchte.

Liste doch mal deine Vergnügungen auf:

Wie oft hast du in der vergangenen Woche etwas von der Liste gemacht?





❖ Die geheime Tür

Bei dieser Übung haben wir in Kleingruppen zu Viert gearbeitet. Der erste Satz war vorgegeben:

„Ich nahm den Schlüssel, der die geheime Tür aufschloss, steckte ihn ins Schloss und öffnete die Tür.“

(nach Lutz von Werder, Lehrbuch des Kreativen Schreibens)

Ein Teilnehmer der Gruppe schrieb einen zweiten Satz und gab dann an den nächsten Teilnehmer weiter, der wieder einen Satz schrieb usw. Nach etwa 10 bis 15 Minuten wird die Geschichte beendet.

So sah es optisch aus:

... ES WAR SCHWIERIG ZU ERKENNEN
... delte. Was es der Vorhang am
ES WAR EINE GESTALT! Sie
... einem Stock gestützt
... ungsvoll an. Was will sie mir sag
2 Ich suchte sie
... Und nach einigen Überlegungen
Person. Es war eine Lehrerin
LEHRERIN. ICH WOLLTE SIE NICHT

Einige Beispiele aus dem Workshop:

Ich nahm den Schlüssel für die geheime Tür, steckte ihn ins Schloss und öffnete die Tür. Unsicher tastete ich mich durch den Raum. Feuchtigkeit tropfte von der Decke. Endlich fand ich den Lichtschalter und drehte den Schalter um. Mit Grauen sah ich die Bescheurung. Dickes Moos bedeckte die Wände. Im hinteren Eck – oh Graus – verbarg es sich. Ein unförmiges graues Gebilde hing in einer Ecke und was ich sah, war das Bild meiner Großeltern. Und in der Ecke der Tannenbaum vom letzten Jahr, ohne Nadeln, aber noch geschmückt mit all den Kugeln aus meiner Kindheit. Leichte Tränen standen in meinen Augen, denn wir haben schon wieder Adventszeit. Frohe Weihnachten.

Gertrud, Ingrid M. und Franz Rudolf

Die
geheime
Tür



Die geheime Tür

Ich nahm den Schlüssel für die geheime Tür, steckte ihn ins Schloss und öffnete die Tür. Schwer knarrte sie in den Angeln. Es war stockdunkel in den Räumen. Da ging ein kleines Lichtlein an. Ich sah ein Bild an der Wand. ein Gesicht war darauf zu erkennen. Es war das Gesicht einer jungen Frau. Mir rasten die tollsten Ideen durch den Kopf. War es eine Prinzessin? Nein, es war meine Mutter. Sie stand vor mir wie sie es immer tat, wenn ich was falsch gemacht hatte. Sie warf mich in meiner Entwicklungsphase wieder zurück. Jetzt kann ich wieder von vorne anfangen, dachte ich mir, sie ist tot, es ist nur ein Bild. Ich war erleichtert.

Günter, Heinz, Renate und Wolfgang

Ich nahm den Schlüssel für die geheime Tür, steckte ihn ins Schloss und öffnete die Tür. Die Tür knarrte sehr laut, und ich sah eine Nebelwand. Ganz von fern sah man ein Licht blinken. Klasse, wieder eine kaputte Ampel. Irgendwie habe ich das hier nicht gepeilt. Also war ich im falschen Film. Denn das blinkende Licht war keine kaputte Ampel, sondern ein Lichtspalt nach draußen, der sich im Wind öffnete und schloss. Kurz entschlossen ging ich hin und schloss die Tür energisch. Rums, und ich wachte wieder mal verwirrt auf. Was für ein Traum! Es wäre ein schöner Traum gewesen, wenn diese Kopfschmerzen nach dem ganzen süßen Zeugs nicht wären. Aber das Schlimmste kommt noch, mein Zahnarzttermin.

Ingrid J., Bruno, Catherine und Jonny

Tipps zum Weiterarbeiten:

Bei dieser Übung muss man sich in das einfühlen, was die Vorderfrau oder der Vormann sagen wollte und ist damit konfrontiert, seine eigene Idee für den Text immer wieder neu zu denken. Das schult nicht nur die Kreativität und zwingt zu neuen Denkwegen, es schafft auch ein „Wir-Gefühl“, weil der Text gemeinsam entstanden ist. Außerdem machen diese Übungen viel Spaß.

Diese Texte können auch mit anderen ersten Sätzen, mit einem bestimmten Thema rundgegeben werden. Man muss auch nicht schreiben, man kann einen ersten Satz vorgeben und jeder in der Gruppe fügt nacheinander einen Satz ein.

❖ Das Gedicht mit Tiefsinn

Wir kennen meist viele Worte, wenn wir unser Auto, den Computer oder alltägliche Dinge beschreiben sollen. Was unsere Gefühle betrifft, fehlen uns häufig die Worte, um es genauer zu beschreiben. Die folgende Übung hilft dabei, sich den Gefühlen mal auf ganz eigene Weise zu nähern.

In der Schreibwerkstatt konnten sich die Teilnehmenden Zettel mit den folgenden Begriffen ziehen: Gefühl, Trauer, Wut, Ekel, Glück, Liebe, Harmonie.



Die Aufgabe war: Bitte beschreib ein Gefühl auf folgende Weise:

- Farbe
- Geschmack
- Geruch
- Aussehen, Form
- Ton, Klang
- Erlebnisqualität

(aus: Lutz von Werder, Lehrbuch des Kreativen Schreibens)

Einige Beispiele aus dem Workshop:

*Ekel ist grünlich-bläulich
Ekel schmeckt wie saure Milch
Ekel riecht nicht – er stinkt
Ekel „wabert“ umher, ein unfassbar Ding
Ekel ist ein Zischen und Lauern
Ekel bewahrt mich vor Schlimmem.
Igit
Wie die Eisenbahn, wenn sie bremst in Göttingen.*

Elisabeth

*Traurigkeit ist schwarz
Traurigkeit schmeckt fade wie ranziger Käse
Traurigkeit riecht muffig wie alte nass gewordene Kleider
Traurigkeit ist schlaff und bewegt sich nicht.
Traurigkeit sieht dich an wie das Bild „Der stumme Schrei“
Traurigkeit ist langweilig und Nerv tötend wie ein Geigenspiel*

Günter

*Lebensfreude ist bunt wie ein Regenbogen
Lebensfreude schmeckt wie Erdbeereis
Lebensfreude riecht nach Jahrmarkt
Lebensfreude sieht aus wie eine grüne Kleewiese
Lebensfreude klingt wie ein ganzes Blasorchester
Lebensfreude ist voller Tatendrang und Zufriedenheit.*

Jonny

Versuche doch mal selbst, ein Gefühl auf diese Art zu beschreiben:

Das
Gedicht
mit
Tiefsinn





Aus der Sicht eines Symbols/ Gegenstandes

❖ Aus der Sicht eines Symbols/Gegenstandes

Alle Teilnehmenden wurden gebeten, ein Symbol, das für sie von besonderer Bedeutung ist, zu suchen und mitzubringen. Die Aufgabe bestand darin, aus der Sicht des Symbols eine Geschichte zu erzählen.

Einige Beispiele aus dem Workshop:

Ich bin schon völlig überspannt vor lauter darüber wachen, dass nicht schon wieder jemand im Regen steht. Die Stürme des Lebens haben mir ganz schön zugesetzt und nicht immer konnte ich alle beschirmen. So ein mancher musste zusehen, wie er alleine trocken wurde. Ich tue mein Bestes, aber auch Schirme sind manchmal geknickt.

Schirm von Gertrud

Ich zeige dir die Zeit, die du noch hast, die dir verbleibt. Du trägst mich bei dir und schaust mich öfters an. Manchmal erstaunt, manchmal erfreut, manchmal erschrocken und auch traurig. Wir sind so ständig in Kontakt und gehen gemeinsam durch die Zeit.

Uhr von Wolfgang

Zuerst fühle ich mich kalt an.

Dann kommt Menschenwärme.

Ich liebe es gefühlt und gestreichelt zu werden. Mein Finder hat gerade mich ausgesucht.

Wenn man mich näher ansieht, sieht man meine Vielseitigkeit.

Ich bestehe aus Quarz, Glimmer und noch anderen Mineralien.

Ich habe Ecken und Kanten, die mich interessant machen.

Schön ist es, als Handschmeichler in einer Jackentasche zu leben, obwohl ich dann wahrscheinlich das Meer vermissen würde.

Stein von Ingrid J.

Schaut mich nicht so an! Ich bin ein altes Foto. Ich bin ein wichtiges Foto. Wichtig für den Menschen, der es immer bei sich trägt. Wichtig, wichtig, weil es zwei Menschen zeigt, die sich unendlich geliebt haben. Wichtig, weil es eine nicht wiederkehrende Zeit zeigt. Eben habe ich gesagt: Schaut mich nicht so an. Doch!!! Schaut mich an und seht die Liebe zwischen diesen beiden Menschen. Mein Symbol ist dieses Foto und die Liebe.

Foto von Renate und ihrer Omi

Ich bin ein guter Freund von Catherine, mit ihr ganz verwurzelt.

Ich bin ein Wunschzopf – seit ihrer Kindheit – aber erst seit der Therapie mit ihr und für sie da.

Ich gehe mit ihr durch ihr buntes Leben – ob Aschblond (auch Kuhschwanzfarbe genannt), rot, rötlich, rötlicher, blond oder silber.

Ich bin ihr Glückzopf und zeige ihr jeden Tag, dass es nie zu spät ist, eine glückliche Kindheit zu haben.

Catherine



Tipps zum Weiterarbeiten:

Bei dieser Übung wechselt man die Perspektive. Damit ist mehr Distanz möglich und man bekommt einen anderen Blickwinkel auf sich und die Welt. Oft ermöglicht es einen humorvolleren Blick. Auch diese Übung kann mit ganz verschiedenen Symbolen und Gegenständen durchgeführt werden. Spaß macht es auch, den eigenen Hausschlüssel oder den Autoschlüssel erzählen zu lassen. Oder das Kopfkissen. Oder das Freundeskreislogo. Auch hier muss nicht geschrieben werden, die Gegenstände oder Symbole können auch mündlich erzählen.

Such dir doch mal selbst ein Symbol aus, dass für dich Bedeutung hat und schreib aus der Sicht dieses Symbols einen Text:

Aus der Sicht eines Symbols/ Gegenstandes





Schraffieren und Schreiben

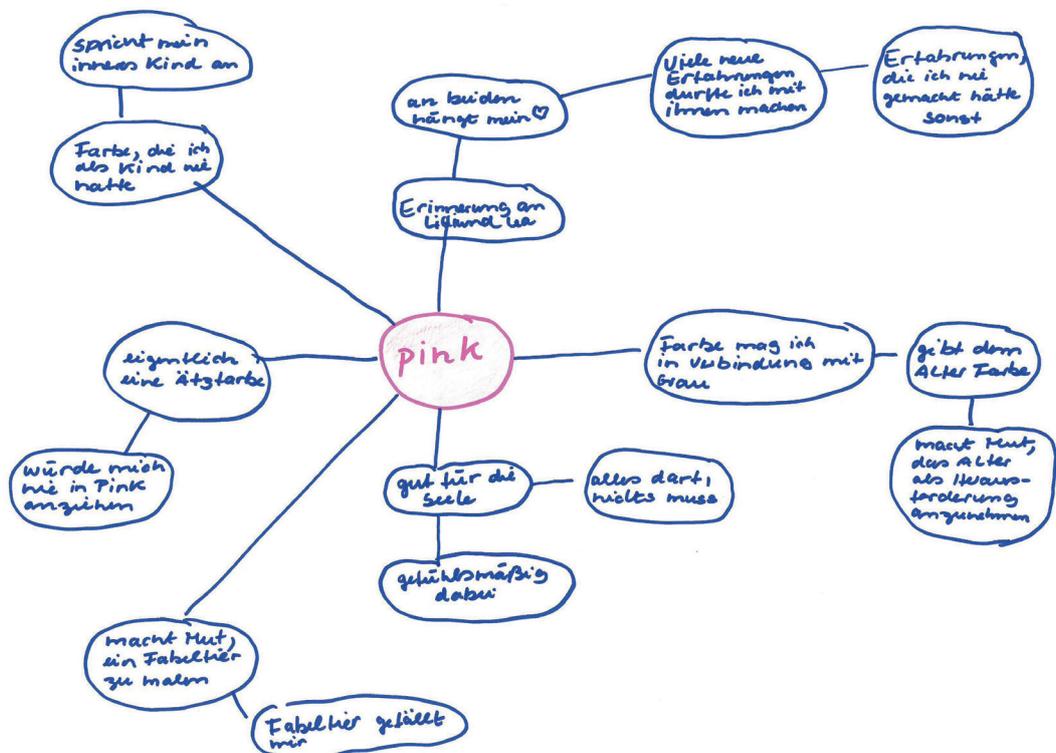
❖ Schraffieren und Schreiben

Bei dieser Übung werden Malen und Schreiben kombiniert.

Jeder sucht sich einen Stift in der Farbe aus, die ihr oder ihm besonders gut gefällt. Mit diesem Stift wird einfach gemalt, man lässt sich dabei von der Farbe leiten. Man kann mit der Farbe spielen, zum Beispiel Flächen schraffieren. Wenn man möchte, kann man das Bild am Schluss noch mit einer anderen Farbe ergänzen.

Als nächstes wird ein Cluster zu der Farbe erstellt. In die Mitte des Blattes wird die Farbe geschrieben. Dann notiert man dazu alles, was man damit verbindet. Am Ende kann man aus Bild und Cluster einen Text schreiben.

(nach Lutz von Werder, Schreiben von Tag zu Tag)



Beispiel für ein Cluster: Gedanken zur Farbe Pink

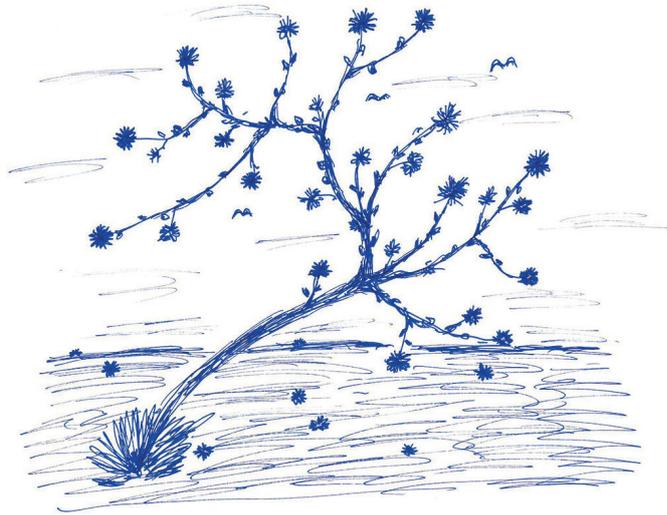
Hinweis:

Das Cluster ist eine hilfreiche Methode, um die Kreativität anzuregen. Man kann jeden Begriff „clustern“. Es funktioniert wie ein Brainstorming (= viele Gedankenblitze).

Hilfreich kann ein Cluster auch sein, wenn du Ideen für etwas brauchst. Sei es für Themen für die Gruppe oder für eine Rede/Ansprache oder einen kleinen Text. Schreib das Thema in die Mitte eines Blattes und lass deine Gedanken einfach fließen.



Die entstandenen Bilder und Texte



RENATE

Blauer Baum

Ich habe diesen Baum schon als Kind gemalt. Immer mit dem blauen Kugelschreiber. Immer, wenn ich nachgedacht habe, wenn ich Langeweile hatte. Noch heute male ich diesen Baum, zum Beispiel beim Telefonieren. Immer mit einem blauen Stift. Je nach Bedarf, kann ich den Baum unendlich erweitern. Kurzes Telefonat – kleiner Baum. Langes Telefonat - großer Baum, immer

größer werdend. Ist das Telefonat fröhlich, entsteht ein gerader Baum. Ist es schwierig oder schlecht, ist er schräg. Nie kippt er jedoch um, nie verliert er all seine Blüten. Er ist immer der Baum, der meine Gefühle widerspiegelt.

Renate



INGRID J.

Blau

Früher mochte ich viele Farben. Es gab keine spezielle Vorliebe. Allmählich wurde, außer Schlamm, Blau meine Lieblingsfarbe. Warum? Man ist nicht so heißblütig, muss nicht mehr alles knallig haben. Es gibt tausende Schattierungen. Blau gibt mir Ruhe, lässt mich ans Meer denken, an meine (mit-)Lieblingsblume, die Wegwarte.

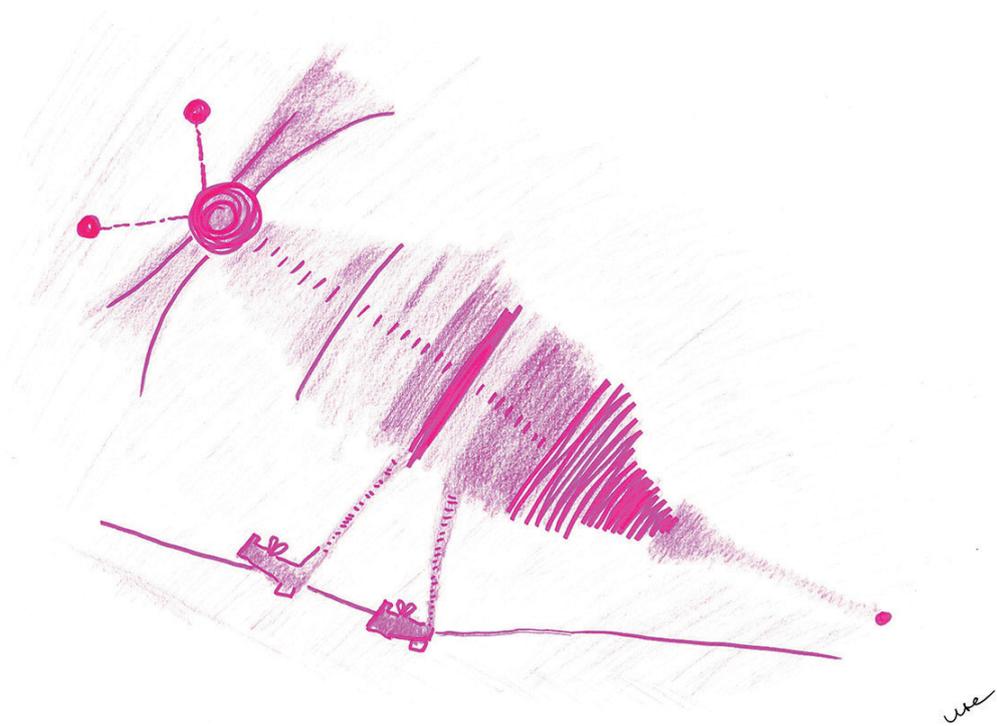
Gerade jetzt, schau aus dem Fenster, ein Wahnsinnsblau, so leuchtend, dunkel wie Tinte, ich möchte zum Pinsel greifen. Jedes Ding, jede Farbe hat aber auch Unruhe, zum Beispiel das Blaulicht, damit verbunden vielleicht blaue Flecken. Blau ist in allen möglichen Arten einfach schön.

Ingrid J.

Schraffieren und Schreiben



Schraffieren und Schreiben



Fabeltier in Pink

Schon lange frage ich mich, warum ich die Farbe Pink so mag. Pink, eigentlich eine Ätzfarbe, in der ich mich nie kleiden würde. Natürlich finde ich Pink in Solidarität zu Lilli und Lea gut. Aber, das ist nicht alles.

Heute beim Clustern und Malen ist mir bewusst geworden, dass das schrille Pink mein inneres Kind anspricht. Als „spätes“ Nachkriegskind erinnere ich, dass die Kleidung meiner Kindheit zweckmäßig war, ohne Farbe und ohne Schmuck. Keine Röcke und keine Kleider, sondern Hosen – tagaus, tagein.

Heute werden Kinder oft gefragt, was sie anziehen mögen. Undenkbar für mich in der damaligen Zeit. Schön jedoch, dass ich heute in Farben schwelgen kann. Ute



❖ Werbetexte

Schreiben eines Werbetextes für die Freundeskreise:

Dabei ging es vor allem darum zu zeigen, dass in den Gruppen der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe wertschätzend miteinander umgegangen wird. Das Wort Wertschätzung sollte nicht vorkommen, doch der Leser sollte merken: „Aha, die gehen gut und wertschätzend miteinander um.“ Auch zu diesem Text war ein Cluster der Ausgangspunkt.

Was geschieht in einem Freundeskreis?

Wenn du Interesse hast, uns zu besuchen, komme bitte am Montag um 19:45 Uhr nach Bous ins Evangelische Gemeindehaus.. Du wirst schon am Anfang der Straße Menschen vor dem Haus stehen sehen. Die einen reden miteinander, die anderen rauchen noch schnell eine Zigarette. Mit Glockenschlag 20:00 Uhr begeben sich die Menschen in die Gruppenräume. Im Raum herrscht keine Sitzordnung außer, dass wir im Kreis ohne Tische sitzen. Hier nun werden sich alle dir vorstellen und wenn du kannst, kannst du uns deine Anliegen vorbringen. Du bekommst das Versprechen, dass das Gesagte im Raum bleibt. Denn du sollst das Gefühl von Sicherheit bei uns haben. Genauso haben wir keine Hierarchie. Die Menschen in der Runde nennen sich Freundeskreis. Günter

Werbetext zum Hotel, in dem wir getagt haben:

Die Gourmetfreuden

Schon beim Betreten des Hotels hatten wir ein gutes Gefühl. Die karierten Sessel, der Kamin ließen uns Wunderbares vermuten. Auch die Zimmer waren sauber und ansprechend.

Nachdem wir am Abend von einer sehr netten Dame zu unserem Tisch in einem hellen Bereich des Speisesaals geleitet wurden, brachte uns ein Kellner mit sehr dezentem Auftreten die Getränke. Schon die wunderbaren Gerüche der Speisen ließen uns Gaumenfreuden vermuten.

Als das Buffet eröffnet wurde, erwartete uns eine Fülle wunderbarer Gaumenverführungen, so dass es einem schwer fiel, eine Entscheidung zu treffen. Salate und Gemüse in reicher Auswahl erfreuten das Auge, seltene Fischgerichte verführten unsere Sinne. Urlaubsgefühle kamen auf und unentschlossen wanderten wir zwischen den warmen und kalten Fleischspeisen hin und her, bis wir einer Art Pastete nicht widerstehen konnten.

Steaks, eine gefüllte Fleischrolle, ein köstlich aussehender Fisch mussten warten. Käsespätzle und Kartoffelschnitten wurden ebenfalls auf später vertröstet. Zunächst probierten wir zu der Pastete eine Kürbissuppe, beide Gerichte waren in ihrem Geschmack kaum zu übertreffen. Aber im zweiten Gang ließ ein Fischteller unsere Begeisterung noch wachsen. Nur aus Angst, nicht genug probiert zu haben, nahmen wir noch von dem Fleisch, den Salaten, den Gemüsen und den Kartoffelschnitten. Tieftraurig verspürten wir ein ungeheures Sättigungsgefühl. Gerne hätten wir uns noch an einem weiteren Gang mit Butterfisch in Gemüse – an der Theke zubereitet - und etlichen Käsesorten gütlich getan. Zugunsten des verführerischen Nachspeisenbuffets haben wir jedoch verzichtet und den wunderbaren Abend mit einem Eis und Obst abgerundet. Alle Sinne waren zufrieden, und glücklich ließen wir uns in unsere weichen Betten fallen.

Catherine, Manfred, Jonny, Bruno, Gertrud, Ingrid, Heinz, Franz Rudolf und Wolfgang



Beschreibung von Glücksgefühlen



Hinweise zum Weiterarbeiten:

Bei diesen Übungen ging es konkret darum, einen Text anschaulicher und interessanter zu machen und um die Frage: Wie kann ich besser schreiben? Dafür gibt es natürlich viele Wege. Zwei davon haben wir ausprobiert.

Etwas anschaulich zeigen anstatt es nur kurz zu sagen

Damit kann der Leser selbst seinen Schluss ziehen und ist ganz anders beim Lesen beteiligt. Viele Texte sind oft zu abstrakt und theoretisch. Stattdessen sollte man sich die Frage stellen: Woran merken die Menschen, dass beispielsweise die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe wertschätzend sind? Wie „zeigt“ sich das? Gebt Beispiele dafür!

Interesse wecken

Das ist das Beschreiben mit allen Sinnen. „Das Essen schmeckte gut“ ist eine Aussage, die den Leser nicht mitnimmt. Wenn ich aber so beschreibe, dass ihm das Wasser im Mund zusammenläuft - dann wecke ich Interesse.

Woran merkst du, dass in deiner Gruppe wertschätzend miteinander umgegangen wird? Nenne Beispiele!

❖ Beschreibung von Glücksgefühlen

Erinnere dich an ein glückliches Ereignis in deinem Leben. Geh zurück zu diesem Ereignis. Wo spürst du das Glück? Wo bist du - wie sieht es dort aus, vielleicht ist ein bestimmter Duft da, oder Geräusche, oder ein Geschmack. Beobachte so genau wie möglich. Dann komm zurück von der kleinen Reise und schreib einen Text über das Erlebnis. (angelehnt an Lutz von Werder, Schreiben von Tag zu Tag)

Wer mochte, konnte aus dem längeren Text noch ein Elfchen machen, in dem die wichtigsten Eindrücke zusammengefasst werden.

Beispiele aus dem Workshop:

Lange Version:

Anspannung pur – bis in die Zehenspitzen zu spüren – nur nichts falsch machen – was? Habe ich es jetzt verpasst? – Inga: Du bist allein – keiner redet auf dich ein – keiner ist stumm und schaut nur – nur du und das Motorrad: Fahr einfach – es wird schon – auch die letzten Kilometer nicht nachdenken, nur das Gefühl erleben – Ich schaff das! Und jetzt? – nichts verstanden – wohin? – Ah rechts – Wie schauen die anderen denn? – Unterschreiben. Ja – geschafft. – Ich habe ihn – ein kleines Plastikstück – ICH darf fahren – allein mit dem Motorrad nach Hause durch die Stadt – selbst – durch Staus und Ampeln und rechts – vor – links – ich kann es.



Das dazugehörige Elfchen:

*Motorrad
Ich selbst
Mit großen Mühen
Selbst die Aufgabe gestellt
Geschafft.*

Elisabeth

*Jedes Jahr,
die großen Ferien beginnen und ich durfte wieder nach Hause für drei bis vier Wochen
Zuhause
Immer noch das Haus meiner Großeltern
Wo ich einen kurzen Teil meiner Kindheit erlebt hatte
Den kurzen Weg vom Bahnhof in die Untere Gasse rannte ich fast
Ein ganz besonderer Geruch
Typisch für die Gegend
Lag in der Luft
Dann bog ich um die Ecke
Sah schon das Hoftor
Den großen Birnbaum
Und Oma stand lächelnd in der Haustür
Und ich war da!*

Ingrid J.

*Glücksgefühl
Duft der Wiesen auf dem Weg
Die Mauern des Schlosses
Strahlen die Wärme des Tages zurück
Eine bunte Menschenmasse in froher Erwartung
Ich gehöre dazu
Die Sonne lässt die dunkle Kathedrale orange leuchten
In diesem Moment betritt er die Bühne
Greift in die Saiten und tausende Arme gehen zum Himmel
Mein Herz, mein Kopf, meine Arme und Beine
Sind voll Musik
CARLOS (Santana)
Duftende Wiesen
Mauern leuchten orange
Er betritt die Bühne
Musik*

Gertrud

Beschrei-
bung von
Glücksge-
fühlen



Collagen



Tipps zum Weiterarbeiten:

Diese kleine Phantasiereise kannst du zu ganz verschiedenen Momenten des Lebens oder zu deinen Gefühlen machen und sie dir so wieder aneignen.

Die Elfchen kannst du irgendwohin tun, wo du sie regelmäßig siehst und so im Alltag an die Glücksmomente erinnert wirst.

Schreibe Beispiele für eigene Glücksmomente auf - sei möglichst konkret, damit sie wieder lebendig werden.

❖ Erstellung von Collagen

Die Nobelpreisträgerin Hertha Müller hat vor allem auf Reisen „Postkarten“ selbst angefertigt, indem sie Worte und Bilder aus Zeitungen und Magazinen ausgeschnitten hat. Dies lässt sich für eigene Postkarten nachmachen, natürlich kann man damit auch eine Collage anfertigen.

Beispiele für die Collagen von Herta Müller findet ihr hier: hertamueller.de

Hier die Collagen, die im Workshop entstanden sind:

Nein-Sagen



Collage von Renate



Was ist der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe?

Collagen

Was macht abhängig?

20 Jahre

Maßlosigkeit
Irrweg

Nicht ohne Risiko:

„Hallo Alter“

Beziehungskiller
Nummer Eins

Trinken ein Leben lang
ohne Genuss

Den richtigen Weg Finden

Perspektive gesucht

„S.O.S“ WE NEED HELP

Auf ein Wort

Das sind wir

WEGWEISER Aus der Sucht! Frei sein

Wir reden über Sucht!

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

und andere Ideen **Gemeinsam** **Prävention** Eine Aufgabe für Generationen

unterstützen **Wir** Den richtigen Weg zu finden

Mit mehr Achtsamkeit im Alter

klare Strukturen und Grenzen

beständige und verlässliche Beziehungen

Jugend und Familien

Freundschaft
Jonny Wolfgang

Collage von Jonny und Wolfgang



Das Triolett

❖ Das Triolett

*Der erste Tag im Monat Mai (a)
Ist mir der glücklichste von allen. (b)
Dich sah ich, und gestand dir frei, (a)
Den ersten Tag im Monat Mai, (a)
Dass dir mein Herz ergeben sei. (a)
Wenn mein Geständnis dir gefallen, (b)
So ist der erste Tag im Mai (a)
Für mich der glücklichste von allen. (b)*

Friedrich von Hagedorn

Am Beispiel des Textes von Friedrich von Hagedorn lernten wir die Textform des Trioletts kennen. In einem Triolett (auch Rondell genannt) wiederholen sich ganz bestimmte Zeilen immer wieder. Das hat seinen ganz eigenen Reiz.

1. Zeile: _____
2. Zeile: _____
3. Zeile: _____
1. Zeile: _____
4. Zeile: _____
5. Zeile: _____
1. Zeile: _____
2. Zeile: _____

Wir haben ein Triolett zu dem vorgegebenen Satz: „Kreativ, so sind die Freundeskreise“ geschrieben.

Einige Beispiele aus dem Workshop:

*Kreativität ist ein Teil der Freundeskreise
Das hält sie lebendig
Und spannend allemal
Kreativität ist ein Teil der Freundeskreise
Kreativität ist Leben
Sie zeichnet unsere Arbeit aus
Kreativität ist ein Teil der Freundeskreise
Das hält sie lebendig.*

Catherine und Ingrid J.

*Kreativ, so sind die Freundeskreise
Mit Collagen und Gedichten liefern sie Beweise
Ich bin überrascht, auf angenehme Weise
Kreativ, so sind die Freundeskreise
Mit Herz und Hirn bin ich dabei
Beim Dichten, Schreiben, Kleberei
Kreativ, so sind die Freundeskreise
Gerne ich zu ihnen reise und meine Kreativität beweise.*

Franz Rudolf und Manfred

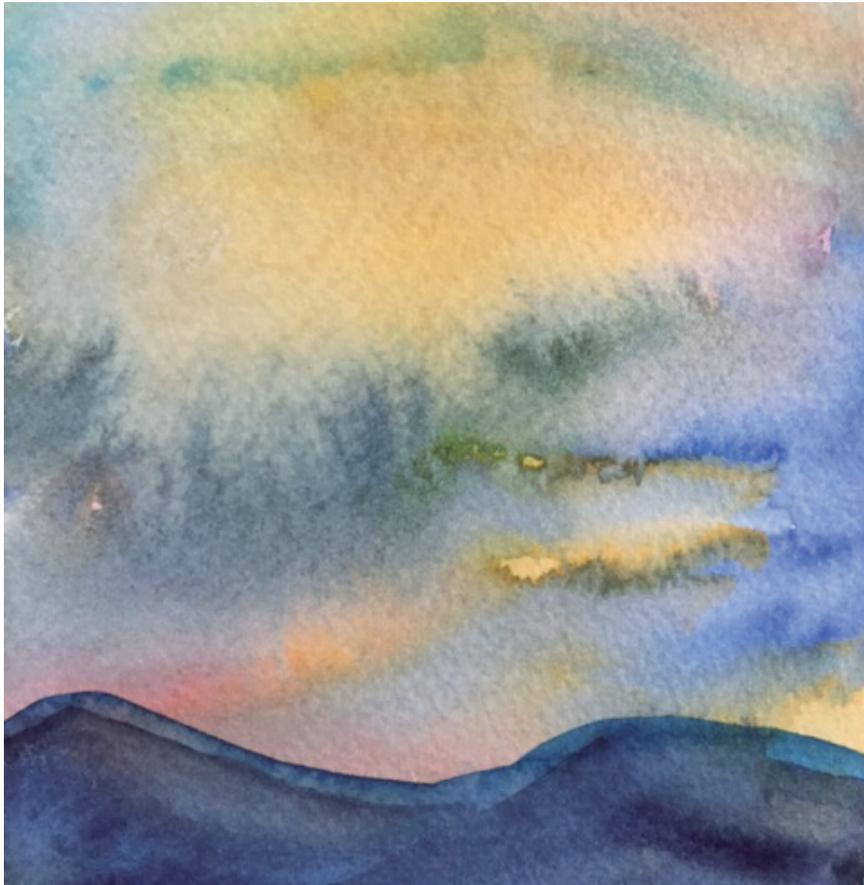


*Kreativ, so sind die Freundeskreise
Sie trafen sich naiv auf dem Schäferberg
Jacqueline, die Schöne, fühlt uns auf die Zähne
Kreativ, so sind die Freundeskreise
Auf bescheuerte Art und Weise
Doch sehr lehrreich und nicht leise
Kreativ so sind die Freundeskreise
Sie trafen sich naiv auf dem Schäferberg.*

Bruno und Jonny

*Kreativ im Freundeskreis ist soweit man hört und weiß,
eine Tugend, die man übt,
weil belebt das Hirn und Geist
wird gedichtet und ungetrückt
mit viel Freund und auch mit Fleiß
Kreativ im Freundeskreis.*

Wolfgang



„Kreativ im Freundeskreis“ - auch Farbe kann „Hirn und Geist“ beleben. Hier wurde mit Farben experimentiert.

Das
Triolett



Das ABC-darium

❖ Das ABCdarium

Beim ABCdarium werden wie beim Akrostichon Buchstaben untereinander geschrieben. Hier ist es das gesamte ABC. Dann werden zu jedem Buchstaben Worte oder Sätze geschrieben, die mit diesem Buchstaben beginnen. Das ist bei Buchstaben wie X oder Y natürlich nicht so einfach....

Im folgenden ABCdarium sind Ideen für Kreativität in den Gruppen der Freundeskreise gesammelt worden.

- A** Akrostichon, ABCdarium, Ausstellung, Aquarelle, Atmosphäre, Ausmal-Vorlagen, Ansprechen, abholen, ankommen, ausreden, anhören
Ausflüge, Achtsamkeit üben,
Aufmerksamkeit, Akzeptanz durch Wortspiel fördern
- B** Bücherbesprechung, Basteln, Beten, buntes Papier – Blätter, Brain-Stroming
Begrüßung, Bestärkung, Brücken bauen
Bewegung, beobachten, begleiten
Basteln in der Gruppe
- C** Collagen, Chor, Charme, C-Moll
Chöre bilden,
Charaktere erkunden, Chaos vermeiden
Chemie sollte stimmen
- D** Dichten und denken, Deckfarben, Dickies-Schreibstifte
drucken, diskutieren, deutliche Ansagen, Da sein
- E** Eigene Erfolgsgeschichte schreiben
Erleben, einfühlen, essen, Einigkeit, erklären
Einzelgespräche, Entspannungsübungen
Exkursionen
- F** Fotocollagen – Ausstellung, Farben, Facetten, Filzen
Freude, Frieden, Fantasie, Fahrten, Feste feiern, Familienfürsorge
Freizeitangebote, Flexible Arbeit
Fehler eingestehen
- G** Gemeinsame Ideen finden und weiterentwickeln,
gemeinsame Unternehmungen (Kunsthalle)
Geduld, Geben, Gemeinschaft, gemeinsamer Garten, Großzügigkeit
Gesprächstraining, Grundsätze pflegen
Gedächtnistraining
- H** Hirn und Herz (Saarland)
Halt geben, helfen, Handarbeit, Hilfsangebote, Hintergründe suchen
Hoffnung, Hand reichen
- I** Ideen, Ideensammlung anfertigen, Inneres Kind erwecken
Interesse zeigen, Internet, Innigkeit, Instrumente
individuelle Betreuung, Infoabende
- J** Juchzen und jubeln über Eigenes, jublieren
Jobsuche, jeden wichtig nehmen, Jux, Joghurt essen, Joghurt herstellen
Jugendarbeit, jeden ausreden lassen, jeden ansprechen



- K** *Kreativ sein, Künstlerisches fördern und selbst tätig werden, kochen, Kratzbilder Klarheit, Kunst, klären, kümmern, küssen, Kleinigkeiten achten, kaufen, kennenlernen, Körpersprache deuten, Kegeln, kreativ arbeiten, Kulturell offen sein,*
- L** *Lachen, leben, lieben, locker werden, lernen, Lachyoga*
- M** *Musizieren, malen, modern keine Chance, Mandalas
Muse, Möbel restaurieren, Meinungsfreiheit, Mut, Mitmachen, Marktstand
Motivieren, mitarbeiten lassen, Menschlich sein*
- N** *Nachdenken, naiv werden – im Sinne von neugierig sein, naturverbunden,
neue Ideen, Nothilfe, Nebeneinander, Nachtwanderung, Neugier, nähen,
notwendig, Nachsorge, Natürlichkeit üben*
- O** *Offen sein, optimistisch sein, Ölbilder anfertigen, Opern besuchen
Opfer bringen, Ordnung, Organisation, Offenheit, Objektiv bleiben
Organisieren, ohne Suchtmittel*
- P** *Porzellanmalerei, Puppen anfertigen, Pappe und Papier
Partnerschaft, Prospekt, Perspektive, probieren, Persönlichkeit
Prävention, positiv denken*
- Q** *Querdenken zulassen, Quatsch zulassen
Qualität, quatschen, Quarkmasken, Quarkkartoffeln
Qualifizieren*
- R** *Risikobereitschaft, Regeln einhalten und ausloten, Radfahren, rudern,
Rap erfinden, Ruhe, Ratschläge, rotieren, Rollenspiele, Rätsel raten,
Rückfall vermeiden, Resümee ziehen, Rückfallbearbeitung,*
- S** *Serviettentechnik, Sitz-Tanz, Singen, Sudoku
spazieren, segeln, sorgsam, Sightseeing, Selbsthilfe
S.o.G, Seminare, Schulungen, stärken, Seele baumeln lassen*
- T** *Tonarbeiten, töpfern, turnen, tanzen
Tauschen, tauchen, Theater spielen
Themenabende, Toleranz, Toleranz üben*
- U** *Unmögliches wahr machen, Unternehmungen, Übungen
Unterhaltung, umkehren, Ursachenforschung, Umsicht
Unterhaltend gestalten*
- V** *Volkhochschule, versuchen, Vielfalt, Vielseitigkeit, Vorbild
verstehen, vorleben, versuchen, Vorsorge, Vertraulich sein*
- W** *Wandern, Wellness, wir sein, wohlfühlen, Wolle
Wahrnehmungsübungen, Willen stärken
Wir machen auch anderes*
- X** *Xylophon spielen, mit X-beliebigem Tun beginnen
Xanten besuchen, x-mal Geduld üben, X für U vormachen*
- Y** *You-tube-Film als Vorlage zur Kreativität, Yaks betrachten,
„Yes we can“ – Devise*
- Z** *Zumba, Zirkus – machen – gehen, zaubern
Zufriedenheit, Zoo besuchen, zuhören, Zirkus, Zusammenhalt
Zumba lassen wir besser, zuhören können*

Elisabeth, Ute, Manfred, Gertrud, Franz Rudolf, Ingrid M., Renate, Günter, Ingrid J.,
Catherine, Jonny, Wolfgang, Heinz und Bruno



Die Klapphornverse

Tipps zum Weiterarbeiten:

ABCdarien könntet ihr zu ganz verschiedenen Themen schreiben. Zu der Kindheit zum Beispiel oder zu den Freundeskreisen. Hier sind der Kreativität ebenfalls keine Grenzen gesetzt.

❖ Die Klapphornverse

Auch humorige Textformen hatten in der Schreibwerkstatt ihren Platz. Wir lernten witzige Verse kennen, auch genannt Klapphornverse. Ursprünglich handelten sie von zwei Knaben, dann kamen zwei Mädchen und schließlich andere Lebewesen dazu.

Dazu der ursprüngliche Klapphornvers:

*Zwei Knaben gingen durch das Korn,
Der andere blies das Klappenhorn,
Er konnt' es zwar nicht ordentlich blasen,
Doch blies er's wenigstens einigermaßen.*

Friedrich Daniel, 1878

Heute werden Klapphornverse zu ganz verschiedenen Themen geschrieben. Sie bestehen aus vier Zeilen und sind im Ursprung gereimt und komisch und skurril.

Einige Beispiele aus dem Workshop:

*Zwei Knaben gingen durch die Nacht
Und haben schallend laut gelacht
Da rief's aus einer Fensterhöhle
Hört endlich auf mit dem Gegröle.*

Wolfgang

*Zwei Vögel hatten sich verdammt doll lieb
Der eine fragt den andren: Piep?
Gemeinsam flogen sie von dannen
Zum Knutschen in den hohlen Tannen.*

Renate

*Das Blatt, es fällt ganz wie im Traum
Ich brauch was Neues, meint der Baum
Was ganz Modernes muss ich wagen
Und begann schnell wieder auszuslagen.*

Gertrud

❖ Das Zevenaar

Zum Abschluss des Workshops haben wir die Rückmeldung dazu als „Zevenaar“ geschrieben. Das Zevenaar kommt aus dem Niederländischen und bedeutet „Sieben“. Es besteht aus sieben Zeilen und ist ebenfalls eine Art kleines Gedicht, bei dem sich Zeilen wiederholen und bestimmte Inhalte bereits vorgegeben sind. In unserem Fall war die erste Zeile vorgegeben.



- Zeile 1:** In der Schreibwerkstatt in Espenau
Zeile 2: Tätigkeit, (ich, mir mein...)
Zeile 3: Frage/Vergleich
Zeile 4: Detail, genauere Beschreibung
Zeile 5: Noch ein Detail, ein Gefühl.... eine Beobachtung
Zeile 6: Wiederholung der 1.
Zeile 7: Wiederholung der 2. Zeile

Einige Beispiele:

*In der Schreibwerkstatt am Schäferberg
War ich kreativ schreibend am Werk
Heut kann ich es mir eingesteh'n
Alles was ich mache ist schön
Auch wenn andere es nicht versteh'n
In der Schreibwerkstatt am Schäferberg
War ich kreativ schreibend am Werk.*

Elisabeth

*In der Schreibwerkstatt in Espenau
Kam meine kreative Ader raus
Ich ging im Schreiben aus mir raus
Jetzt bin ich froh: es geht nach Haus
Die Runde war sehr schön, das Essen auch.
In der Schreibwerkstatt in Espenau
Kam meine kreative Ader raus.*

Günter

*In der Schreibwerkstatt in Espenau
Hörte, sah und staunte ich
Welche kreativen Ideen innerhalb der Freundeskreise
Vorhanden sind.
Das Heftchen hastig vollgeschrieben
Für die Sammlung zu Hause
In der Schreibwerkstatt in Espenau
Hörte, sah und staunte ich.
In der Schreibwerkstatt in Espenau
Habe ich Neues entdeckt
und Altes wiedergefunden
Nur Mut, nur Mut, nichts ist falsch
Alles gelungen
In der Schreibwerkstatt in Espenau
Habe ich Neues entdeckt und Altes wiedergefunden.*

Manfred



► Literaturtipps

Folgende Bücher eignen sich zur weiteren Beschäftigung mit dem kreativen Schreiben:

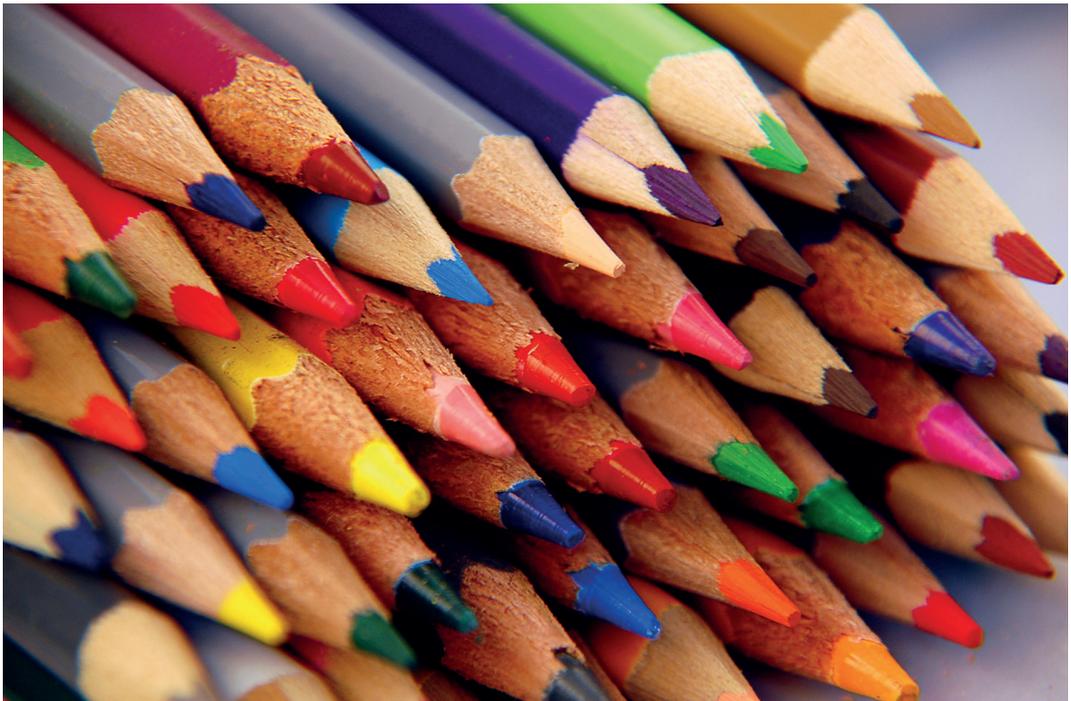
Kerkhoff, Barbara, Hallbach, Anne. Biografisches Arbeiten.
Beispiele für die praktische Umsetzung. Vincentz Verlag. ISBN 3-87870-655-3

Literaturwissen Kreatives Schreiben.
111 Übungen. Reclam. Mario Leis. ISBN 978-3-15-015228-7

Schulte, Brigitte. Schulte-Steinicke Barbara. von Werder, Lutz.
Die heilende Kraft des Schreibens. Patmos-Verlag, ISBN: 978-3-8436-0087-3

Text und Materialien für den Unterricht:
Sprachspiele. Herausgegeben von Rainer Weller.
Reclam-Verlag, Stuttgart. ISBN 978-3-15-009533-1

von Werder, Lutz, Schulte-Steinicke. Schreiben von Tag zu Tag:
Wie das Tagebuch zum kreativen Begleiter wird. Ein Handbuch für die Praxis.
Walter-Verlag, ISBN: 978-3-530-50623-5





Hier ist Platz für deine Ideen:

Handwriting practice area with 15 sets of horizontal dashed lines in green, red, yellow, blue, and black.

Arbeits-
materialien





Hier ist Platz für deine Ideen:

A series of 15 horizontal dashed lines in various colors (green, red, yellow, blue, black) for writing ideas.





Das Projekt „Förderung der Kreativität der Gruppenteilnehmenden in den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe zur Optimierung der Selbsthilfearbeit“, in dem auch diese Broschüre herausgegeben werden konnte, wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h Sozialgesetzbuch V finanziert durch die BARMER.

Gewährleistungsansprüche gegenüber der Krankenkasse können daraus nicht erwachsen. Für die Inhalte und Gestaltung ist der Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe verantwortlich.

BARMER