

FPI-Publikationen – Wissenschaftliche Plattform „Polyloge“

Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit

Internetzeitschrift für Poesie- & Bibliothherapie,
Kreatives Schreiben, Schreibwerkstätten, Biographiearbeit,
Kreativitätstherapien [Musiktherapie], Kulturprojekte
(Peer Reviewed)

Begründet 2015 von *Ilse Orth* und *Hilarion Petzold*
herausgegeben mit *Elisabeth Klempnauer*, *Brigitte Leeser* und *Chae Yonsuk* für
„Deutsches Institut für Poesietherapie, Bibliothherapie, Sprachkultur
und literarische Werkstätten“
an der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien
und Kreativitätsförderung“ (EAG) in Verbindung mit der
„Deutschsprachigen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie“ (DGPB)

Thematische Felder:

Poesietherapie – Poesie – Poetologie

Bibliothherapie – Literatur

Kreatives Schreiben – Schreibwerkstätten

Biographiearbeit – Narratologie

Narrative Psychotherapie – Musiktherapie

Intermethodische und Intermediale Arbeit – Kulturarbeit

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper, Hückeswagen, Heilkraft der Sprache ISSN 2511-2767

Ausgabe 20/2021

Entstehung und Entwicklung meines Schreibateliers

Feuervogel

Räume schaffen – Atmosphären schaffen *

Michaela Möller-Kruttschnitt, Leutkirch **

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung (Leitung: *Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold*, *Dipl.-Sup. Ilse Orth, MSc*), Hückeswagen. Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>.

Weiterbildung ‚Poesie und Bibliothherapie, Kreatives Schreiben und Biographiearbeit im Integrativen Verfahren‘; Beurteilung/Betreuung: U. Mathias-Wiedemann, H.G. Petzold.

Inhaltsverzeichnis

1. Thema
2. Wie alles begann – Entstehung und Entwicklung meines Schreibateliers
3. Räume schaffen – Atmosphären schaffen
4. Stundenbeschreibung zum Thema Licht und Dunkelheit
5. Gastlicher Raum
6. Schlussbemerkung
7. Übungen aus dem Schreibatelier *Feuervogel*
8. Zusammenfassung/Summary
9. Literaturverzeichnis

1. Thema

In dieser Arbeit beschreibe ich, wie ich von der Teilnahme an der Weiterbildung zur „Zertifizierten LeiterIn für Schreibwerkstätten, kreatives Schreiben und Biographiearbeit auf der Grundlage der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie“ an der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung (EAG), um mein eigenes Schreiben zu fördern, zum Entschluss kam, selbst ein Schreibatelier zu gründen, und wie ich diesen Entschluss umsetzte.

Zielgruppen dieser Arbeit sind (angehende) Poesie- und Bibliotheraeutinnen, die selbst vor dem Thema stehen, Schreiben für andere Menschen anzubieten.

2. Wie alles begann – Entstehung und Entwicklung meines Schreibateliers

Im Jahr 2015 begann ich meine Weiterbildung zur Poesie- und Bibliotheraeutin in der Hoffnung, meiner eigenen Schreibblockade Herr zu werden und mehr an mein Talent zu glauben. Schon immer wollte ich Schriftstellerin werden, träumte ich davon, Romane zu schreiben und mit Lyrik zu verzaubern. Seit meinem 13. Lebensjahr schreibe ich Gedichte, Prosatexte, manchmal auch Kurzgeschichten, zum Roman hat es bis jetzt nicht gereicht. Fehlte mir die Kraft? Oder fehlten mir die Geschichten? Nein, Geschichten hätte ich genügend zu erzählen, nur wer wollte sie lesen? Gab es für mich eine Leserschaft? Bin ich vielleicht zu ungeduldig, fehlt es mir an Ausdauer? Nach einem abgebrochenen Studium der Literaturwissenschaften, welches mit seiner wissenschaftlichen Sprache in mir noch mehr das Gefühl, dumm zu sein, hinterließ, traf ich per Zufall auf die Weiterbildung zur Poesie- und Bibliotheraeutin. Nachdem ich mir weitere Informationen hierzu eingeholt hatte, spürte ich: „Das ist es, was ich machen möchte!“. Zu Beginn glaubte ich fest daran, es ginge mir nur um meine eigene Blockade, die ich hoffte, dort aufzulösen. Ebenso wollte ich dort meine inneren Kämpfe und Zweifel am eigenen Talent bearbeiten.

Von Seminar zu Seminar ging ich weiter, ließ mich ein, schrieb mich aus, zeigte mich, lauschte, ließ mich berühren, begeistern, wurde klarer und übte mich in Achtsamkeit. Auch die Solidaritätserfahrung, welche einer der 14 therapeutischen Wirkfaktoren im Integrativen Verfahren ist, wurde für mich bedeutsam – sie streichelte meine Seele. Dass andere sich in meinen Texten wiederfanden, meine Sprache, meinen Ausdruck bewunderten, gab mir Spannkraft zurück. Ebenso wirkte das Lauschen auf die Texte der anderen befreiend, beglückend und inspirierend.

„Therapeutische Wirkfaktoren“ – die 14 „Healing Factors“ im Integrativen Verfahren (*Petzold* 1993p, 1036 – 1045):

1. Einführendes Verstehen, Empathie,
2. Emotionale Annahme und Stütze,
3. Hilfen bei der realitätsgerechten praktischen Lebensbewältigung / Lebenshilfe
4. Förderung emotionalen Ausdrucks, volitiver Entscheidungskraft,
5. Förderung von Einsicht, Sinnerleben, Evidenzerfahrungen,
6. Förderung kommunikativer Kompetenz / Performanz und Beziehungsfähigkeit,
7. Förderung leiblicher Bewusstheit, Selbstregulation und psychophysischer Entspannung,
8. Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen,
9. Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte,
10. Erarbeitung von positiven Zukunftsperspektiven und Erwartungshorizonten,
11. Förderung eines positiven, persönlichen Wertebezugs,
12. Förderung von prägnantem Selbst- und Identitätserlebens, Souveränität,
13. Förderung tragfähiger, sozialer Netzwerke und
14. Ermöglichen von Solidaritätserfahrungen und fundierter Partnerschaft.

Zu diesen 14 „Therapeutischen Wirkfaktoren“ kamen drei weitere hinzu:

15. Förderung eines lebendigen und regelmäßigen Naturbezugs,
16. Vermittlung heilsamer ästhetischer Erfahrungen und
17. Synergetische Multimodalität.

Die Übungen der Dozentinnen in den einzelnen Seminaren wirkten äußerst inspirierend auf mich. Ich erfuhr, über was, über wen und wie man schreiben könnte. Plötzlich spürte ich: „Da wächst etwas in mir“. Es formte sich ein Wunsch

in mir. Da nahm etwas Gestalt an. In mir geschah Neuorientierung in einer Weise, die ich nicht für möglich gehalten hätte. Über mein eigenes Schreiben hinaus wollte ich Menschen mit kreativen Schreibübungen in ihrem eigenen Ausdruck fördern, sodass sie sich staunend neu erleben könnten.

Der Begriff Neuorientierung beschreibt im Integrativen Verfahren die vierte Phase im therapeutischen Prozess. Die Neuorientierung wird ermöglicht durch die vorangegangenen Phasen (Initialphase, Aktionsphase und Integrationsphase). Die Phase der Neuorientierung ermöglicht, dass ein Mensch aus dem Wahrgenommenen, Erfassten und Verstandenen, den emotionalen Erfahrungen und rationalen Einsichten Konsequenzen ziehen und sein Leben somit verändern kann. Er kann sich die Zusammenhänge auf dem Hintergrund durchlebter Erfahrung erklären und vermag sich zu reorientieren und sein Leben in neuer Weise zu gestalten. (Grundlagen IT, Grüner Ordner)

Die Phase der Neuorientierung ist die letzte der vier Phasen des „tetradischen Systems“ der Integrativen Therapie“; „das ‚tetradische System‘ (Initial-, Aktions-, Integrations- und Neuorientierungsphase), *Petzold* 1974k/1988n, 80ff“ ist ein idealtypisches Modell der Prozesstheorie des Integrativen Verfahrens (*Petzold* 1991k, 496). Im Modell des „tetradischen“ Prozesses beziehungsweise der „*agogischen Spirale*“ (Explorieren, Agieren, Integrieren, Reorientieren/Kreieren)“ kann der Klient in der Phase der Neuorientierung „aus dem Wahrgenommenen, Erfassten und Verstandenen, den emotionalen Erfahrungen und rationalen Einsichten Konsequenzen ziehen, um sein Leben zu *verändern*. Er kann sich die Zusammenhänge auf dem Hintergrund durchlebter Erfahrung *erklären* und vermag sich zu reorientieren und sein Leben in neuer Weise zu gestalten.“ (*Petzold* 1991k, 500; Hervorhebungen im Original). Dabei ist der „spiralige ‚*hermeneutische Zirkel*‘ (Wahrnehmen, Erfassen, Verstehen, Erklären) mit der ‚*agogischen Spirale*‘ [...] in *einem* Erkenntnis-, Lern- und Handlungsprozess verflochten – über die Dimensionen des *Teilens* und *kokreativen Gestaltens* von Wirklichkeit (idem [*Petzold*] 1988b; *Ijine* et al. 1990) in ‚schöpferischer Metamorphose‘.“ (*Petzold* 1991k, 500 f.; Hervorhebungen im Original).

Die Idee, ein eigenes Schreibatelier zu gründen, reifte heran. Wie könnte ich Menschen erreichen, die gerne schreiben möchten? Wo könnte dieses Schreiben stattfinden, wo wäre ein geeigneter Ort? In welchen Räumlichkeiten? Privat oder öffentlich? Dies waren Fragen, die sich mir in den Weg stellten, auf die ich relativ schnell eine Antwort fand. In der Fremde wollte ich nicht zum Schreiben einladen. Ich wollte einen heimeligen, gemütlichen Ort schaffen. Dieser Ort sollte in seiner Gemütlichkeit beruhigend wirken. Mir war es wichtig, sagen zu können: „Fühl’ Dich wie zuhause und schreibe“. In meinem eigenen Zuhause wollte ich dafür einen Raum schaffen, der Vertrautheit assoziiert, jedoch auch der so ganz andere Raum war, der einladen würde zur Inspiration, Erinnerung, zum Ankommen und Loslassen.

„Therapeutische Beziehungen haben viel mit Gastlichkeit (*konvivialié*) zu tun, wie die ‚Grundregel der Integrativen Therapie‘ (Petzold 2000, 2000a) verdeutlicht hat, und deshalb auch mit dem ‚Umgang mit Grenzen‘ – von Seiten des Gastgebers und des Gastes. Auch Kinder kommen als ‚Gäste‘ auf diese Welt – für eine menschliche Lebensspanne –, und sie müssen, wie Ferenczi (1929) herausgestellt hat, ‚willkommen heißen‘ werden, wenn ihnen das Leben gelingen soll. Eine Gastgeber-Gastbeziehung ist wie jede ‚Nahraumbeziehung‘ im Menschlichen – [...] – mit einem ‚Aushandeln von Grenzen und Positionen‘ auf einer Ebene des Zwischenmenschlichen verbunden.“ (Petzold, H. G. [2012c], 2; Hervorhebungen im Original).

Wie könnte ich nun an diesen Ort, in meinen privaten Raum, Menschen einladen? Wie kann ich erreichen, dass sie, die als Gäste in meinen Raum kommen, sich willkommen heißen fühlen, damit das kreative Schreiben auch für sie gelingen kann?

Ein Flyer müsste entstehen. Wie aber sollte er aussehen? Mit welchen besonderen Schlagwörtern könnte ich auf mich aufmerksam machen? Da ich meine Teilnehmer in meinem Wohnzimmer empfangen wollte, konzentrierte ich meine Aufmerksamkeit auf diesen Raum. Welches Möbelstück könnte mich

inspirieren und mich zu meinem Slogan leiten? Als gelernte Industriekauffrau mit dem Spezialgebiet Marketing wusste ich, ein Produkt braucht einen guten Aufhänger, um potentielle Interessenten neugierig zu machen. Plötzlich musste ich an Couchsurfing denken, was dazu führte, dass mein Gehirn das Wort „Sofawriting“ kreierte. Mein Aufhänger war geboren. Ich sah den Flyer schon vor mir. Dick und fett gehalten, prangten das Wort „Sofawriting“ und der Text „Kreatives Schreiben in gemütlicher Atmosphäre“ über einem gemütlichen Sofa. So machte ich mich ans Werk, kreierte ein Faltblatt im Internet und verteilte die bestellten Exemplare an geeigneten Orten wie Bioläden, Bibliotheken, Cafés und Restaurants.

Mit den ersten vier Interessenten legte ich einen Starttermin fest. Mein Schreibatelier „*Feuervogel*“ öffnete seine Türen kurz vor Weihnachten am 18. Dezember 2016 um 19 Uhr. Ich erinnere mich, dass ich sehr nervös war, fast so etwas wie Lampenfieber hatte. Meine Überlegungen gingen in verschiedene Richtungen. Mit welchem Thema möchte ich beginnen? Da ich die Menschen, die zu mir kommen wollten, nicht wirklich kannte, war klar, dass ich Übungen anbieten wollte, die anregend, aber nicht zu tiefgreifend waren. Allgemein sah ich für mein Schreibatelier die ersten beiden Ebenen der Tiefung als angemessen an.

Eine Möglichkeit, die Tiefung zu beeinflussen, ist, die Zeit für das Schreiben zu begrenzen.

Natürlich beschlichen mich auch Zweifel, ob ich es wohl „richtig“ machen würde, ob sich die Menschen wohlfühlen würden und ob ich sie so begeistern könnte, dass sie wiederkommen würden. Schließlich hatte ich große Vorbilder gehabt und war dadurch nicht nur angeregt, sondern auch verunsichert, weil ich deswegen hohe Anforderungen an mich stellte und zweifelte, ob ich diesen genügen würde.

3. Räume schaffen – Atmosphären schaffen

Mir lag auch das Wohlgefühl der Menschen am Herzen. Sie sollten sich in meinem Wohnzimmer auf meinem Sofa wohlfühlen wie zuhause. Wie könnte ich persönlich und wie könnte der Raum dazu beitragen? Im Sommer vor dem Start hatte ich mein Wohnzimmer renoviert, mit einer farbenfrohen Tapete, und ein neues Sofa erstanden. Da es bereits kurz vor Weihnachten war, draußen somit empfindlich kalt, hatte ich die Heizung angenehm temperiert und zuvor gelüftet. Ebenso entzündete ich einige Räucherstäbchen und hatte einen milden Kräutertee gekocht. Durch verschiedene indirekte Lichtquellen versuchte ich, den Raum wohlig zu erhellen, so dass ein Schreiben angenehm möglich wäre, ohne dass jemand seine Augen arg anstrengen musste. Dies sind für mich wichtige Details, die das Schreiben im privaten Raum angenehm gestalten können.

Als die vier angemeldeten Personen eintrafen, bat ich Sie, es sich zunächst einmal gemütlich zu machen. Danach bot ich ihnen den Tee an und bat sie schon einmal, ihre Schreibwerkzeuge bereitzulegen. Wir begannen damit, uns vorzustellen. Für mich war es auch wichtig zu erfahren, welche Motivation hinter ihrer Teilnahme am kreativen Schreiben steckte. Auch ich stellte mich vor, beschrieb zum besseren Verständnis meine Qualifikation und auch meine Motivation.

Danach begann ich mit der meditativen Einstimmung „Mein Weg von zuhause bis hierher in die Schreibgruppe“, in der die Teilnehmer ihren Weg in mein Wohnzimmer noch einmal durchleben konnten, um ihn dann in einer freien Übung niederzuschreiben. Während die Teilnehmer schrieben, saß ich still dabei, atmete, ließ die Gedanken schweifen, wurde immer ruhiger, freute mich über den Beginn und bemerkte Neugier und Lust in mir. Nach der Einstimmung stellte ich die erste „eigentliche“ Schreibübung vor. Ich bat die Teilnehmer, mich in meinem Wohnzimmer umzuschauen, wer wollte, konnte sich erheben und umhergehen, um vielleicht einige Details besser wahrnehmen zu können. Nach einigen Minuten bat ich dann darum, sich erneut zusetzen und mit dem Schreiben zu beginnen. Die Schreibaufgabe lautete: „Ich in einem fremden Wohnzimmer“. Erstaunen und Gelächter bei den Teilnehmern und die Aussagen „Über sowas habe ich noch nie geschrieben“ sowie „Darauf wäre ich nie gekommen“. Dann begannen sie zu

schreiben. Die Stifte tanzten über das Papier und ich hatte den Eindruck, meine Teilnehmerinnen mit der außergewöhnlichen Schreibaufgabe aus der Reserve gelockt zu haben. Für das Schreiben des Textes gab ich, auch im Hinblick auf die Tiefung, 15 Minuten vor; so sollte auch jede Teilnehmerin die Möglichkeit bekommen, ihren Text in der Gruppe zu lesen.

Hier nun ein mir freundlicherweise zur Verfügung gestellter Text einer Teilnehmerin:

„Ich an diesem Abend in einem fremden Wohnzimmer

Buddha an der Tür,

Bunte Tapete über dunklem Sofa,

Bleiches Licht.

Drei alte Koffer wecken Reiselust,

Sehnsucht nach dem Froschkönig,

der pfiffig erobert.

Herzbild übermalt,

Dünenfedern,

Blaugescheuerter Tisch,

Hund im Korb und schreibende Frauen,

Ist das Fremde?“ (N. K.)

Die Überraschung der Teilnehmerinnen über ihren eigenen Text und über die Texte der anderen war groß. Das Eis war gebrochen, der Austausch begann. Die Teilnehmerinnen fanden sich in den Textaussagen der anderen wieder und gingen einfühlsam darauf ein, erfuhren sich selbst im anderen und erteten für das eigene geschriebene Wort Anerkennung. Die Gesichtsausdrücke der Teilnehmerinnen entspannten sich und hellten sich auf. Damit erschien schon an diesem ersten Abend auch in meiner eigenen Schreibgruppe die Heilkraft der

Sprache in Gestalt der Solidaritätserfahrung, welche ich selbst in meiner Weiterbildung als heilsam erlebt hatte.

„Da spricht, da schreibt ein Mensch in der Sprache der Poesie. Und es bedeutet das Ende seiner Einsamkeit, wenn ein Mensch seine Worte erkennt.“ (*Pape, T.* 2003, 16).

Genau das erlebte ich, ein Stück Ende meiner Einsamkeit, als ich 13 Jahre alt war und zu schreiben begann. Ich wusste nichts von der Heilkraft der Sprache, aber als ich begann, meine ersten Texte zu schreiben, eine Figur erschuf, der ich alles von mir erzählen konnte, erlebte ich Geborgenheit und Verbundenheit. Auch meine Teilnehmerinnen, die einander ja fremd waren, erlebten im Austausch der Texte das Ende der „Fremde“ (Einsamkeit).

Traute Pape schreibt in ihrem Text zur heilenden Kraft der Sprache weiterhin (S. 24 ff.) „Es ist immer eine Reserve an Ungesagtem, die in jedem Gedicht ist, die immer, aber immer anders mitgehört wird“ sagt *Hilde Domin* (*Domin, 1985, S. 72*). Für Menschen, die in der Verarmung ihrer Lebenswelt stumpf, mutlos oder auch sprachlos geworden sind, die durch Krankheit oder Schicksalsschläge erstarrt sind, kann die Sprache der Lyrik ein ‚Sesam öffne dich‘ (*Domin, 1985, S. 70*) sein. ‚Der nicht genug geliebte Mensch, wie kommt er heraus aus seinen Schablonen und zu sich selbst?‘ (*Domin, 1985, S. 21*). Im Mitschwingen aus der inneren Resonanz ermöglicht die poetische Sprache dem Menschen, die eigene Einsamkeit in der Welt wie hinter Glas wahrzunehmen. Das Bewusstsein der eigenen Situation kann Boden und Ziel weiterer therapeutischer Arbeit sein. Gedichte sind für die Aktivierung der Erlebnisfähigkeit und der Kreativität Gebrauchsartikel besonderer Art, die man braucht, die sich aber nicht verbrauchen, weil immer neue Erfahrungen und Assoziationen sie erweitern und vertiefen‘ (*Domin, 1985, S. 70*). So werden kreative Potentiale zum Gestalten und Schreiben eigener Gedichte genutzt. Einen magischen Gebrauchsartikel nennt *Hilde Domin* das Gedicht, ‚etwas wie ein Schuh, der sich jedem Fuß anpasst, der ohne ihn den Weg ins Ungangbare nicht gehen könnte: den Weg zu jenen

Augenblicken, in denen der Mensch wirklich identisch ist mit sich selbst.' (Domin, 1985, S. 70).“.

Dies kann ich nur bestätigen. Betrachte ich heute Texte aus meiner Vergangenheit und vergleiche sie mit Texten aus meinem Heute, erkenne ich die heilsame Entwicklung meiner selbst. Sie verhelfen mir, mich zu erinnern, und verschaffen mir einen wohlwollenden achtsamen Blick auf die, die ich war, und die, die ich bin. Sprache hat mich geöffnet und mich zu mir geführt. Ich wagte es, Gefühle mit-zu-teilen, Sprache verhalf mir zu einer Selbst-Berührung.

Solidaritätserfahrung gehört auch zu den vier „Wegen der Heilung und Förderung“ im Integrativen Verfahren. Diese umfassen (Petzold 2002a, 76 – 78; Hervorhebungen im Original):

„1. Weg – Bewußtseinsarbeit, u. a. durch wachsende Sinnerfassungs-, Sinnverarbeitungs- und Sinnschöpfungskapazität“.

Der Mensch lernt sich selbst und die Welt besser zu verstehen. Er lernt Sinn zu finden in der Bezugnahme auf sich selbst, den Anderen und die Welt. Er lernt, Werte und Einsichten zu formulieren, die für ihn maßgebend sind.

„2. Weg – Nach- und Neuzozialisation, u. a. durch emotionale Differenzierungsarbeit und Förderung der Willensstrebungen (differentielles Parenting/Reparenting)“.

Hier erfährt der Mensch ein Gefühl der Verbundenheit. Er lernt zu lieben, sich selbst und den Anderen sowie das Andere im Anderen. Er geht in Beziehung mit sich und der Welt.

Wunderschön finde ich an diesem zweiten Weg das Parenting/Reparenting, die sogenannte „Nachbeelterung“. Der Mensch kann noch einmal Kind sein, erfährt eine Form des Grundvertrauens.

„3. Weg – Ressourcenorientierte Erlebnisaktivierung, u. a. durch multiple Stimulierung“.

In der IT ist das „sich selbst zum Projekt machen“ in diesem Weg mit verankert. Ich kann mich erfahren in vielen unterschiedlichen Bereichen mit vielen unterschiedlichen Erfahrungsmöglichkeiten. Es wächst ein neues Interesse an mir und der Welt.

„4. Weg – Förderung von exzentrischer Überschau und von Solidaritätserfahrungen u. a. durch alltagspraktische Hilfen und Empowerment“.

Der Mensch erlebt sich solidarisch, erfährt einführendes Verstehen, Empathie auch für das Gegenüber, achtsamen Umgang, Gestaltung von gemeinsamen Projekten, wird Teil der Welt.

„Ein Gedicht kann intellektuelle und emotionale Erfahrung mit außergewöhnlicher Unmittelbarkeit anregen... Der Leser entdeckt, wie seine eigenen Gedanken und Gefühle ausgesprochen werden. Er sieht sich nicht mehr, wie vordem, alleine, sondern findet seine Identität in der Welt eines anderen Mitmenschen enthüllt‘ (Morrison 1969, 88).“

Zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch nicht, dass nicht einmal ein knappes Jahr später uns als Familie ein Umzug bevorstand. Dies betraf auch das Schreibatelier. Neue Räume, neue Möglichkeiten, neue Herausforderungen warteten in der Zukunft auf mich. In dem Jahr bis zu unserem Umzug trafen sich monatlich Menschen zum Schreiben bei mir. Aus zwei kleineren Gruppen wurde nach dem Umzug eine größere, die die nächsten Jahre konstant bei mir auf dem Land zusammenkam.

Auf dem Land nutzte ich nicht nur das Wohnzimmer, sondern auch die große Wohnküche, im Winter mit einem Holzofen mit Sichtfenster beheizbar, sowie den Garten unmittelbar neben dem Haus zum Schreiben. Dies regte mich zu ganz unterschiedlichen Schreibabenden an.

Ebenso wagte ich es, nach drei Jahren Erfahrung, mich auch öffentlich zu präsentieren und Kurse außerhalb der eigenen vier Wände anzubieten.

Es entstand die „Kräuterpoesie“ in der Weitnauer Kräuterakademie. Dort lud die Akademie zum Schreiben ein, machte Werbung, und stellte den Raum.

Ausgeschrieben wurde der Kurs als „Kräuterpoesie, schreibe dein eigenes Kräutermärchen“. Als ausgebildete Wildkräuterfrau bringe ich das nötige Hintergrundwissen über Kräuter mit. Der Kurs war gut besucht, die Resonanz positiv, sodass er weiterhin jährlich angeboten werden soll.

In Wangen im Allgäu fand ich ein gemütliches Vintage-Café, deren Betreiberin sich interessiert und offen für das Angebot des kreativen Schreibens im Café zeigte. Ich kreierte einen neuen Flyer, der in diesem Café ausgelegt wurde. Es entstand eine Gruppe für kreatives Schreiben in Café-Atmosphäre.

Außerdem hatte die Stadt Wangen im Allgäu zu einem Ideenwettbewerb aufgerufen, um ein altes Fabrikgelände neu zu beleben. Ich reichte meine Ideen „Poesie(T)Räume“ sowie „Poesie der alten Mauern“ ein. Meine Ideen und deren Vorstellung überzeugten die Jury der Stadt Wangen im Allgäu. Sobald das alte Fabrikgelände umgebaut ist und bezogen werden kann, werde ich dort kreatives Schreiben anbieten und in Kooperation mit anderen Kulturschaffenden Veranstaltungen mitgestalten (z. B. Schreiben an Kulturtagen, Ferienprogramm, Poetry Slam und Poesie bei der Landesgartenschau).

Anhand der Entwicklung des Schreibateliers bemerke ich bei mir selbst einen heilsamen Prozess des Vertrauens und der weiteren Öffnung zur Welt hin.

Wegen der Einschränkungen auch des kulturellen Lebens aufgrund der Corona-Pandemie fand im letzten Jahr das Schreiben nur eingeschränkt statt. Mir war es wichtig, das Schreiben weiterhin als Präsenzveranstaltung anzubieten. Im Sommer trafen wir uns einmal im Garten. Da bot ich an, das Thema „Corona und Abstand“ zu bearbeiten. Die Teilnehmer bekamen von mir jeweils einen Meterstab in die Hand und durften damit zu allem im Garten einen Abstand von 1,50 bis 2 m einhalten und so sich zur Welt auf Abstand halten.

Hierzu nun Text eines *Teilnehmers*:

„2 m Abstand zu Allem

Zu Allem geht nicht (z. B. zur Unterlage und zur Luft um mich).

2 m Abstand hätte, auch ohne Abstand zum Boden und zur Luft, verhindert, dass ich mich im Garten (zwischen Bäumen, Sträuchern und Zaun) bewegen kann, also Abstand nur so ungefähr, in der Mitte. Ich fand es anstrengend, auf den

Abstand zu achten. Anstrengender als auf den Abstand zu Anderen auf der Straße. Auf die größere Rasenfläche zu treten, war erleichternd, befreiend: kein Abmessen mehr. Auch zum Mond war der 2 m-Abstand klar eingehalten. Abstand als solcher stört mich nicht. Eher das Messen.“

Das Schreibatelier *Feuervogel* entwickelt sich weiter. Es öffnet sich der Welt, ihren Gegebenheiten und Herausforderungen, will mitwirken an unterschiedlichen Orten, Atmosphäre schaffen und die Heilkraft der Sprache in die Welt tragen.

Räume schaffen Atmosphäre. Um Schreiben benötigen wir Licht, zumindest ausreichend Helligkeit, um den Stift sicher über das Papier führen zu können. Wie ich bereits zu Anfang beschrieb, versuchte ich den Raum gemütlich zu gestalten. Da es damals bereits Dezember war, als ich begann, und uns kein Tageslicht mehr zur Verfügung stand, benötigte ich verschiedene Lichtquellen. Um die Gemütlichkeit zu unterstreichen und das Ankommen zu erleichtern, entschied ich mich für indirekte Lichtquellen. Neben dem Sofa stand eine Stehlampe, an verschiedenen Stellen im Raum strahlten Salzlampen und auf dem Tisch sowie dem Sideboard brannten Kerzen. Diese Lichtquellen erwärmten den Raum zusätzlich nicht durch ihre Temperatur, sondern durch den orangenen Glanz, sie strahlten warm.

Warum spreche ich in diesem Zusammenhang von „Erwärmung“? Warum kann Licht warm sein, also in der leiblichen Wahrnehmung warm empfunden, somit wohltuend wirken? Hierzu zitiere ich *Gernot Böhme* aus seinem Werk „Atmosphäre Essays zu einer neuen Ästhetik“: „Auch das Dunkle ist wie das Helle ein Zustand des Raumes. Dunkelheit wie Helligkeit werden in unserem Empfinden gespürt, das heißt in der Weise wie wir unsere eigene Anwesenheit erfahren. Sie sind keineswegs etwas, das nur den Sinn des Auges betrifft. Vielmehr modifizieren sie unser Befinden in Bezug auf Enge und Weite im leiblichen Spüren, in Bedrücktheit oder freudigem Sichausleben, also im emotionalen Haushalt.“ (S. 137). Licht welches orange-rötlich strahlt, wird von uns Menschen im Leib als wärmend empfunden, da es uns zurückversetzt in die Zeit als das Feuer unsere erste und einzige Lichtquelle was, und schützte und wärmte, die Dunkelheit der Höhle erhellte. Ich vermute, dass das intrazellulär abgespeichert ist und uns unbewusst erinnert. Es strahlt Sicherheit, Wohlbehagen, Geborgenheit aus. Hierzu *Gernot Böhme*: „Damit erweist sich das

atmosphärische Licht als eine Ingredienz von Atmosphären beziehungsweise als etwas, womit man Atmosphären erzeugen kann. Die damit erzeugten Atmosphären brauchen keinesfalls durch Helligkeit charakterisiert zu werden oder auch überhaupt mit Lichtausdrücken wie etwa Zwielflicht, Dämmerung, Tag. Vielmehr kann das Licht durchaus eine dienende Rolle in der Erzeugung einer Atmosphäre haben, also nur ein Element unter anderen bei ihrer Konstitution sein. Licht ist, so betrachtet, geradezu ein Prototyp einer Erzeugenden von Atmosphären.“ (Böhme, S. 139). Ja, das Licht diente mir und verhalf, den Raum zu öffnen für angenehme Gefühle. Später, als wir dann schon auf dem Land lebten und die Tage länger wurden und auch wärmer, konnte ich das Licht des vergehenden Tages nutzen, indem ich in natürlicher Umgebung draußen im Garten schreiben ließ. Die uns umgebende Natur, das Grün, die Geräusche der Umgebung, zum Beispiel zwitschernde Vögel, die Sonne, die am Abend gedämpft sich verströmt und die Lichteindrücke beeinflusst, wirkten beruhigend und inspirierend auf die schreibenden und dichtenden Menschen und ihre Texte. Hierzu wieder *Gernot Böhme*: „Die Atmosphäre schaffende Wirkung von Licht ist uns aus dem Alltag vertraut. Wir kennen sie insbesondere von Naturszenen, von Morgen- und Abenddämmerung oder wenn das scheidende Licht des Herbstes, die Glut des Mittags, das Strahlen des Frühlings in Landschaft und Garten eine eigentümliche Stimmung erzeugen.“ (S. 139).

Zur Atmosphäre auch ein Zitat von *Ilse Orth* und *Hilarion Petzold*: „Wir charakterisieren Atmosphäre als ‚ein Zusammenwirken von subliminalen und supraliminalen Sinneseindrücken, die das totale Sinnesorgan Leib aufnimmt und die durch die Resonanzen aus dem Leibgedächtnis angereichert werden‘ (S. 549f; Petzold 1970c, 1971k, 1991d), eine Vielfalt von Reizen, *Polyästhesien*, oberhalb und unterhalb der Bewusstseinschwelle, die im Verein mit erinnerten atmosphärischen Relikten Resonanzen wecken und den Leib ‚einstimmen‘ (dieses Buch, S. 624ff), wie ein Instrument gestimmt wird. Im Aufklingen von Leiberinnerungen werden neben den gegenwärtigen, frühere Atmosphären wachgerufen (dieses Buch, S. 558), die die Person als ganze ‚ergreifen‘ und überfluten können.“ (Orth, I., Petzold, H. G. [1991] S. 864).

„Das Erleben in Szenen und in den Dramen des Lebens und die Erfahrungen mit Atmosphären und Narrationen in der Vergangenheit bestimmen mein Handeln in

jeder neuen Szene, die ich betrete, in jedem neuen Stück, in jeder neuen Narration. Vergangene Atmosphären, Szenen werden aktualisiert, fließen ‚unbewusst‘ oder ‚mitbewusst‘ in mein Lebensspiel ein, hier und heute. Vielleicht treten sie mir auch so deutlich ins Bewusstsein, dass ich gegenwärtiges Handeln ‚bewusst‘ an vergangenen Atmosphären, Szenen und Szenensequenzen (d.s. Stücke, Skripts, Narrationen) ausrichten kann. Diese werden zusammen mit meiner Leiblichkeit – das *Leib-Selbst* ist Grundlage aller *Verkörperung* –, meinem ökologischen Kontext, der mein Wahrnehmen und Handeln prägt und meinem sozialen Kontext, der mir verkörperbare, spielbare *Rollen zuschreibt*, zu den Konstituenten meiner *Identität*.“ (Petzold 1981i/1990p, 687 f.; Hervorhebungen im Original).

„*Szene* ist eine raumzeitliche Konfiguration, das Zusammenspiel von *Kontext* und *Kontinuum*. Sie spielt immer in *Hier-und-Jetzt*, aber sie hat immer auch Geschichte und Zukunft (Petzold 1981e). Sie ist erfüllt von sozioemotionalen Mikro-, Meso- und Makroklimata, z.B. einem ‚Zeitgeist‘ (idem 1990f), von ‚*Atmosphären, die randlos in den Raum ergossen sind*‘ (Schmitz 1989), als ein „*Konzert von subliminalen und supraliminalen Sinneseindrücken und ihrer Gedächtnisresonanz*“ (Petzold 1971k), die ‚Stimmungen‘ schaffen.“ (Petzold 1981i/1990p, 683; Hervorhebungen im Original).

Durch das Licht bekommen Dinge um uns her eine Gestalt, wir sehen, nehmen wahr. Diese Erfahrung führt uns auch zur Sprache, zur Benennung. Wir bebildern unsere Seele mit Erfahrungen, die im Licht wahrgenommen, für uns auch im Dunkeln benennbar, selbst erfahrbar bleiben. Um dies zu verdeutlichen, habe ich experimentiert und im Dunkeln schreiben lassen, die äußere Atmosphäre wurde nach innen verlagert, die durch Licht und im Licht erfahrene Situation aus der Erinnerung im Dunkeln beschrieben.

Zum Thema Licht und Dunkelheit zunächst zwei Stundenfragmente sowie dann eine komplette Stundenbeschreibung:

Ich betrete einen Raum, der in warmes Licht getaucht ist, Kerzen erhellen jeden Winkel des Raumes. Ich beschreibe im Dunkeln sitzend aus der Erinnerung meine Empfindung, die ich beim Betreten des Raumes hatte.

In der Dunkelheit schreiben ist wie ... Ich beschreibe diese Erfahrung.

4. Stundenbeschreibung zum Thema Licht und Dunkelheit

Übung 1:

Heute geht es um Licht und Dunkelheit, vermehrt um die Dunkelheit. Hör´ zu und stell´ Dir vor:

- Was verbindest Du mit Dunkelheit?
- Magst Du es, wenn es dunkel wird?
- Hattest Du als Kind Angst im Dunkeln?
- Hat Dunkelheit etwas Geheimnisvolles für Dich?
- Wenn Du die Augen schließt, ist es dann dunkel?
- Findest Du die Dunkelheit unheimlich?

Zu all diesen Frage lautet nun der Titel Deines Textes: „Schwarz wie die Nacht“. Hierzu kannst Du ein Gedicht, ein Märchen oder eine Geschichte schreiben.

Übung 2:

Gleich werde ich das Licht löschen. Davor bitte ich Dich, Deine Schreibutensilien zu richten.

STILLE

ohne Licht

mit Menschen im dunklen Raum

Wie fühlt sich das an?

Wie geht es Dir damit?

Lausch´ einmal in diese Stille und Dunkelheit hinein.

Lass´ Dich ein. ...

STILLE

Wenn ich das Licht wieder anschalte, fang´ einfach an zu schreiben und lasse einen Text entstehen aus Deiner Erfahrung heraus.

Übung 3:

Gleich werde ich wieder das Licht löschen, bitte Dich aber nun, im Dunklen zu schreiben. Schreibe einfach, was Dir so in den Sinn kommt, alle Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Eindrücke ... Nach einer Weile werde ich das Licht wieder anschalten. Dann schreib´ einfach weiter. Wie empfindest Du den plötzlichen Wechsel von der Dunkelheit zum Licht? Schreib´ dann auch darüber.

Übung 4:

Stelle Dir vor: Eine sternenklare Nacht, der Mond scheint und Du begibst Dich auf einen Nachspaziergang. Vielleicht begegnet Dir ein vertrauter Mensch, eine Märchengestalt, ein Tier, alles ist möglich. Erzähle eine „dunkle“ Geschichte.

Am Ende des kreativen Schreibens lösche ich erneut das Licht und wir erzählten einander erneut im Dunkeln, wie wir dieses Beisammensein empfunden haben und wie es nun war, im Dunkeln von sich zu erzählen.

Feedback von Teilnehmern:

- Ich habe mich erinnert, dass ich als Kind Angst im Dunkeln hatte.
- Ich fühlte mich wohl, weil ich nicht alleine war.
- Ich hätte nie gedacht, dass ich im Dunkeln schreiben kann.
- Das hat was, wenn man anderen von sich im Dunkeln erzählt.
- Ich schreib schon lieber bei Licht.
- Das im Dunkeln Geschriebene kann ich teilweise nicht lesen, weil es undeutlich ist und ich mehreres übereinander geschrieben habe.

Warum eine Stunde zu Licht und Dunkelheit? Hierzu zitiere ich erneut *Gernot Böhme*: „Um zu erfahren, was das Charakteristische der Atmosphäre, der Helle ist, empfiehlt es sich, wie auch sonst bei der Untersuchung von Atmosphären-, Kontrast- und Ingressionserfahrungen aufzusuchen. [...] Kontrasterfahrungen sind solche, bei denen man einer Atmosphäre begegnet, die zu einer Stimmung anmutet, welche der eigenen, mitgebrachten widerspricht.

Ingressionserfahrungen sind solche, bei denen man in eine Atmosphäre eintritt, das heißt aus einem anderen in den durch die betreffende Atmosphäre gestimmten Raum. Bei solchen Untersuchungen geht es darum, den Charakter der betreffenden Atmosphäre näher zu bestimmen, und zwar indem man versucht herauszufinden, was sie einem tut, das heißt, den Charakter der Stimmung, mit der sie einen anmutet, kennenzulernen. Also: Was tut einem die Helle? Was ist der Anmutungscharakter von Lichtatmosphären?“ (S. 140).

In unserer Stunde ging es um die Dunkelheit, den Kontrast zwischen Dunkelheit und plötzlicher Helle sowie das *eigenleibliche Spüren*, eventuell auch Erinnern an frühere Erlebnisse, und diese dann auch in Texten zum Ausdruck zu bringen.

„In der Integrativen Therapie kommt der *Differenzierung* derartiger Vorgänge des *Wahrnehmens* und *Erfassens* große Bedeutung zu. In einer Vielzahl von Übungen und Experimenten zur ‚*Kunst der Wahrnehmung*‘ (*Stevens* 1975) zur ‚*Sensory Awareness*‘ (*Brooks* 1979) soll die Wahrnehmungsfähigkeit des Patienten geschärft, sollen seine Möglichkeiten des ‚*szenischen Erfassens und Verstehens*‘ (*appréhension et compréhension scénique*, *Petzold* 1965), soll seine ‚*Sinnerfassungskapazität*‘ (idem 1970c, 1984i) erweitert werden. Das Wahrnehmen und Erfassen von Atmosphären, Szenen und Szenenfolgen (Stücken) im Sinne einer Verbreiterung der *Awareness* und Steigerung der *Consciousness* durch die Vorgänge der ‚*Differenzierung, Intensivierung, Konnektivierung und Durchdringung*‘ (cf. Infr.) ist gleichbedeutend mit einem Erschließen des Unbewussten (idem 1988a), das zunächst nicht durch die Sprache, sondern durch Wahrnehmen und Erfassen, durch eine Steigerung von *Bewusstheit und Bewusstsein* erfolgt, durch eine Breiten- und Tiefenhermeneutik, eine ko-respondierende, *mehrperspektivische Hermeneutik* des Sinnlichen, die selbst sinnlich ist.“ (*Petzold* 1988b, 172; Hervorhebungen im Original).

5. Gastlicher Raum

Wie ich bereits oben beschrieb, ist es mir sehr wichtig, dass der Mensch, der zu mir ins Schreibatelier kommt, sich wohlfühlt. Wenn jemand zu mir kommt, meine Haustürschwelle überschreitet, ist es ein Wagnis für ihn wie auch für mich, er der Fremde tritt ein in das Fremde. Wie fühlt sich das an für den Gast und für mich, die Gastgeberin? Dadurch, dass ich die Atmosphäre in meinem eigenen Haus gestalte, kann ich Einfluss nehmen auf das Wohlfühl des Anderen, ebenso durch Worte und Gesten, wenn ich den Gast begrüße, hereinbitte und ihm ein Getränk anbiete. In dieser Form der Zuwendung erfährt der Andere mein Willkommen.

„In der Gastfreundschaft überschreitet der Gast die Schwelle der Individualität, der labilen Dualität von Haus und Gastgeber, und tritt ein. *„Der Fremde, hier der erwartete Gast, ist nicht nur jemand, zu dem man sagt >komm<, sondern auch >tritt ein<, tritt ein, ohne zu warten, mache Halt bei uns, ohne zu warten, beeile dich einzutreten, >komm herein<, >komm in mich<, nicht nur zu mir, sondern in mich: besetze mich, nimm Platz in mir, was gleichzeitig auch bedeutet, nimm meinen Platz ein, begnüge dich nicht damit, mir entgegen oder >zu mir< zu kommen. Die Schwelle zu überschreiten, bedeutet einzutreten und nicht nur sich zu nähern oder zu kommen.*‘ [Fn. 19: Derrida, Jacques: von der Gastfreundschaft. 2. Aufl. Wien 2007. S. 89.] So wird der Gast von seiner Verlassenheit befreit, wenn er die Schwelle überschreitet, indem er vom Gastgeber aufgenommen wird, ja seinen Platz einnehmen kann, in ihn eintritt. Er wird dann auch nicht mehr als derselbe, sondern als ein Anderer weiterreisen. Aber auch das Umgekehrte ereignet sich: Der Gast, den der Gastfreund zu sich einlädt, befreit den Gastgeber von seiner Sichselbstgleichheit: *„Der Hausherr ist bei sich zu Hause, doch tritt er nichtsdestoweniger dank des Gastes – der von draußen kommt – bei sich ein. Der Herr tritt also von drinnen ein, als ob er von draußen käme. Er tritt dank des Besuchers bei sich ein, durch die Gnade seines Gastes.*‘ [Fn. 20: Ebd., S. 91.] Der Gast wird zum Befreier des Gastgebers, indem dieser durch den Gast zu sich selbst als seinem Anderen eintritt. *„Der Gast wird zum Gastgeber des Gastgebers.*‘ [Fn. 21: Ebd., S. 90.] [...] Die Ökonomie der Gastfreundschaft zählt nicht, sondern erzählt. Sie träumt nicht von Gewinnen, sondern sie gewinnt neue

Träume. Sie bilanziert nicht, sondern bindet. Sie tauscht keine Waren, sondern schenkt Wesen *Wesen*.“ (*Schmidt* S. 30 f.; Hervorhebungen im Original).

Wie aber ist es, wenn nicht ich der Gastgeber bin, sondern das kreative Schreiben nicht in meinem privaten Raum, sondern in einem anderen privaten oder öffentlichen Raum stattfindet? Wie ist es, wenn ich als Leiterin einer Schreibgruppe selber Gast bin und meine Schreibgruppe nicht als Gastgeberin leite, sondern Gast einer anderen Gastgeberin bin? Das Schreibatelier *Feuervogel* ging in die Fremde, wagte es, einen anderen Raum einzunehmen und machte dabei folgende Erfahrungen. Schon beim Eintritt in die fremde Wohnung bemerkte ich das Fremde, das Andere. Ich spürte eine Befangenheit, die mir signalisierte, dies ist nicht „mein“ gastlicher Raum, der von mir geschaffen und gestaltet war. Die Spülmaschine lief, als wir mit dem Schreiben begannen, was manche Teilnehmer störte. Es waren keine Getränke bereitgestellt, auch kein Tee gekocht. Schon das Darreichen von Getränken schafft für mich eine gastliche Atmosphäre. Ebenso war das Sitzen auf den dafür vorgesehenen Stühlen und auf dem Sofa für die Teilnehmer eher ungemütlich. In meiner Wahrnehmung wirkten die Teilnehmer etwas angespannt, als wäre das Ankommen für sie etwas belastet. Mir wurde schnell klar, dass die einladende innere Haltung auch von den äußeren Bedingungen begleitet werden muss.

Hierzu zitiere ich *Hermann Schmitz*: „Wohnen ist ein Verfügen über Atmosphärisches, sofern dem Verfügen durch die Umfriedung ein Spielraum gewährt wird; daher ist die Wohnung ein geschützter Raum, in dem der Mensch dank der filternden Umfriedung in gewissem Maß Gelegenheit hat, sich mit den reinen Stimmungen und den abgründigen Erregungen zu arrangieren, indem er sie in einer Hinsicht züchtet, in einer anderen dämpft und so im günstigen Fall für ein schonendes, aber auch intensives und nuancenreiches Klima des Gefühls sorgt. Dafür gibt es Techniken, die spontan entstanden sind und mehr oder weniger unabsichtlich beherrscht werden. Zu den raffiniertesten gehört die in Deutschland ausgebildete Gemütlichkeit. Gemütlich wird eine Wohnung u.a. durch milde Wärme, mildes, weiches, schwimmendes Licht oder Halbdunkel, sonores, dunkles Hintergrundgeräusch wie Knistern und Knarren; zu einem Inbild ausgezeichneter Gemütlichkeit finden sich diese Züge am Kamin zusammen, in dem ein offenes Holzfeuer brennt. Auch schwere, massige, gefurchte Dinge mit

eigenwilliger Physiognomie begünstigen die Gemütlichkeit, mit der dagegen das Frostige, Bleiche, Schrille und Grelle unverträglich sind. Diese Umstände gemütlichen Wohnens sind unerlässlich für die weiche, fließende Einbettung des Menschen in einen gefühlsträchtigen Hintergrund, der etwas vom abgründigen, nicht ganz geheuren, nicht durchgeformten Draußen in die Wohnung einschleppt, aber so, dass diese durch ihre Umfriedung gegen ein massiv fremdes, unwirtliches, unheimliches Draußen abgehoben ist.“ (S. 77).

Wir trafen uns zum Schreiben in einem fremden Wohnzimmer, welches ich nicht mitgestaltet und vorbereitet hatte, sodass die Gastlichkeit, wie ich sie mir vorgestellt hatte, nicht zum Tragen kam. War dies ein Fehler, welcher meiner Unachtsamkeit geschuldet war? Hätte ich mich mit der Gastgeberin besser absprechen müssen? Wenn ich jedoch an die Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung (EAG) denke und unser dortiges Schreiben, welches in einfachen Räumen stattfand, die nicht an ein gemütliches Wohnzimmer erinnerten, muss ich gestehen, dass unser kreativer Schreibprozess in der Weiterbildung wohl nicht davon abhing. Lag es auch an der „Beseelung“ der EAG, der „Heimat“ des kreativen Schreibens? Der Dozenten? Der Teilnehmer?

Hermann Schmitz: „Die Räumlichkeit der Gefühle tritt eindringlich daran hervor, dass Menschen immer wieder solche Wohnungen – statt bloßer Unterbringungen unter Dach und Fach – bedürfen, um die Gefühle in gewisser Weise einzufangen, zu verwalten und an ihnen zu gestalten.“ (S. 75). „Bisher wurde nur die häusliche Wohnung in Betracht gezogen. Es gibt aber auch andere Wohnungen in meinem Sinn, also umfriedete Stätten einer Kultur der Gefühle, die nicht Seelenzustände sind, sondern abgründig ergreifende Atmosphären.“ (S. 78). „Gefühle als ortlos ergossene, leiblich ergreifende Atmosphären sind nicht nur überhaupt räumlich, sondern bilden miteinander einen Raum eigentümlicher Struktur, die der Struktur des leiblichen Raumes darin parallel ist, dass sie in der Unterschicht gleichfalls ungegliederte Weite besitzt, die dann in einer zweiten Schicht von Richtungen überformt wird.“ (S. 57).

„>>Das Wahrnehmen und Anerkennen der Andersheit des Anderen, das Wahrnehmen und Anerkennen der Differenzen konstituiert den Ort der Grenze,

wo Begegnung möglich wird als das Aufeinandertreffen von Anderen, die zueinander wollen, Proximität herstellen, ohne die Grenze im letzten jemals aufheben zu können. Das Du bietet eine letzte Grenze, deren Widerständigkeit und Wiederhall – Resistenz und Responsivität zugleich – ein Ich erst ermöglicht. Das Du liegt dem Ich voraus – auf immer! Mit Lévinas ist Buber invers zu lesen: Du und Ich<< (Petzold 1971b).“ (Petzold 1996k, 327)

6. Schlussbemerkung

Diese Erfahrung, mit dem Schreibatelier Gast zu sein in einem fremden Raum, hat mir sehr deutlich gemacht, der Andere ist immer noch der Andere trotz freundschaftlicher Verbundenheit und auch die Teilnehmer sind jeweils Andere, was ihre Reaktionen auf äußere Umstände und deren Veränderungen sowie auf Atmosphären betrifft. Es ist auch ein Unterschied, ob ich in einem fremden privaten Raum zu Gast bin oder in einem öffentlichen Raum (siehe Vintage-Café).

Die Fragen, die sich immer wieder stellen, sind: was möchte ich, wie möchte ich es und wie fühlt sich das für mich und für Andere an? Bin ich bei mir selbst zu Gast, bewohne ich mich, blicke ich wohlwollend auf mich und Andere, kann ich in mir selbst eine fürsorgliche Atmosphäre schaffen? Wenn dies möglich ist, kann poetische Begegnung gelingen.

7. Übungen aus dem Schreibatelier *Feuervogel*

Ich mache mich zum Projekt

Mit meinem Schreibatelier will ich auch den Teilnehmern Anknüpfungspunkte dafür geben, „sich selbst zum Projekt zu machen“, wie eine Grundstrategie der Integrativen Therapie lautet“ (Petzold, Trummer 2017). Unabhängig davon, ob Teilnehmer, die das wollen, um „Seelenfrieden oder Gemütsruhe als eine beständige Lebensqualität“ geht oder (zunächst) lediglich darum, sich selbst empathisch besser kennenzulernen, ist „die Entscheidung zur Arbeit an sich selbst“ notwendig; diese Arbeit „erfordert eine aufmerksame, geschärfte

Selbstepathie, Selbstbeobachtung, *komplexe Achtsamkeit*“ (Petzold, Sieper 2012e S. 41; Hervorhebungen im Original).

HÄNDE

Übung 1:

Betrachte Deine Hände.

Die rechte Hand.

Die linke Hand.

Den Handrücken.

Die Handinnenfläche.

Die Linien in der Handinnenfläche.

Deine Finger.

Jeden einzelnen Finger.

Ringfinger. Kleiner Finger. Mittlerer Finger. Zeigefinger. Daumen.

Hast Du schon einmal über Deine Hände nachgedacht?

Schreibe nun einen Vier- oder Sechszweiler „Meine Hände“.

Übung 2:

Wozu benützen wir unsere Hände?

Zum Guten, zum Bösen?

Was machst Du am liebsten mit Deinen Händen?

Zum Beispiel schreiben, malen, streicheln, schneiden, blättern, stricken, häkeln, Instrument spielen, jemandes Hand halten, massieren, putzen und so weiter?

Verarbeite bitte mehrere dieser Worte zu einem Text, wozu Du Deine Hände benutzt.

Übung 3:

Meine Hände schreiben einen Brief, einen Einkaufszettel, eine Mail, eine Geschichte oder ein Märchen an oder für meine Hände.

Übung 4:

Hierzu habe ich verschiedene Gegenstände (wie Brille, Suppenkelle, kleine Kartonschachtel, kleine Bronzefigur, Stein, Holzstock, Feder) an die Teilnehmerinnen des Schreibkurses verteilt, die sie nicht sehen, sondern nur ertasten konnten.

Fühle und ertaste den Gegenstand mit geschlossenen Augen.

Bewege ihn durch Deine Hände, erspüre die Temperatur, das Gewicht und die Oberfläche.

Lass Dich auf den Gegenstand ein und öffne in Deiner Zeit wieder die Augen und beginne dann aus dieser Erfahrung heraus wieder zu schreiben.

Übung 5:

Deine Hände ertasteten den Gegenstand und dieses Ertasten schenkte Dir eventuell innere Bilder.

Nimm der Gegenstand noch einmal in Deine Hand und lass´ Dir seine Geschichte erzählen. Vielleicht erzählt er Dir den Beginn eines Märchens, den Beginn eines Krimis oder den Beginn der Geschichte einer Reise.

Übung 6:

Ich träufelte jeder Teilnehmerin etwa Öl in die Hände und lud sie zu einer kleinen Handmassage ein, die sie sich selbst gab. Zuvor hatte ich jeder Teilnehmerin ein Gästehandtuch hingelegt, damit sie daran vor zwischen der Massage und dem

Schreiben übriges Öl daran abwischen konnte. Zur Untermalung spielte ich sanfte entspannende Musik.

Verreibe das Öl sanft in Deinen Händen.

Massiere mit dem Daumen die Handinnenflächen.

Massiere jeden einzelnen Finger.

Reibe die Hände aneinander.

Streichle sanft über den Handrücken.

Massiere mit etwas Druck an der Handwurzel.

Dann behandle Deine Hände so als würdest Du sie waschen.

Lege Deine rechte Hand in Deine linke Hand. Lausche noch etwas der Musik. Nehme Deine Hände wahr. Wie fühlen sie sich nach dieser Berührung? Was wünschen sie sich von Dir?

Schreibe über den Wunsch Deiner Hände an Dich.

Übung 7:

Schreibe ein Gedicht. Die erste und letzte Zeile sind gleich: „Meine Hände“.

FÜSSE

Vor Beginn der Schreibgruppe hatte ich in der Natur Breitwegerich gesammelt, den ich dann als Tee servierte. Warum Breitwegerich? Der Breitwegerich ist eine Pionierpflanze. Er wanderte über den gesamten Erdball. Es wird empfohlen, bei langen Wanderungen sich die Blätter des Breitwegerichs in die Schuhe zu legen, sollten sich Blasen entwickeln, direkt auf die jeweiligen Stellen unter die Socken.

Zwischen Übungen ermunterte ich die Teilnehmerinnen, immer wieder einen Schluck von ihrem frischen Breitwegerichtee zu trinken.

Übung 1:

Wir gehen durch den Raum, mal langsam, mal schnell.

Zwischendurch stampfen wir.

Dann gehen wir auf den Zehenspitzen.

Wir sind in Kontakt mit unseren Füßen.

Unsere Füße tragen und durch den Raum.

Nachdem wir durch den Raum gegangen sind und unsere Füße unterschiedlich wahrgenommen haben, setzen wir uns und schreiben aus dieser Erfahrung heraus einen kleinen Text.

Übung 2:

Wir betrachten unsere Füße.

Schau Dir Deine Füße genau an.

Hast Du große Füße oder kleine?

Magst Du Deine Füße?

Stell Dir vor, Deine Füße könnten Dir einen Brief schreiben. Was würden sie Dir berichten?

Schreibe nun einen Brief Deiner Füße an Dich.

Übung 3:

Deine Füße tragen Dich nun schon Dein ganzes Leben. Auf ihnen lernst Du Stehen und mit ihnen lernst Du gehen.

Erinnerst Du Dich noch an Deine ersten Schuhe?

Wie war der Schuhkauf für Dich als Kind?

Hattest Du Lieblingsschuhe?

Gab es Schuhe, die Du unbedingt wolltest, aber nicht bekommen hast?

Welche Schuhe trägst Du am liebsten?

Die nächste Geschichte könnte heißen „Vom Babyschuh zum Highheel“ oder „Als der Turnschuh die Sandale ersetzte“ ...

Diese Übung würde auch wunderbar ergänzt werden können durch die Panoramatechnik. Die Teilnehmer könnten anhand der unterschiedlichen Schuhe, die sie im Laufe ihres Lebens getragen haben, ein Lebenspanorama malen.

Übung 4:

Reisebeschreibung oder Beschreibung einer Wanderung aus dem Blickfeld Deiner Füße.

Erzähle eine Geschichte drüber, wie Du auf Reisen warst und Deine Füße Dich durch fremde Orte trugen.

Übung 5:

Wir malen ein Fußbild.

Ich verteilte Zeichenblätter und Stifte an die Teilnehmerinnen. Auf dieses Blatt konnten sie sich stellen, ihre Füße mit einem Stift umrunden und diese Linie anschließend ausmalen.

Übung 6:

Nun wollen wir unsere Füße berühren, sie sanft massieren, untermalt von entspannender Musik.

Wir berühren sanft unsere Fußrücken, massieren die Fußsohlen, ebenso die Zehen.

Bei dieser Übung kommen unsere Hände in Kontakt mit unseren Füßen.

Es kommt zur Begegnung von Hand und Fuß.

Aus dieser Begegnung wollen wir nun einen Text schreiben zum Thema „Das hatte Hand und Fuß“.

8. **Zusammenfassung: Entstehung und Entwicklung meines Schreibateliers** *Feuervogel* - Räume schaffen – Atmosphären schaffen

Die Arbeit beschreibt autobiographisch die Entstehung und Gestaltung eines Schreibateliers. Ausgangspunkt war die Teilnahme an der Weiterbildung „Poesie und Bibliothherapie, Kreatives Schreiben und Biographiearbeit im Integrativen Verfahren“ an der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung (EAG), lediglich um das eigene Schreiben zu fördern. In diesem Text geht es um die „äußeren“ Umstände des Schreibateliers (gastliche Atmosphären und Räume schaffen) ebenso wie um Inhaltliches (Schreibübungen). Die Arbeit verknüpft den Prozess der Entstehung des Schreibateliers mit dem „*Integrativen Verfahren*“.

Schlüsselwörter: „Poesie und Bibliothherapie, Kreatives Schreiben und Biographiearbeit im Integrativen Verfahren“, Entstehung eines Schreibateliers, Solidaritätserfahrung, Atmosphäre, Heilkraft der Sprache, Andersheit des Anderen

Summary: Emerging and developing of my creative writing studio *Feuervogel* - creating spaces – creating atmospheres

This article autobiographically describes how a creative writing studio evolved? was emerged and designed. It started with the attendance at the training „Poesie und Bibliothherapie, Kreatives Schreiben und Biographiearbeit im Integrativen Verfahren“ at the Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung (EAG), just in order to improve the own writing. This article is about the form of the creative writing studio (creating hospitable atmospheres and spaces) as well as about the content of workshops (writing exercises). It connects the process of evolving the creative writing studio with the „*Integrative Verfahren*“.

Keywords: „Poesie und Bibliothherapie, Kreatives Schreiben und Biographiearbeit im Integrativen Verfahren“ evolving the creative writing studio, experience of solidarity, atmosphere, healing power of language, alterity off the Other

9. Literaturverzeichnis

Böhme, G. (2013): *Atmosphäre – Essays zu einer neuen Ästhetik*, Auflage und Jahr nicht mehr ersichtlich, nachdem mein Hund die Seiten mit diesen Angaben vernichtet wird.

Morrison, M. R. (1969): Poetry therapy with disturbed adolescents. In: *Leedy, J. J.* (1969): *Poetry therapy. The use of poetry in the treatment of emotional disorders*. Philadelphia/Toronto: Lippincott. 88-103. Zit. nach *Petzold, H. G., Orth, I.*: Poesie und Bibliothherapie – Entwicklung, Konzepte und Theorie – Methodik und Praxis des Integrativen Ansatzes. In: *Petzold, Orth* (2015), 21-101, 34 f.

Orth, I., Petzold, H. G. (1991): Integrative Leib- und Bewegungstherapie mit erwachsenen Patienten. Aus: *Energie und Charakter 2* (1991)/1(1992). In: *Petzold* (1993a/2003a), 851-884.

Pape, T. (2003): Die heilende Kraft der Sprache. In: *Deutsche Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie* (Hrsg.) (2003): *Die heilende Kraft der Sprache – Poesie- und Bibliothherapie in der Praxis – Band 1 der Schriftenreihe zur Poesie- und Bibliothherapie*. 2. Aufl. 2003, 13-33 (dortige Zitate von *Hilde Domin* aus: *Domin, H.* [1988]: *Das Gedicht als Augenblick von Freiheit*, Frankfurter Poetik Vorlesungen. München / Zürich).

Petzold, H. G. (1981i/1990p): Integrative Dramatherapie und Szenentheorie – Überlegungen und Konzepte zur Verwendung dramatherapeutischer Methoden in der Integrativen Therapie. Orig.: *Integrative Dramatherapie. Integrative Therapie* (1981i), 46-61, völlig neu bearbeitete Version aus: *Petzold, Orth* (1990a), 849-880). In: *Petzold* (1992a/2003a), 681-700.

Petzold, H. G. (1988b): Konzepte zu einer mehrperspektivischen Hermeneutik leiblicher Erfahrung und nicht-sprachlichen Ausdrucks in der „Integrativen Therapie“. In: *Petzold* (1991a/2003a), 141-179.

Petzold, H. G. (1991a/2003a): *Integrative Therapie: Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie*, Band 1: *Klinische Philosophie:*

Transversale Diskurse. Paderborn: Junfermann Verlag. 2. überarbeitete und erweiterte Aufl. 2003.

Petzold, H. G. (1991k): Der „TREE OF SCIENCE“ als metahermeneutische Folie für Theorie und Praxis der Integrativen Therapie. In: *Petzold* (1992a/2003a), 383-514.

Petzold, H. G. (1992a/2003a): Integrative Therapie: Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie, Band 2: Klinische Theorie: das biopsychosoziale Modell. Paderborn: Junfermann Verlag. 2. überarbeitete und erweiterte Aufl. 2003.

Petzold, H. G. (1993a/2003a): Integrative Therapie: Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie, Band 3: Klinische Praxeologie: Lifespan Developmental Therapy. Paderborn: Junfermann Verlag. 2. überarbeitete und erweiterte Aufl. 2003.

Petzold, H. G. (1993p): Integrative fokale Kurzzeittherapie (IFK) und Fokaldiagnostik – Prinzipien, Methoden, Techniken. In: *Petzold* (1993a/2003a), 985-1050 sowie *POLYLOGE* Ausgabe 25/2012.

Petzold, H. G. (1996k): Der „Andere“ – der Fremde und das Selbst. Tentative, grundsätzliche und persönliche Überlegungen für die Psychotherapie anlässlich des Todes von Emmanuel Lévinas (1906-1995). In: *Integrative Therapie* 2-3/96, S. 319-349.

Petzold, H. G. (2002a): Integrative Therapie in Kontext und Kontinuum. In: *Petzold* (1991a/2003a), 25-85.

Petzold, H. G. (2012c): Psychotherapie – Arbeitsbündnis oder „Sprache der Zärtlichkeit“ und gelebte Konvivialität? Intersubjektive Nahraumbeziehungen als Prozesse affilialear „Angrenzung“ statt abgrenzender „Arbeitsbeziehungen“.

Petzold, H. G., Orth, I. (Hgg.): Poesie und Therapie – Über die Heilkraft der Sprache – Poesietherapie, Bibliothherapie, Literarische Werkstätten: Bielefeld: Aisthesis Verlag. 3. Aufl. 2015.

Petzold, H. G., Sieper, J. (2012e): Über sanfte Gefühle, Herzensregungen, „euthyme Erfahrungen“ und „komplexe Achtsamkeit“ in der „Integrativen Therapie“.

Erschienen in: *Gestalt und Integration* 73, 23-43 sowie *POLYLOGE* Ausgabe 28/2012.

Petzold, H. G., Trummer, A. (2017): „Lernen ein SELBST zu werden“ – SUBJEKTLERNEN – „Lernen die Menschen und die Welt zu verstehen“ – WELTLERNEN – „Pro Juventute Österreich Workshop“ – Weiterbildung und Organisationsentwicklung, *POLYLOGE* Jg. 2017. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/34-2017-petzold-h-g-trummer-a-2017-lernen-ein-selbst-zu-werden-subjektlernen.html>

Schmidt, R. (2017): *Orte der Geistesgegenwart – Essays über Gastfreundschaft.* Dornach: Verlag am Goetheanum.

Schmitz, H. (1998): *Der Leib, der und die Gefühle.* Bielefeld: Aisthesis Verlag. Um eine Vorrede vermehrte und aktualisierte Neuauflage der Ausgabe von 1998. 3. unv. Aufl. 2015.