

A close-up photograph of a pink flower, likely a gerbera, showing numerous stamens with dark anthers. The background is softly blurred, focusing attention on the intricate details of the flower's reproductive parts.

*Frei schreiben -
im Freiraum Worte finden*

**Herzlich Willkommen
zum Workshop-Einblick!**

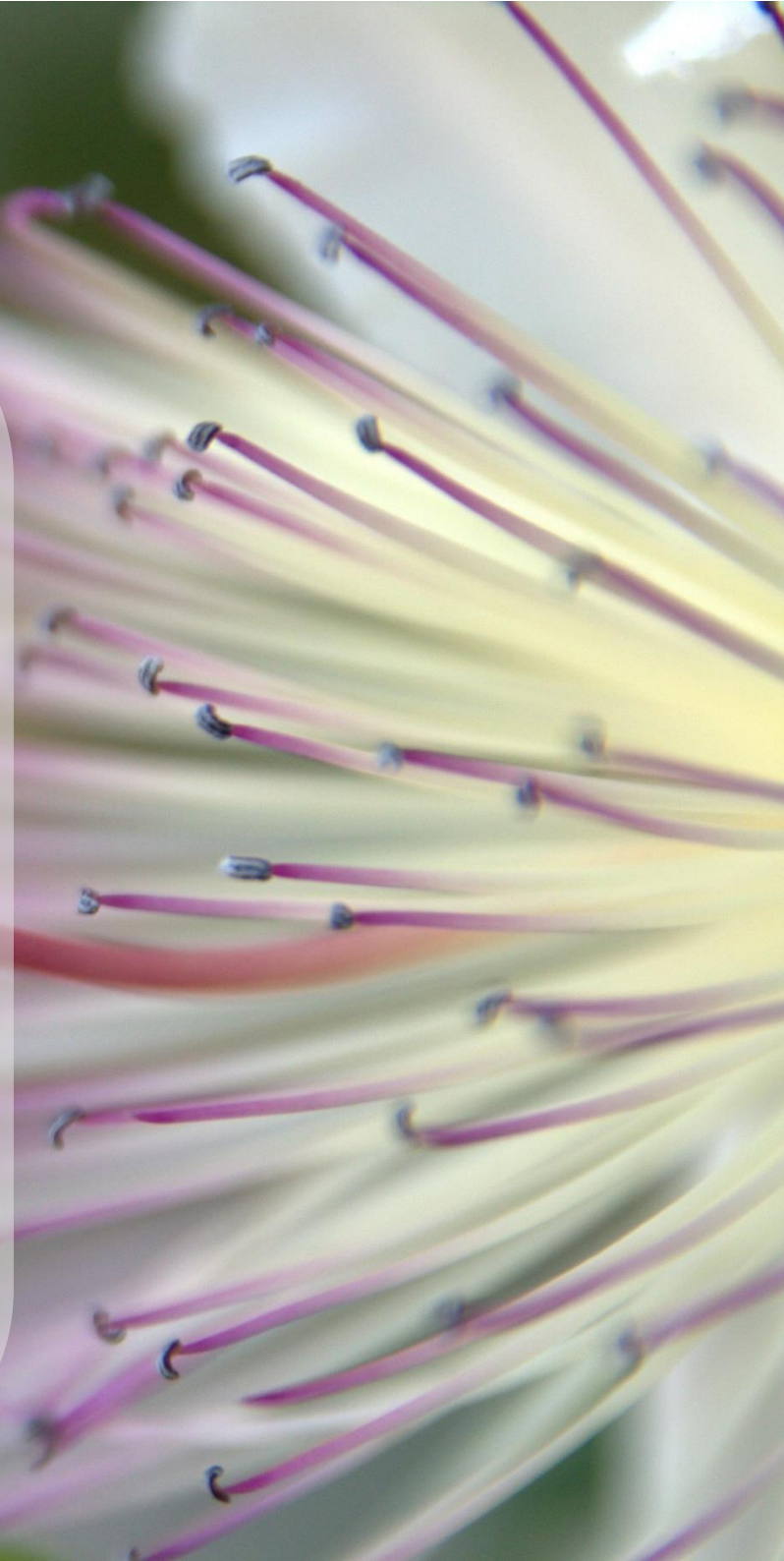
**Focusing-Impulskonferenz
18. Febr. 2023**

**Christiane Henkel
SchreibRAUM Bielefeld**

Einführung

Auf diesen Seiten gebe ich einige Impressionen aus dem Schreibworkshop weiter.

Manchmal bleibt das Schreiben stecken. Etwas steht dazwischen. Im Focusing ist der erste Schritt Freiraum zu finden. Aus diesem Freiraum heraus kann ich mir meine Themen anschauen, mich zu ihnen in Beziehung setzen. Von dort aus finde ich neuen und anderen Zugang zu dem, was sich in mir und aus mir heraus entfalten möchte. In diesem Workshop haben wir die Verbindung von Focusing und Schreiben erprobt und Dialoge mit inneren Anteilen geschrieben.



Etwas zu mir

Erstelle eine kleine Liste:

Etwas, was mir gut tut,
meinen Tank auffüllt,
was ich gerne mache



Etwas in mir...

Einen Teil entstehen lassen und beschreiben

Wie sieht es aus?

Wie alt ist es?

Hat es ein Geschlecht?

Hat es einen Namen?

Welche Farbe hat es?

Welche Eigenschaften hat es?

Was wäre ein typischer
Ausdruck/Satz/Redewendung?



Etwas in mir...

Einen Dialog schreiben

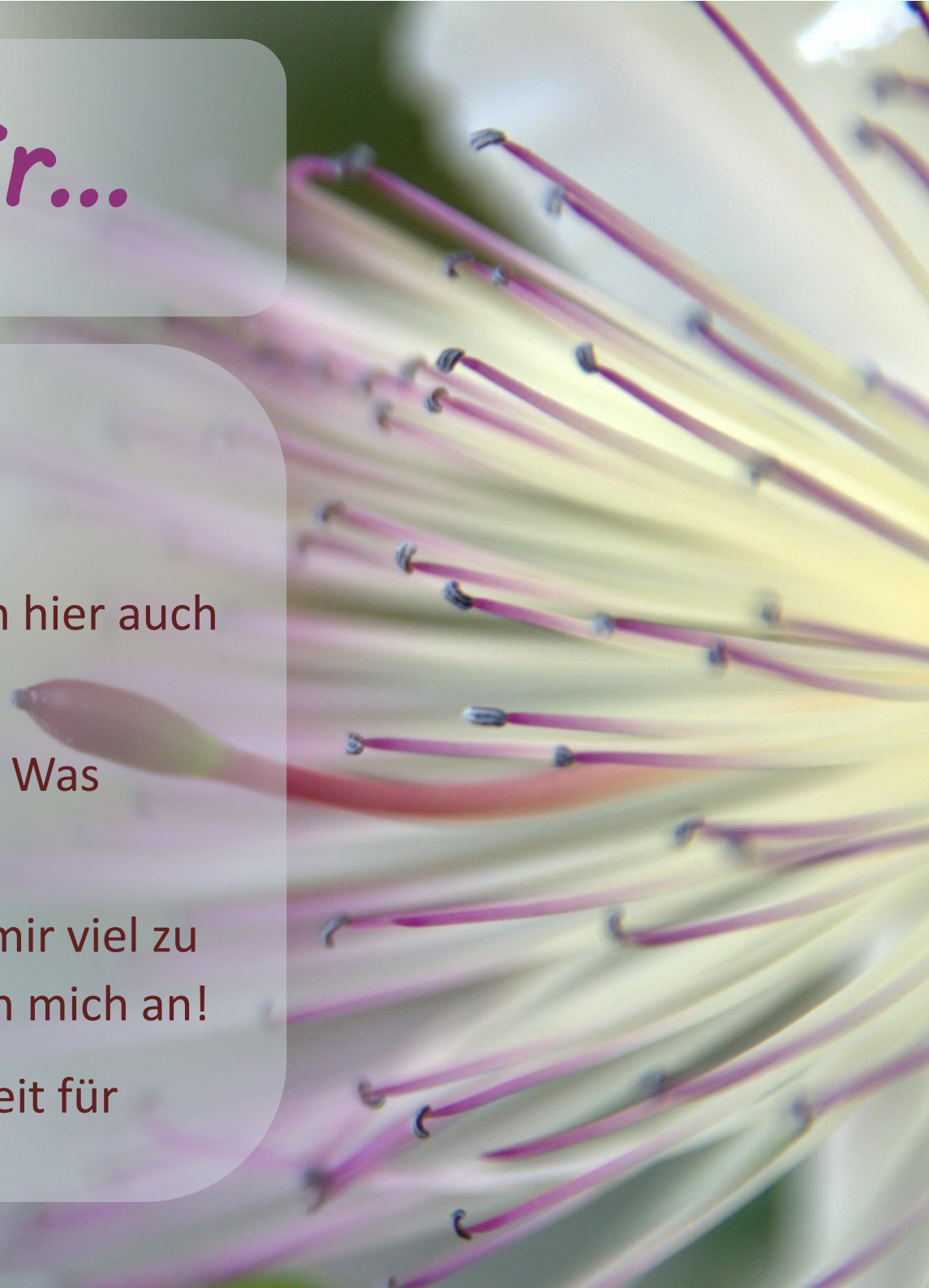
Beispiel

Schreibblockade: Endlich komme ich hier auch mal zu Wort!

Freiraum-Ich: Herzlich willkommen! Was möchtest Du denn sagen?

Schreibblockade: Du widmest Dich mir viel zu selten, immer kämpfst Du nur gegen mich an!

Freiraum-Ich: Jetzt nehme ich mir Zeit für Dich...



Essenz

- Überfliege deinen Text.
- Was hast Du (Neues) erfahren?
- Unterstreiche Wörter, Sätze, Satzteile, die Dich ansprechen.
- Schreib diese Wörter und Sätze auf eine neue Seite.
- Schreib daraus einen neuen Text in 3-4 Zeilen.
- Er muss nicht alle Wörter enthalten. Du kannst auch neue Wörter verwenden.



Zuhören und Resonanz geben

Wir schenken einander unsere Aufmerksamkeit.

1. Eine Person liest (einen Teil des Textes) oder die Essenz vor. (3 Min.)
2. Die Zuhörenden sind aufmerksam, achten auf ihre innere Resonanz, kommentieren nicht, bemerken nonverbale Signale, lassen Pausen zu, merken sich Schlüsselworte oder ein Wort aus dem Gelesenen.
3. Nachdem der Text einige Augenblicke still nachgewirkt hat, sagen die Zuhörenden ein Wort aus dem gehörten Text oder ihrer inneren Resonanz zurück. Die vorlesende Person hört zu und schreibt ggf. mit.
4. Wechsel: Die nächste Person liest vor (1.-3. wiederholt sich).

Abschluss

Eine Botschaft,
ein Wort,
eine Qualität,
die ich geschrieben habe
und die ich den anderen
gerne schenken möchte.



Nächste Workshops



Ich schütte mein Herz bei dir aus –
Psalmwerkstatt mit meditativem Schreiben

Dreitägeseseminar: 3.-5. April 2023, in
Kooperation mit dem Haus der Stille,
Bielefeld-Bethel

Mit dem Körper glauben – Focusing &
Spiritualität

Wochenendseminar: 5.-7. Mai 2023 im
Stephansstift, Hannover. Leitung:
Christiane Henkel und Cordula Ruwe

Literatur

Christiane Henkel (2020): Writing with die Body – Focusing als Weg im meditativen Schreiben. In: [schreibRÄUME. Magazin für Journal Writing, Tagebuch & Memoir. Ausgabe 2/2020](#), S. 20-29.

Anna Platsch (2015): Schreiben als Weg. Von der Kraft des kreativen Wortes. Bielefeld: Theseus-Verlag.

Birgit Schreiber (2022): Wohlschreiben. Wien: Punktgenau-Verlag.

Klaus Renn (2016): Magische Momente der Veränderung. Was Focusing bewirken kann: eine Einführung. München: Kösel-Verlag.

Ann Weiser Cornell (2013): Focusing – Der Stimme des Körpers folgen. Anleitungen und Übungen zur Selbsterfahrung. Reinbek bei Hamburg: rororo-Verlag.

Info und Kontakt

Dr. Christiane Henkel

Angebote:

www.schreibberatung-bielefeld.de

Texte:

www.derrauminmir.com

Kontakt:

henkel@schreibberatung-bielefeld.de

