

# Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit

Internetzeitschrift für Poesie- & Bibliothherapie,  
Kreatives Schreiben, Schreibwerkstätten, Biographiearbeit,  
Kreativitätstherapien, Kulturprojekte

Begründet 2015 von *Ilse Orth* und *Hilarion Petzold* und

herausgegeben mit *Elisabeth Klempnauer*, *Brigitte Leiser* und *Chae Yonsuk*

**„Deutsches Institut für Poesietherapie, Bibliothherapie  
und literarische Werkstätten“**

an der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit  
und Kreativitätsförderung“ (EAG) in Verbindung mit der

**„Deutschen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie“ (DGPB)**

**Thematische Felder:**

**Poesietherapie – Poesie – Poetologie**

**Bibliothherapie – Literatur**

**Kreatives Schreiben – Schreibwerkstätten**

**Biographiearbeit – Narratologie**

**Narrative Psychotherapie – Kulturarbeit**

**Intermethodische und Intermediale Arbeit**

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

**Ausgabe 16/2017**

**HILFE - Sich selbst zur Sprache bringen  
Workshop für Helferinnen und Helfer im Ehrenamt  
-eine Dokumentation-**

*Stephanie Kurzmann, Gisela Winterling\**

---

\* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper. Mail: [forschung@integrativ.eag-fpi.de](mailto:forschung@integrativ.eag-fpi.de), oder: [info@eag-fpi.de](mailto:info@eag-fpi.de), Information: <http://www.eag-fpi.com>). Aus der EAG-Weiterbildung „Poesie- & Bibliothherapie, Biographiearbeit, Kreatives Schreiben“. Betreuung/Begutachtung: Prof. Dr. Hilarion Petzold, Prof. Dr. Johanna Sieper.

## **Inhalt**

<b>1. Aufbau der Arbeit .....</b>	<b>4</b>
<b>1.1 Einleitende Überlegungen .....</b>	<b>4</b>
<b>1.2 Unser Ziel für den Workshop .....</b>	<b>6</b>
<b>1.3 Vorarbeiten .....</b>	<b>6</b>
<b>2. Definition von Freiwilligenarbeit und Ehrenamt .....</b>	<b>8</b>
<b>2.1 Zielgruppe Ehrenamt (Zahlen und Fakten) .....</b>	<b>8</b>
<b>2.2 Strukturwandel der Freiwilligenarbeit - Motive und Erwartungen .....</b>	<b>12</b>
<b>2.2.1 Konkrete Motive für freiwilliges Engagement .....</b>	<b>13</b>
<b>2.2.2 Erwartungen an freiwilliges Engagement .....</b>	<b>14</b>
<b>3. Workshop .....</b>	<b>15</b>
<b>3.1 Veranstaltungsort und Setting .....</b>	<b>15</b>
<b>3.2 Ehrenamtlicher Kontext der Teilnehmenden .....</b>	<b>16</b>
<b>3.3 Workshop Tag 1 und Tag 2 .....</b>	<b>17</b>
<b>4. Auswertung (Fazit) .....</b>	<b>39</b>
<b>4.1 Auswertung der Feedbackbögen .....</b>	<b>39</b>
<b>4.2 Überblick - eingesetzte Techniken und ihre Funktion .....</b>	<b>41</b>
<b>4.3 Rückblick, Einblick, Ausblick – ein Fazit .....</b>	<b>43</b>
<b>5. Zusammenfassung / Summary .....</b>	<b>46</b>
<b>6. Literaturverzeichnis .....</b>	<b>47</b>
<b>Anlage .....</b>	<b>50</b>

**„Guten Tag Frau Hilfe. Sie haben mir schon so oft geholfen und jetzt erst lerne ich Sie kennen. Darf ich Ihnen Fragen stellen? Haben Sie auch Fragen an mich?“**

*(Auszug aus: Dialog mit Frau Hilfe. Schreibanregung.)*

## **1. Aufbau der Arbeit**

Im ersten Kapitel stellen wir unsere Überlegungen, die zum gemeinsamen Workshop führten, Zielsetzung und Vorarbeiten vor. Das zweite Kapitel steht im Zeichen der Zielgruppen-Analyse in Form von Definition und der Auswertung statistischer Erhebungen, des Weiteren der Darstellung des Strukturwandels, der Motive und Erwartungen innerhalb der Freiwilligenarbeit und dem Ehrenamt. Die Dokumentation des Workshops mit vorheriger Beschreibung des Veranstaltungsortes/Settings und der Vorstellung des ehrenamtlichen Kontextes der Teilnehmenden ist im Kapitel 3 zu finden; gefolgt von Kapitel 4, in dem wir die Auswertung auf Ebene der Evaluationsbögen, einer zusammengefassten Reflexion unserer Arbeit und eines Überblickes der verwendeten Schreibtechniken und ihrer Funktion darstellen.

### **1.1 Einleitende Überlegungen**

„Wie kann ich helfen?“ „Was kann ich leisten?“ „Was kann ich einbringen?“ „Was könnte mein spezifischer Beitrag sein?“ „Was passt in mein vollgepacktes Leben?“ Diese Fragen trieben mich um angesichts der großen Anzahl von Menschen, die sich aus Angst um ihr Leben zur Flucht entschlossen und in Deutschland Asyl suchten. Es musste (und muss) geholfen werden - von staatlicher Seite, von Hilfswerken und Institutionen, von Menschen, die Initiativen und Plattformen gründeten und von vielen Einzelnen, die sich privat einsetzten. In diesem Zusammenhang rückte die Bedeutung der ehrenamtlichen Arbeit stärker in mein Blickfeld.

Seit meinem Magisterstudium der Germanistik und dem Nebenfach Pädagogik (psychologische Erwachsenenbildung), in dem mir die Praxis des Kreativen Schreibens begegnete, hat mich diese lebensnahe Art des Umgangs mit Sprache und Literatur durch mein Leben und auf meinem Bildungsweg begleitet, dessen bisher letzter Schritt die Ausbildung in Integrativer Poesie- und Bibliothherapie (IPBT) an der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit und Kreativitätsförderung“ Hückeswagen war. Ein Fazit: Schreiben kann helfen und zwar nahezu in allen Lebenslagen.

Meine Erfahrung in diesem Bereich wollte ich gern zur Verfügung stellen. Das war jedoch natürlich nicht die Art von Hilfe, die die Menschen jetzt brauchen, die hier in Deutschland gestrandet sind, wohl aber denjenigen von Nutzen sein könnte, die sich in diesem Bereich ehrenamtlich einsetzen und die, bei aller Erfüllung und Freude, die sie erleben, mit zahlreichen persönlichen Herausforderungen und Problemlagen konfrontiert sind.

Wer hilft den Menschen, die Menschen helfen und die ggf. nicht, da dies nicht im beruflichen Kontext geschieht, auf fachliche Begleitung bzw. Supervision zurückgreifen können? Im Gespräch mit Stephanie Kurzmann über ein Schreibangebot im agogischen

Bereich sind wir uns auf diesem Pfad der Überlegung begegnet und entwickelten ein gemeinsames Projekt.

Unser beider Interesse galt der angewandten IPBT. So soll dies als praxeologischer Beitrag verstanden werden, der einen Workshop exemplarisch dokumentiert, reflektiert und die Wirkung der IPBT verdeutlicht.

Wie eine Internetrecherche deutlich werden ließ, ist das Angebot im psychosozialen Feld für ehrenamtliche Helferinnen und Helfer dünn gesät. Die meisten Fortbildungsseminare liegen im Bereich (Satzungs-)Recht, Verwaltung, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit und allenfalls noch Gruppenleitung und Rhetorik. So planten wir einen mehrtägigen Workshop für Menschen im Ehrenamt, der Raum bieten sollte für die Themen, die im Zusammenhang mit der ehrenamtlichen Arbeit sichtbar werden. Welche Themen das sein könnten, lässt sich nicht antizipieren, ohne Gefahr zu laufen in die Klischeefalle der "hilflosen Helfer" (Schmidbauer) zu tappen und allzu schnell Fragen aufzuwerfen, wie: Tendieren Helfer\_innen dazu, sich bis an die Grenze der eigenen Leistungsfähigkeit zu überarbeiten? Verlieren sie die eigenen Bedürfnisse aus den Augen bzw. verleugnen sie gar die eigene Bedürftigkeit?

Durch eine Anzahl von privaten und dienstlichen Gesprächen über unser Konzept mit Menschen aus dem Helferumfeld (Caritas, Kirche, Personalberatung bei der Polizei, Behinderteneinrichtungen, Ehrenamtsakademien) rückten folgende, subjektiv geprägte, Spannungsfelder und Themen in den Fokus:

Die Helferrolle und das Selbstverständnis von sich als Helfende(r) kann der Bereitschaft zur Reflexion und Selbstreflexion im Weg stehen. Helfen kann zur Bühne für eine sich überhöhende Selbstdarstellung werden. Ein großes Thema kann Wut sein: Ärger und Wut der Helfenden wegen unangemessener Forderungen; und der Umgang mit Wut und Ablehnung von denen, denen geholfen werden soll, z. B. Zurückweisung, Verachtung weiblicher Helfer etc. Vermutet wird ein starkes Bedürfnis nach Stressabbau und kollegialem Austausch.

Die Erwartungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu erheben, musste zentrale Bedeutung zukommen sowie einer offenen Herangehensweise und der Achtsamkeit, ja Wachsamkeit, eigener Vorannahmen gegenüber. Das Konzept der „transversalen Vernunft“, wo es darum geht „nichts a priori auszuschließen, sondern gegen eingeschliffene und unbemerkte Ausschlüsse wachsam zu sein.“ (Welsch 1996, 919, zit. n. Petzold, Orth 06/2014, 3) und der „persönlichen Souveränität“, der Sorge um sich selbst“ (Foucault), altruistischen Sorge um den Anderen (vgl. Henri Dunant) und um die „Dinge und die Welt“ (Petzold, Orth 1998/2014, 4), weiten hier den Blick und bieten Orientierung.

Die klare und offensive Position der Gründer der Integrativen Therapie (IT) lautet: „Wir wollen eine altruistische Gesellschaft und wir wollen selbst die Lebenspraxis eines ‚kritisch reflektierten Altruismus‘“ (Petzold, Orth 2013, 43)

Kann unser Angebot für ehrenamtliche Helferinnen und Helfer dazu beitragen „kritisch reflektierten Altruismus“ zu fördern? Letztendlich begegnen wir auch den Erwartungen an das ehrenamtliche Engagement nach persönlichem Wachstum und Entwicklung. (siehe Kapitel 2.2 Strukturwandel der Freiwilligenarbeit. Motive und Erwartungen). Die IPBT bietet als methodischer Ansatz die Möglichkeit der „Selbsterfahrung zur Entwicklung der Persönlichkeit und zur Verbesserung von Lebensqualität“. (Petzold, Orth 2009, 58 f.)

## **1.2 Unser Ziel für den Workshop**

Auf der Basis der Anthropologie, des Menschen und Weltbildes der Integrativen Therapie (Petzold 2003e, 2015k), der Prinzipien der Ko-respondenz und Ko-kreativität sind wir darauf gerichtet, den Boden zu bereiten für hermeneutische und metahermeneutische Prozesse (Petzold 2016f), die Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstheit, Gesundheit und Solidarität fördern. Es galt, den Teilnehmer\_innen ‚Werkzeuge‘ an die Hand zu geben, die klärendes und entlastendes Potenzial haben und die sich im Alltag leicht einsetzen lassen, Schreibtechniken des Selbstcoachings also. Der Workshop selbst sollte eine ‚Insel‘ sein, ein sicherer Ort, der Freiraum bot und Begegnung ermöglichte.

## **1.3 Vorarbeiten**

Nach der Ideenentwicklung und Konzeption unseres Workshops für Helferinnen und Helfer galt es eine Institution zu finden, die diesen in ihr Fort- und Weiterbildungsprogramm aufnahm und bewarb.

Unsere Initiativ-Bewerbungen an diverse Einrichtungen und Koordinationsstellen für ehrenamtliches Engagement erwiesen sich als sehr arbeitsintensiv, da auf Seiten der Institutionen kein Vorwissen über Kreativtherapeutische Ansätze im Allgemeinen und dem Nutzen der ‚IPBT‘ im Speziellen vorhanden war.

So brauchte es viele Gespräche und auch Zeit, bis wir in einer Ehrenamtsagentur auf eine interessierte, da selbst schreibaffine Geschäftsführerin stießen. Wir formulierten die Ausschreibung auf Wunsch bewusst „niedrigschwellig und nicht zu intellektuell“, um alle zu erreichen. Wir arbeiteten folgenden Ausschreibungstext aus:

**HILFE. Sich selbst zur Sprache bringen.**  
**Workshop für Helferinnen und Helfer im Ehrenamt –**  
**Entlastung durch Schreiben**

Welche Rolle spielt das Helfen in Ihrem Leben?

Manchmal ist es nicht so einfach, die anderen zu verstehen oder sich selbst, Erfahrungen zu verarbeiten, mit der Fülle der Aufgaben umzugehen, zu Einsichten, Lösungen oder schlicht zur Ruhe zu kommen.

Dieser Workshop ist für Sie ganz persönlich – Ihre Themen, Ihre Fragen, Ihre Wünsche. Sie finden hier eine Plattform, um das, was Sie bewegt, zur Sprache zu bringen und sich mit Kolleginnen und Kollegen auszutauschen. Zahlreiche Methoden und kreative Techniken unterstützen Sie dabei und machen die Heilkraft der Sprache für Sie erfahrbar.

**Sie sind eingeladen,**

→→ Stift und Papier als Werkzeuge kennen zu lernen, die Ihnen helfen, Worte zu finden. Worte für das, was Sie an- oder umtreibt, hindert oder beflügelt.

→→ einfache, kreative und alltagstaugliche Techniken zu erleben, die sich als klärend, entlastend und vitalisierend bewährt haben.

→→ sich und anderen schreibend, lesend und im Gespräch zu begegnen.

→→ Erfahrungen auszutauschen und durch den Wechsel von Außensicht und Innensicht, sich und anderen neue Perspektiven zu erschließen.

Der Workshop wurde mit einem Vorlauf von weniger als vier Wochen beworben. Bei der Workshop-Planung sind wir von einer gewünschten Gruppengröße zwischen 8 und 14 Teilnehmern und Teilnehmerinnen (TN) ausgegangen, eine Größe, die sich in unseren bisherigen Kreativen Schreibgruppen bewährt hat. Mit mindestens 8 TN sahen wir eine gute Basis bezogen auf die Aspekte Gruppendynamik, Austausch in Dyaden und Kleingruppen, Ko-kreativität, Ko-respondenz, Diversität, Mehrperspektivität und Vernetzung. Dementsprechend haben wir den Ablauf und die Zeiten geplant, die wir für Feedback und Sharing in Großgruppe und Kleingruppen vorgesehen hatten.

Als der Termin näher rückte, kam von Seiten der Ehrenamtsagentur die Anfrage, ob wir bereit wären, den Workshop auch mit 5 TN durchzuführen. Wir willigten ein, da diese TN-Zahl immer noch die Möglichkeit der Kleingruppenarbeit zuließ, kleinere Gruppen den Einzelnen mehr Raum lassen und es oft leichter ist, eine vertrauensvolle Gruppenatmosphäre herzustellen. Da für das Lesen und die Gespräche deutlich weniger Zeit

gebunden sein würde, arbeiteten wir weitere Schreibanregungen aus, auf die wir ggf. zurückgreifen konnten.

Am Tag des Workshops sahen wir uns 3 TN gegenüber, 2 waren nicht gekommen, allerdings ohne sich abzumelden. Das geplante Gruppensetting ähnelte nunmehr fast einem Einzelsetting, da wir als Ko-leitende eine 2:3 Situation vorfanden. Die Durchführung des Kurses stand sowohl für uns als auch für die drei Teilnehmerinnen zur Diskussion. Nähere Ausführungen hierzu in 3.3.

## 2. Definition von Freiwilligenarbeit und Ehrenamt

Die Enquete-Kommission „Zukunft des bürgerschaftlichen Engagements“ (eingesetzt vom Deutschen Bundestag, 1999) definierte die Freiwilligenarbeit in ihrem Bericht anhand fünf klassifikatorischer Kriterien:

- **freiwillig**, also nicht erzwungen, verordnet oder verhängt
- **unentgeltlich**, also nicht auf materiellen Gewinn gerichtet
- **öffentlich**, also nicht ausschließlich in familiärem oder wirtschaftlichem Rahmen bzw. in ausschließlichem Bezug zu öffentlicher Verwaltung
- **gemeinschaftlich** bzw. kooperatives Engagement mit anderen
- **gemeinwohlorientiert**, also mit berechtigtem Anspruch auf Gemeinnützigkeit

Zur Definition des Ehrenamts ließe sich ein sechstes Kriterium anhängen:

- **auf der Grundlage geltenden Rechts** gewählt oder berufen

(zitiert nach: *Betterplace lab, Studie (2011): „Das hat richtig Spaß gemacht!“ - Freiwilliges Engagement in Deutschland. Deutscher Bundestag (2002): Bericht der Enquete-Kommission. Zukunft des bürgerschaftlichen Engagements. Bürgerschaftliches Engagement: auf dem Weg in eine zukunftsfähige Bürgergesellschaft. Opladen, 8)*

### 2.1 Zielgruppe Ehrenamt (Zahlen und Fakten)

In diesem Kapitel stellen wir einige Fakten und zentrale Ergebnisse verschiedener Studien zusammengefasst dar, um unsere gewählte Zielgruppe näher zu beleuchten. Unsere Analyse stützt sich im Schwerpunkt auf das Deutsche Freiwilligensurvey 2014 (*Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Freiwilliges Engagement in Deutschland. Zentrale Ergebnisse des Freiwilligensurveys (FWS) 2014. (Stand Nov. 2016)*) als derzeit aktuellste

Studie. Ergänzend werden Ergebnisse aus der *Betterplace lab, Studie* (2011) herangezogen.

Das freiwillige Engagement stieg im untersuchten Zeitraum von 1999 und 2014 um knapp 10 Prozentpunkte an. Im Jahr 2014 engagierten sich 43,6 Prozent der Wohnbevölkerung ab 14 Jahren freiwillig – das entspricht 30,9 Millionen Menschen (Anlage Abb. 1).

Männer sind mit 45,7 Prozent häufiger im freiwilligen Einsatz anzutreffen als Frauen mit einem Anteil von 41,5 Prozent.

Unter altersspezifischen Aspekten ist festzustellen, dass die Altersgruppen der 14- bis 29-Jährigen und 30- bis 49-Jährigen den größten Anteil der freiwilligen Helfenden darstellt – im Gegensatz dazu bildet die Bevölkerungsgruppe ab 65 Jahren den geringsten Anteil der Helfenden im Ehrenamt (Anlage Abb. 2a).

Schülerinnen und Schüler (54,8 Prozent) sowie Menschen mit hohem Schulabschluss (52,3 Prozent) engagieren sich zu deutlich höheren Anteilen freiwillig als Personen mit mittlerer (41,1 Prozent) und niedriger Schulbildung (28,3 Prozent) (Anlage Abb. 2b). Das Engagement bei Personen mit hoher Bildung ist zwischen 1999 und 2014 deutlich stärker gestiegen als das niedriggebildeter Personen.

Sozioökonomische Ressourcen stellen scheinbar den Motor für das Engagement dar. Hohe schulische und berufliche Ausbildung sind eine gute Basis für die Bereitschaft sich freiwillig zu engagieren. Dabei ist die Schulbildung genauso relevant wie die berufliche Bildung. Ein deutlicher Zusammenhang zwischen selbst eingeschätzter finanzieller Situation und freiwilligem Engagement ist ebenfalls zu erkennen: Personen, die ihre finanzielle Lage als sehr gut einschätzen, engagieren sich zu einem fast doppelt so hohen Anteil wie Personen, die ihre finanzielle Lage als sehr schlecht bezeichnen (Anlage Abb. 8). Erwerbstätige sowie Schülerinnen und Schüler engagieren sich zu höheren Anteilen freiwillig als Rentnerinnen und Rentner, Arbeitslose und sonstige Nicht-Erwerbstätige.

Zu erkennen ist eine kumulative Wirkung der sozioökonomischen Faktoren. So sinkt die Wahrscheinlichkeit, sich freiwillig zu engagieren, wenn ungünstige Ressourcenausstattungen, wie zum Beispiel ein niedriger Bildungsstatus und Arbeitslosigkeit, zusammentreffen. Dagegen steigt sie, wenn förderliche Ressourcen oder gute Gelegenheitsstrukturen für Engagement vorhanden sind (Anlage Abb. 8). Personen, die Mitglied in einem Verein oder einer gemeinnützigen Organisation sind, engagieren sich anteilig deutlich häufiger als Personen, die keine Mitglieder sind.

Die Tätigkeitsbereiche des Ehrenamtes sind vielfältig. Der Bereich ‚Sport und Bewegung‘ belegt mit 16,3 Prozent die erste Position der ehrenamtlichen Tätigkeitsbereiche. In den Bereichen: ‚Kindergarten und Schule‘ sind 13,7 Prozent, in ‚Kultur und Musik‘ 9 Prozent und in ‚sozialen Bereichen‘ 7,6 Prozent helfend tätig (Anlage Abb. 3).

Der wöchentliche Zeitumfang freiwilliger Tätigkeiten sinkt tendenziell von 6 Std und mehr/Woche auf bis zu 2 Std/Woche (Anlage Abb. 5).

Langfristiger Einsatz ist vielen Engagierten wichtig. Etwa ein Drittel der Helfenden übt die freiwillige Tätigkeit seit mehr als zehn Jahren aus (Anlage Abb. 6).

„Auf Grund der relativ langen Verweildauer im freiwilligen Engagement ist zu vermuten, dass Freiwillige ihr Engagement als integralen Bestandteil ihres alltäglichen Lebens verstehen und sich entsprechend (an)gebunden fühlen. Tatsächlich sehen 85% der Befragten ihr Engagement und die damit einhergehende Verantwortung als einen wichtigen Teil ihres Lebens.“ (vgl. *Betterplace lab, Studie 2011, 32*).

Fast ein Viertel der Engagierten übt eine freiwillige Tätigkeit aus, für die eine spezifische Aus- oder Weiterbildung erforderlich ist. Am häufigsten benötigen die Engagierten im Bereich der Unfall- und Rettungsdienste sowie der Freiwilligen Feuerwehr eine spezielle Aus- oder Weiterbildung. Aber auch soziale, persönliche und organisatorische Fähigkeiten werden bei den Tätigkeiten erworben, das geben besonders häufig Schülerinnen und Schüler an, die sich ehrenamtlich engagieren.

Geldzahlungen oder Sachzuwendungen zu erhalten, spielt für die freiwillig Tätigen eine untergeordnete Rolle. Nur 9,9 Prozent der Engagierten erhalten Geldzahlungen (größtenteils unter 50 Euro pro Monat). Für 14,6 Prozent werden Sachzuwendungen bereitgestellt, wobei am häufigsten für Schülerinnen und Schüler. Kosten, die den vielen Engagierten entstehen, werden trotz der Möglichkeit der Kostenerstattung nur selten zurückgefordert.

Fragt man die Engagierten nach Ihren Motiven, steht ‚Spaß an ihrer Tätigkeit‘ mit 80 Prozent an erster Stelle. ‚Um mit anderen Menschen zusammenzukommen‘ (59,5 Prozent) und ‚um die Gesellschaft mitzugestalten‘ (57,2 Prozent) liegen auf Platz zwei und drei.

Nur 33,5 Prozent geben ‚Qualifikationen erwerben‘ als Motiv an (Anlage Abbildung 7). Dies ist zumeist ein relevantes Thema für Schülerinnen und Schüler. Des Weiteren stellt die *Betterplace lab Studie* fest, dass Freiwilligenarbeit auch als möglicher Berufseinstieg gesehen werden kann. „Je jünger die Engagierten, desto häufiger sind sie noch in der beruflichen Orientierungsphase und desto größer ist ihr potenzielles Interesse, die freiwillige in eine berufliche Tätigkeit umzuwandeln“. Gestützt wird diese These durch den hohen Arbeitsmarktdruck, der vor allem auf der jungen Generation lastet. (*Betterplace lab, Studie 2011, 49*).

Der Gesundheitsfaktor spielt eine wichtige Rolle. Menschen ohne Erkrankungen (48,5 Prozent) oder krankheitsbedingte Einschränkungen (47,4 Prozent) engagieren sich zu höheren Anteilen als Menschen mit krankheitsbedingten Alltagseinschränkungen (Anlage Abb. 9). Personen in höheren Altersgruppen mit krankheitsbedingten Alltagseinschränkungen sind anteilig besonders selten engagiert.

So wie die subjektive Gesundheitsempfindung wirkt sich auch die Lebenszufriedenheit auf freiwilliges Engagement aus. Mit der Höhe der individuellen Lebenszufriedenheit steigt auch die Bereitschaft des Engagements. Personen mit geringer Lebenszufriedenheit engagieren sich mit 26,5 Prozent deutlich weniger als ‚teils/teils Zufriedene‘ mit 33,5 Prozent oder ‚voll und ganz zufriedene‘ Personen mit 46,3 Prozent (Anlage Abb. 10).

Menschen, denen Werte wie ‚Solidarität‘ und ‚Kreativität‘ wichtig ist, engagieren sich anteilig häufiger als Menschen, denen diese Werte weniger wichtig sind. Personen, für die ‚Sicherheit‘ ein hohes Gut ist, sind seltener ehrenamtlich tätig als die Personengruppe, die ‚Sicherheit‘ nicht für wichtig hält. Bei allen drei Werthaltungen bleiben diese Unterschiede im Engagement auch dann bestehen, wenn man Unterschiede in den Ressourcen ‚Bildung‘, ‚Finanzen‘, ‚Soziales‘ und ‚Gesundheit‘ berücksichtigt.

Personengruppen mit einem guten sozialen Netzwerk engagieren sich anteilig häufiger. Erlernter und erlebter sozialer Zusammenhalt, Unterstützung außerhalb des eigenen Haushaltes und ein hohes soziale Vertrauen erhöht die Wahrscheinlichkeit sich freiwillig zu engagieren. Menschen, die den Zusammenhalt Ihres Wohnumfeldes als gut bezeichnen, engagieren sich zu größeren Anteilen. Umgekehrt verbessert das Engagement wiederum die soziale Einbettung.

Vereine und Verbände erhöhen die Bereitschaft zum freiwilligen Engagement. In individuell organisierten Gruppen, Kirchen und religiösen Vereinigungen, anderen überwiegend formal organisierten Einrichtungen sowie kommunalen oder staatlichen Einrichtungen findet über die Hälfte des freiwilligen Engagements statt. Insbesondere das Engagement in individuell organisierten Gruppen hat im Zeitvergleich an Bedeutung gewonnen.

Die Mitsprachemöglichkeiten werden von drei Viertel aller Engagierten als sehr gut beziehungsweise eher gut, bewertet. Dies gilt vor allem für Engagierte in individuell organisierten Gruppen. Knapp zwei Drittel aller Engagierten, haben eine für sie zuständige Ansprechpartnerin oder einen Ansprechpartner in der Organisation, in der sie sich engagieren.

Verbesserungsbedarf wird von den Engagierten seitens der Organisationen, Initiativen oder Gruppen gesehen, für die sie freiwillig tätig sind. Noch deutlicheren Ausmaßes seitens des Staates und der Gesellschaft. Mehr als die Hälfte der Engagierten wünschen sich, dass mehr zum ehrenamtlichen oder freiwilligen Engagement informiert und beraten werden soll. Bei der Bereitstellung von Räumen und Ausstattungsmitteln für die freiwillige Arbeit sieht knapp die Hälfte erforderliche Verbesserungsmöglichkeiten.

Es besteht eine regional ungleiche Verteilung des ehrenamtlichen Engagements. So ist der Anteil in ländlichen Kreisen höher als in städtischen, am niedrigsten ist er in den Großstädten.

Je höher die Arbeitslosigkeit in der Region desto niedriger ist der Anteil freiwillig Engagierter und umgekehrt.

Die westdeutsche Engagementquote beträgt 2014 insgesamt 44,8 Prozent, in Ostdeutschland beträgt sie 38,5 Prozent (Anlage Abb. 11).

Menschen mit Migrationshintergrund (in Deutschland geboren und im Besitz der deutschen Staatsangehörigkeit) sind mit 43,2 Prozent anteilig ähnlich hoch engagiert wie Menschen ohne Migrationshintergrund (46,8 Prozent). Menschen mit Migrationshintergrund (in Deutschland geboren, aber ohne deutsche Staatsangehörigkeit) sind dagegen mit 31,1 Prozent deutlich geringer engagiert. (Anlage Abb. 12).

Offensichtlich ist sowohl die Staatsangehörigkeit als auch prägende Erfahrungen in Kindheit und Jugend von wichtiger Bedeutung für das freiwillige Engagement. Bei allen Gruppen mit Migrationshintergrund besteht eine hohe Engagementsbereitschaft und damit ein hohes Potential für künftiges freiwilliges Engagement (Anlage Abb.13).

## **2.2 Strukturwandel der Freiwilligenarbeit - Motive und Erwartungen**

Die geschichtliche Entwicklung vom „Ehrenamt der Bürger von Elberfeld“ über die Einführung der traditionellen Armenfürsorge, die ab der Mitte des 19. Jahrhunderts die traditionelle Armenfürsorge ablöste, wird als Ausgangspunkt eines deutschen Sonderweges der Freiwilligenarbeit angesehen. Das Besondere war, dass das Ehrenamt eines Elberfelder Armenpflegers nicht dessen Freiwilligkeit bedurfte. Sondern §201 der preußischen Kommunalverwaltungsreform („Stein'sche Städteordnung“) verordnete, dass derjenige, der sich aus unerheblichen Gründen eines vorgesehenen Amtes verweigert „unwürdig ist, an den Ehrenrechten eines Bürgers weiter Theil zu nehmen“. Dieses Ehrenamt war also eine verbindliche Tätigkeit (Amt), die zum Ausbau und der Erhaltung bürgerlicher Ehre diente.

Noch heute im deutschen Recht zu finden, beispielsweise im Ehrenamt des Schöffen, das nur unter bestimmten Umständen abgelehnt werden darf (vgl. §35 GVG), ist diese Form jedoch selten geworden. Das Ehrenamt im heutigen Verständnis beschreibt jede Form freiwilligen Engagements und muss nicht unbedingt mit staatlichen Interessen konform gehen. Es schließt das Engagement für Organisation von Demonstrationen und Protest genauso ein wie die Interessenvertretung in Initiativen oder einer formellen Vereins-Vorstandsvertretung.

Aus dem Ehrenamt entwickelte sich die Freiwilligenarbeit, die im Gegensatz zum Ehrenamt eine Form des freiwilligen Engagements beschreibt, „das in Zeiten der Frauen-, Selbsthilfe-, Ökologie-, Anti-AKW- und Friedensbewegung in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts als ‚Ausdrucksform einer mitbürgerlichen Solidarität‘ (Olk, 2005) verstanden wurde, die sich vor

allem gegen die entmündigenden Tendenzen eines expandierenden Wohlfahrtsstaates richtete.“ (*Betterplace lab, Studie 2011, 8*).

Im Lauf der Zeit wandelten sich die Motive und die Bedürfnisse der Freiwilligen. Der Umgang mit dem eigenen Engagement ist konkreter geworden: Für das Gemeinwohl zu sorgen, sich für eine Sache einzusetzen und Verantwortung zu übernehmen sind dabei genauso wichtig, wie persönliches Wachstum und Entwicklung. Dabei investieren sie Zeit und nicht selten auch Geld, erwarten aber auch einen persönlichen ‚Return on Engagement‘. Ehrenamtlich Tätige wollen „mit anderen Menschen zusammen kommen, sich einbringen und anerkannt werden, Spaß haben, ihren Horizont erweitern, das Gefühl bekommen etwas Wichtiges zu tun und die eigenen Fähigkeiten testen oder ausbauen“ (ebd. 31).

### 2.2.1 Konkrete Motive für freiwilliges Engagement

sind nach Auswertungen der ‚*Betterplace lab*‘- Studie demnach:

- **Freiwilliges Engagement als sinnstiftende Beschäftigung**

Bei Befragungen der Ehrenamtlichen „wird freiwilliges Engagement weniger als entbehrungsreiche Tätigkeit verstanden, denn als eine Form der Freizeitgestaltung, die einen hohen Return on Engagement verspricht.“(*Betterplace lab, Studie 2011, 28*)

- **Spaß und Freude am freiwilligen Engagement**

„Mit durchschnittlich 88 von 100 möglichen Punkten scheint Spaß ein besonders wichtiger Faktor zu sein. Das freiwillige Engagement muss Freude bereiten, was einerseits maßgeblich mit der Sinngebung durch nützliches Tun und das Gefühl des Gebraucht-Werdens als Freiwilliger oder Freiwillige einher geht, andererseits aber auch durch die Vertiefung in eine Tätigkeit um ihrer selbst Willen („Autotelie“) als einer Art Workflow herbeigeführt wird“ (ebd. 31).

- **Einbringen und Erwerben eigener Kompetenzen**

„Die Erwartung, eigene Kenntnisse und Erfahrungen im Zuge der Engagements erweitern zu können, ist mit durchschnittlich 74 von 100 möglichen Punkten vor allem bei jungen Menschen groß. Bei Freiwilligen älterer Jahrgänge überwiegt dagegen die Erwartung, auch eigene Kenntnisse und Fähigkeiten in ihr Engagement einbringen zu können“ (ebd. 31).

## 2.2.2 Erwartungen an freiwilliges Engagement

(Freiwilligensurvey: Zahlen aus 2009)

- **Tätigkeit soll Spaß machen:** Zustimmung durchschnittlich 4,4 von möglichen 5 Punkten oder 88 von möglichen 100 Punkten
- **Anderen Menschen helfen:** Zustimmung durchschnittlich 4,1 von möglichen 5 Punkten oder 82 von möglichen 100 Punkten
- **Etwas für das Gemeinwohl tun:** Zustimmung durchschnittlich 4,0 von möglichen 5 Punkten oder 80 von möglichen 100 Punkten
- **Mit sympathischen Menschen zusammenkommen:** Zustimmung durchschnittlich 4,0 von möglichen 5 Punkten oder 80 von möglichen 100 Punkten
- **Eigene Kenntnisse oder Erfahrungen einbringen:** Zustimmung durchschnittlich 3,8 von möglichen 5 Punkten oder 76 von möglichen 100 Punkten
- **Erweiterung eigener Kenntnisse oder Erfahrungen:** Zustimmung durchschnittlich 3,7 von möglichen 5 Punkten oder 74 von möglichen 100 Punkten
- **Mit Menschen anderer Generationen zusammen kommen:** Zustimmung durchschnittlich 3,7 von möglichen 5 Punkten oder 74 von möglichen 100 Punkten
- **Eigene Verantwortung oder Entscheidungsmöglichkeiten:** Zustimmung durchschnittlich 3,5 von möglichen 5 Punkten oder 70 von möglichen 100 Punkten
- **Anerkennung für die eigene Tätigkeit:** Zustimmung durchschnittlich 3,1 von möglichen 5 Punkten oder 62 von möglichen 100 Punkten
- **Eigene Interessen vertreten:** Zustimmung durchschnittlich 2,9 von möglichen 5 Punkten oder 58 von möglichen 100 Punkten

(Betterplace lab, Studie 2011, 33f)

Das Deutsche Freiwilligensurvey 2014 (*Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend*: Freiwilliges Engagement in Deutschland. Zentrale Ergebnisse des Freiwilligensurveys (FWS) (2014) (Stand Nov. 2016), als derzeit aktuellste Studie, berücksichtigt noch keine Zahlen, Tendenzen und Entwicklungen aus den Jahren 2015 bis 2017.

Der große Zufluchtsstrom nach Europa und letztendlich auch nach Deutschland in diesen Jahren und die akut benötigte Hilfe der **Geflüchteten**<sup>1</sup> bei gleichzeitigem offensichtlichen

---

<sup>1</sup> Die Begriffe „Flüchtling“ und „Flüchtlingskrise“ werden seit 2015 häufig im Mund geführt. Da Sprache kein neutrales Instrument ist, um Wirklichkeit zu benennen, sondern unsere Wirklichkeit prägt, wäre ein sensiblerer Sprachgebrauch an dieser Stelle wünschenswert. „Flüchtling“ wurde 2015 von der Gesellschaft für deutsche Sprache zum „Wort des Jahres“ gewählt. Sie begründet das wie folgt: „Das Substantiv steht nicht nur für das beherrschende Thema des Jahres, sondern ist auch sprachlich interessant. Gebildet aus dem Verb flüchten und dem Ableitungssuffix -ling (>Person, die durch eine Eigenschaft oder ein Merkmal charakterisiert ist), klingt Flüchtling für sprachensible Ohren tendenziell abschätzig: Analoge Bildungen wie Eindringling, Emporkömmling oder Schreiberling sind negativ konnotiert, andere wie Prüfling, Lehrling, Findling, Sträfling oder Schützling haben eine deutlich passive Komponente. Neuerdings ist daher öfters alternativ von Geflüchteten die Rede.“ (gfds.de/wort-des-jahres-2015).

Analog zum englischen „refugee“ bietet sich auch das Wort Zufluchtsuchende(r) an, da es uns daran erinnert, warum die so Bezeichneten hier sind.

„Unvorbereitet-Sein“ auf politischer Ebene, hat die ehrenamtliche Hilfe besonders nötig gemacht, es ist zu vermuten, dass die Zahl der ehrenamtlichen Leistungen noch einmal deutlich gestiegen ist.

Auch wird sich unter den Motiven für das ehrenamtliche Engagement verstärkt der Aspekt der humanitären Hilfe finden und altruistisches Handeln eine größere Rolle spielen. „Altruismus ist die in kritisch-wertetheoretischer Reflexion gewonnene Entscheidung zu einem solidarischen Eintreten für Menschen in Not (ungeachtet ihrer Herkunft), um ihnen in Gefahr, Notlagen und Elend zu helfen, weil man das als menschenwürdig und gerecht ansieht.“ (Petzold, Orth 02/2013, 44).<sup>2</sup>

### **3. Workshop**

Im folgenden Kapitel werden der Veranstaltungsort und seine Verwandlung in einen ‚geschützten, gastlichen Raum‘, der ehrenamtliche Kontext der Teilnehmerinnen sowie der Ablauf des 2-tägigen Workshops dargestellt.

#### **3.1 Veranstaltungsort und Setting**

Da wir anfänglich von einer TN-Anzahl von 14 Personen ausgegangen sind, stellte uns die Institution die Räumlichkeiten der Stadtentwicklung zur Verfügung. Das Erdgeschoss bestand aus einem langgestreckten, ca. 120 qm großen Raum, der seiner Funktion nach verschieden definiert war; im ersten Teil, dem Eingang gegenüber, finden sich zwei Schreibtischarbeitsplätze, dem schließt sich, durch Büroschränke abgeteilt, eine Besprechungssecke mit Stellwänden, Kopierer und kleinem Abstellplatz an. Das letzte Drittel des Raumes war für ca. 30 Personen komplett mit Stühlen und Tischen bestückt, die im Carré angeordnet waren; an den Wänden gerahmte, großformatige Photographien und städtebauliche Planzeichnungen. Im Obergeschoss standen uns eine Küche, sanitäre Anlagen und zwei weitere kleine Räume zur Verfügung. Alles in allem ein sehr guter Ort, der allerdings noch gestaltet werden musste, um die Themen der Stadtentwicklung in den Hintergrund treten zu lassen und eine angenehme und geschützte Atmosphäre zu schaffen.

---

Besonders problematisch ist in diesem Zusammenhang das Wort „Flüchtlingskrise“ zu bewerten, da es, eine missglückte Migrationspolitik verschleiern, den Blick auf ‚Flüchtlinge‘ als Verursacher einer Krise lenkt und damit die Menschen diskriminiert, die sich eigentlich, im humanitären Sinn, in der Krise befinden.

<sup>2</sup> Aufschlussreich in diesem Zusammenhang ebenfalls, dass das Wort „Gutmensch“ 2015 eine negative Karriere machte und zum Unwort des Jahres wurde (bereits 2011 nahm es Platz zwei ein). „Als „Gutmenschen“ wurden 2015 insbesondere auch diejenigen beschimpft, die sich ehrenamtlich in der Flüchtlingshilfe engagieren oder die sich gegen Angriffe auf Flüchtlingsheime stellen. Mit dem Vorwurf „Gutmensch“, „Gutbürger“ oder „Gutmenschentum“ werden Toleranz und Hilfsbereitschaft pauschal als naiv, dumm und weltfremd, als Helfersyndrom oder moralischer Imperialismus diffamiert. (Pressemitteilung zur Wahl „Unwort des Jahres“ 2015 ([www.unwortdesjahres.net](http://www.unwortdesjahres.net))).

So kommt gemäß einer Grundregel für das Setting der Bibliothherapie, das wir auch für unseren Kontext für maßgeblich halten, dem Raum nötige Beachtung zu. Die "Atmosphäre der Gruppenräume muss der Therapie zuträglich sein. Ungeachtet des jeweiligen Programms müssen die Gespräche und Diskussionen in angenehmen, hellen und freundlichen Räumen stattfinden, die Ruhe, Intimität und Entspannung gewährleisten." (*Petzold, Orth* 2009, 120).

Die Räumlichkeiten standen uns bereits ab Freitagabend zur Verfügung, auch hatten wir die Erlaubnis, den Raum nach unseren Bedürfnissen und Notwendigkeiten umzugestalten. Wir hingen also am Vorabend unseres Wochenendworkshops Bilder und Pläne ab, räumten die Tische weg oder um zu kleinen Schreibinseln oder nutzten sie als Materialtische, liehen uns eine Grünpflanze aus dem Bürotrakt, verschoben die Stellwände, stellten 7 Stühle im Kreis und sorgten für eine Mitte mit Klemmbrettern, weißem und farbigem Papier, Stiften und einer Vase mit Tulpen. Die Teilnehmerinnen erwartete nun ein heller und einladender Raum, der bei aller Größe genügend Behaglichkeit und Sicherheit bot.

Zu unserem Erstaunen trafen wir am Freitagabend auf einen Security-Mitarbeiter, der die Genehmigung hatte, während der Bewachung der benachbarten Kirche, den Büroteil im Erdgeschoss als Aufenthalts- und Beobachtungsraum zu nutzen. Dies war zuvor nicht kommuniziert worden. Wir suchten das Gespräch, baten ihn um Verständnis und darum, sich während der Workshoparbeitszeiten nicht in diesem Raum aufzuhalten, zum Schutze der Privatsphäre unserer Teilnehmerinnen. Zu den Pausenzeiten war er herzlich willkommen. Das ließ sich problemlos regeln.

### **3.2 Ehrenamtlicher Kontext der Teilnehmenden**

Von den angemeldeten 5 Teilnehmerinnen (TN) kamen am Tag des Workshops nur 3 TN, deren ehrenamtlichen Kontext, in dem sie tätig sind, wir kurz vorstellen möchten:

#### **Frau A.:**

- im Interreligiösen Arbeitskreis tätig
- in der Stadt-und Nachbarschaftshilfe für Behördengänge beratend und begleitend tätig – bietet regelmäßige Sprechstunden für Senioren, Flüchtlinge und alle, die Hilfe benötigen
- unterstützt eine lokale Flüchtlingshilfe

#### **Frau B.:**

- bietet als ehrenamtliche Übungsleiterin „Laufgruppen“ an
- ist im Interreligiösen Arbeitskreis tätig
- half bei der Flüchtlingsankunft in der Essensvergabe und Medikamentenausgabe
- betreut eine Flüchtlingsfamilie intensiv

#### **Frau C.:**

- Flüchtlingshilfe „Deutsch als Fremdsprache“(Deutsch-Sprachkurse)
- in Planung ist die Betreuung von unbegleiteten Jugendlichen
- bei der Wohnungslosenhilfe in der Poststelle manchmal in der Kleiderkammer tätig

### **3.3 Workshop Tag 1 und Tag 2**

#### **HILFE. Sich selbst zur Sprache bringen.**

Workshop für ehrenamtliche Helferinnen und Helfer

Bei der Planung und Strukturierung des Workshops orientierten wir uns am „Tetradischen System“ nach H. G. Petzold (1974k). Das Tetradische System ist ein idealtypisches Modell, das vier Phasen beschreibt, in denen sich Lern- und Veränderungsprozesse vollziehen, sie greifen nicht nur in der (Integrativen) Therapie, sondern lassen sich ebenso auf Arbeitsprozesse in (Poesietherapeutischen) Workshops/Seminaren und innerhalb dieser auf einzelne Arbeits-einheiten anwenden.

*Im Rahmen unseres Settings dient die INITIALPHASE konkret dem ‚Ankommen‘ bei sich selbst, in der Gruppe, im Thema. Es geht darum, sich gegenseitig kennenzulernen, Kontakt herzustellen und eine Vertrauensbasis aufzubauen, sowohl innerhalb der Gruppe als auch zwischen Teilnehmenden (TN) und Kursleitung. Innerhalb der Gruppe geht es in dieser Phase „um Ko-respondenz über das aktuelle Arbeitsklima, die Zielrichtung“ und „um die Thematisierung“ (Petzold, Orth 2007, 148). Des Weiteren geht es um Stimulation und Evokation (Sammeln von im „Leibarchiv“ gespeichertem Material, Erinnerungen, und von aktuellen Wahrnehmungen).*

*Die AKTIONSPHASE des kreativen Prozesses ist erlebnisorientiert, es ist die Phase der Gestaltung, des Ausdruckgebens des Evozierten und der Auseinandersetzung damit unter Anwendung verschiedener Techniken und Medien (intermediale Quergänge). Durch Wiederholen und Durchagieren alter Szenen kann es zur Erfassung alter Strukturen und Skripts kommen. Emotionales und rationales Verstehen können zusammenfließend erfahrbar werden („vitale Evidenz“).*

*In der INTEGRATIONSPHASE geht es um „die kritische Auswertung des Geschehenen, um das Lernen über Einsicht. Indem das Erlebte, Durchlebte sprachlich ausgedrückt wird, werden Zusammenhänge und Veränderungen deutlich, d.h., es ergibt einen Sinn.“ „Reinterpretation und Umbewertung“ wird durch „gewonnene Einsicht“ möglich, so „wächst die Sinnerfassungskapazität“. (Petzold, Orth 2007, 155).*

*Das in der Aktionsphase Entstandene wird ‚veröffentlicht‘, d. h. in der Gruppe gezeigt bzw. gelesen, wird sichtbar und löst Resonanz aus, die formuliert wird (Feedback, Sharing). „Durch die gefühlsmäßige Teilnahme an der Erfahrung des anderen und Offenlegen des eigenen*

*Erlebens durch Rückmeldung von Beobachtung [...]durch diesen Ausdruck der Koexistenz bzw. Intersubjektivität wird die Gruppe zu einer tragfähigen Einheit, die den Boden für solidarische Handeln legt.“ (ebd. 155).*

*In der NEUORIENTIERUNGSPHASE stehen die Reflexion im Mittelpunkt sowie die gewonnenen Erkenntnisse und denkbare Wege der Umsetzung gewünschter Veränderungen. „Konsens und Konzepte münden in Kooperation zur Veränderung von Lebenssituationen. Damit bekommt das Tun, der Lebensalltag, eine ganz andere Gewichtung; denn damit ist es einem nicht mehr möglich, das eine zu tun und das andere zu denken und zu vertreten“ (ebd. 156).*

Diese vier Schritte sind nicht immer voneinander zu trennen, die Übergänge sind fließend und greifen ineinander. Sie kommen in jeder Phase des Workshops vor, in allen größeren und kleineren Arbeitseinheiten (Workshop-Einheiten), aber auch auf der Ebene des Gruppenprozesses/Gesamtablauf. Hier heißt dies, sie markieren nicht nur den Beginn, die Durchführung und das Ende des Workshops als Ganzes, sie gelten ebenso für jeden Workshoptag einzeln und finden genau genommen für jede Tageshälfte Anwendung (Wiedereinstieg nach der Mittagspause).

### **Tag 1 - Vormittag**

Wir begrüßen die TN, die nacheinander eintreffen. Frau A. und Frau B. begrüßen einander und stellen sich vor. Noch bevor eine weitere Teilnehmerin eintrifft, kommt es zwischen den beiden TN, die sich kennen (Mailkontakt im Ehrenamtsnetzwerk), aber noch nicht begegnet sind, zu einem spannungsreichen Gespräch. Eine Meinungsverschiedenheit mit schneller Rede und Gegenrede über das Verhalten eines Geflüchteten ist der Auslöser. Das Eintreffen der nächsten TN, Frau C., unterbricht das Streitgespräch.

Im Gespräch vor Kursstart klären die anwesenden TN schon, dass die Du-Ansprache üblich und gewünscht ist im Ehrenamt.

Wir warten 15 Min. erfolglos auf die letzten angemeldeten TN.

### **Vorstellungsrunde**

Gemeinsam verkleinern wir den Kreis von sieben auf fünf Stühle und setzen uns in der Runde zusammen. Wir, als Kursleiterinnen, stellen uns vor und kommen ins Gespräch über die Situation, dass die Gruppe kleiner als geplant und erwartet ist.

Wir bitten um eine kurze Vorstellung und Schilderung des ehrenamtlichen Zusammenhangs, in dem die Teilnehmerinnen arbeiten. Sie teilen sich mit und es wird deutlich, dass auch sie eine höhere TN-Zahl erwartet haben. Die Kleinheit der Gruppe irritiert und verunsichert sie.

Kommentar: Die Meinungsverschiedenheit vor Workshopbeginn, die von Seiten der TN und auch von uns nicht thematisiert wird, wirkt u. U. auch noch nach. (Siehe hierzu unsere Ausführungen unter 4.4.).

Es werden von den TN folgende Bedenken geäußert:

- „Die Gruppe ist zu klein, da fühle ich mich nicht wohl. Das ist mir zu intim.“
- „Ich kann sowieso schlecht mit der Hand schreiben. Das ist zu langsam und meine Handschrift ist unleserlich. Ich bin es gewohnt am PC zu schreiben.“
- „Kann ich das?“
- „Schaffe ich das?“

Wir reagieren auf die Zweifel, der TN in Bezug auf „Schaffen“ und „Können“, indem wir erklären:

- Alle Impulse und Anleitungen sind Angebote.
- Es gibt kein Richtig oder Falsch, kein Müssen und Sollen.
- Jede achtet auf ihre Bedürfnisse und auf ihr Tempo.
- Der Workshop ist ein ‘geschützter Raum’ alles Geschriebene, Gelesene und Mitgeteilte, bleibt in diesem Raum und wir bitten diese Diskretion auch selbst einzuhalten und zu wahren.

Kommentar: Die TN scheinen beruhigt, die Situation entspannt sich.

Wir bieten an, eine kleine Schreibeinheit zu machen und dann gemeinsam zu entscheiden, ob der Workshop (WS) trotz unerwartet geringer TN-Anzahl stattfindet oder nicht. Damit sind alle einverstanden.

*Von der Begrüßung bis zu dem Punkt, nach einer Schreibeinheit gemeinsam zu entscheiden, ob der WS fortgesetzt wird oder nicht, zeigt sich ein „Prozesse der Ko-respondenz“. „Ko-repondenz ist ein zusammenführender Prozess direkter und ganzheitlicher Begegnung und Auseinandersetzung zwischen Subjekten aus der Körper-, Gefühls- und Vernunftebene (Leib) über ein Thema unter Einbeziehung des jeweiligen Kontextes.*

*Ziel von Ko-respondenz ist die Konstituierung von Konsens, der in Konzepten Niederschlag finden kann, die von Konsensgemeinschaften getragen und für diese zur Grundlage von Kooperation werden. (Leitner 2010, 3f)*

Wir starten mit einer zusammenfassenden Erläuterung der nächsten Einheit, um ‚*Transparenz*‘ herzustellen, d. h. wir geben eine zeitliche Orientierung (5-10 Min.), teilen mit, dass wir die Zeit für sie im Blick haben, kündigen eine geführte ‚Einstimmung‘ an, aus

der heraus sie direkt ins ‚Spontane Schreiben‘ gehen können, das wir Ihnen kurz erläutern. Dann bitten wir sie, ihr Schreibzeug bereit zu legen.

*„Transparenz“ ist ein wichtiges Mittel der Vertrauensbildung, denn der Mensch hat ein Bedürfnis nach Kontrolle. Mit der kurzen, einleitenden Erklärung des Ablaufs zu Beginn schaffen wir „Transparenz und Vertrauen“ (Petzold 2010q). Das trägt zu Entspannung der Teilnehmer bei (Petzold, Orth-Petzold, Sieper 2016).*

*Die von den TN geäußerten Bedenken einerseits und der von uns transparent gemachte Ablauf andererseits laden ein zur differenzierten Bewertung der Situation und damit zum Aufbau eines „Vertrauensspielraums“, einer „Kultur des Vertrauens“. „Vertrauen (trust), Vertrauenswürdigkeit (trustworthiness), Glaubwürdigkeit (credibility) sind nicht ohne Zuverlässigkeit (reliability), Loyalität (loyalty), Engagement (commitment) und die Gewährleistung von Sicherheit (safety) zu erreichen.“ [...] „Eine ‚Kultur des Vertrauens‘ bekommt man nicht geschenkt, man muss sie aufbauen, pflegen, in sie investieren, durch Bewährung in Belastungssituationen ‚enttäuschungsfest‘ machen, damit diese Kultur wirkliche Nachhaltigkeit gewinnt und man auf ihr aufbauen kann.“ (Petzold 2010q, 7)*

*Transparenz ist in diesem Zusammenhang eine wichtige Qualität, sie macht Informationen zugänglich, „ermöglicht Klarheit über Verantwortlichkeiten und Zurechenbarkeiten und verhindert dadurch Konflikte oder trägt zu Konfliktlösungen bei, indem sie Intransparenz beseitigt und konfligierende Positionen offenlegt“. (Petzold, Orth-Petzold, Sieper 2016, 9-10)*

*„Transparenz ist eine zentrale Qualität im menschlichen Miteinander. Gerechtigkeit braucht Transparenz, Partizipation gründet auf Zugänglichkeit von Information und verlangt das Recht auf Mitsprache, auf Parrhesie, die wiederum einen ‚Transparenzraum‘ (Schneider 2013) braucht, der von allen Beteiligten bejaht werden muss, damit es eine ‚legitimierte Transparenz‘ ist, die geschaffen wird. Solche legitimierten, transparenten Verhältnisse brauchen wir im Politischen wie im Zwischenmenschlichen“. (Petzold, Orth-Petzold, Sieper 2016, 50)*

Wir geben den TN eine kurze Anleitung: ‚*Spontanes Schreiben*‘ bedeutet, dass Ihr ungefiltert aufschreibt, was Euch in den Kopf/in den Sinn/in die Feder kommt. Seid offen für alles, was da kommen mag. Es kann sein, dass das Geschriebene scheinbar nichts mit dem Thema zu tun hat oder dass es Euch unpassend, zusammenhangslos, albern oder doof vorkommt, lasst Euch davon nicht abhalten, weiterzuschreiben. Schreibt die Wörter, die geschrieben werden wollen, in Eurem Schreibtempo, in Eurem Schreibfluss. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch. So schreibt Ihr ‚spontan‘– und das Geschriebene ist nur für Euch allein bestimmt.

*‚Spontanes Schreiben‘ (nach Petzold/Orth) „ist eine Technik der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie und ihrer Praxis des kreativen Schreibens in der literarischen Werkstatt bzw. Schreibwerkstatt, wo in einer entspannten Atmosphäre die zerebralen Möglichkeiten der unbewussten Informationsverarbeitung und Ideenbildung (Perrig et al. 1990; Schiffer 2006),*

des (schreib)motorischen Gedächtnisses (Schmidt, Lee 2005; Wolpert et al. 2011) sowie der ‚spontanen Begriffsbildung‘, wie Vygotskij (1934/1964) das für Kinder beschrieben hat, genutzt werden [...].“ (Petzold, Orth 03/2015, 8-9).

„Spontan schreiben‘ meint: „ohne jeden literarischen Anspruch beginnen, gleichsam mit dem ‚Auf- und Abschreiben von Wahrgenommenem‘ oder mit ‚schläfrigem Aufschreiben‘, es ‚einfach aus dem Schreibstift fließen lassen‘. Dabei kommt es zu ‚Flow-Phänomenen‘ (Csikszentmihalyi 1985, 1996) [...]“ (Petzold, Orth 03/2015, 9).

Das ‚spontane Schreiben‘ lehnt sich erklärtermaßen an die „écriture automatique“ von Pierre Janet (1889) an und an die Schreibexperimente der Surrealisten, wie z. B. von André Breton im „Ersten Manifest des Surrealismus“ (1924) beschrieben. Verwiesen werden soll an dieser Stelle auch auf die Technik des „Freewriting“, wie sie Peter Elbow am Evergreen State College im US-Bundesstaat Washington einsetzte und 1973 in seinem Buch „Writing Without Teachers“ beschrieb:

„Don’t stop for anything. Go quickly without rushing. Never stop to look back, to cross something out, to wonder how to spell something, to wonder what word or thought to use, or to think about what you are doing. If you can’t think of a word or a spelling just use a squiggle or else write, ‘I can’t think of it.’ Just put down something. The easiest thing is just to put down whatever is in your mind. If you get stuck it’s fine to write ‘I can’t think what to say, I can’t think what to say’ as many times as you want; or repeat the last word you wrote over and over again; or anything else. The only requirement is that you never stop.“ (Elbow 1973/1988, 3)

Es gibt eine Vielzahl verwandter Begriffe dafür, Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen, Reflexionen etc. so wiederzugeben, wie sie ins Bewusstsein fließen. Um nur einige aus dem therapeutischen und agogischen Kontext zu nennen: bei James W. Pennebaker heißt es „expressives Schreiben“, „Bewusstseinsstrom“, „halbautomatisches Schreiben“ (Pennebaker 2004). „Proprioceptive Writing“ bei Trichter Metcalf, Simon (2002), Julia Cameron entwickelte die „Morning Pages“ (Cameron 1992), Natalie Goldberg spricht von „Urgedanken“ oder „Erstgedanken“ (first thoughts). (Goldberg 1986/1990)

Das ‚spontane Schreiben‘ bereiten wir mit einer ‚Einstimmung‘ vor, die den Boden für Resonanz bereitet, aus der heraus die TN ins Schreiben gehen. Resonanz ist in der Integrativen Therapie im Kontext des Leibbegriffs zu sehen. Der „Leib“ als „Resonanzorgan“ „das auf die Eindrücke aus der Umwelt, aber auch auf hochkommende Archivalien aus den Tiefen der eigenen Innenwelt reagiert und uns dadurch über uns selbst und die Umwelt informiert“ (Petzold, Orth 2017a), gibt uns ‚Auskünfte‘, die wahrgenommen und aufgeschrieben werden können. „Beim psychophysiologisch basierten, personalen Gedächtnis kommt es bei Eindrücken nicht nur zu einfachen Reiz-Reaktions-Antworten, sondern zu Resonanzen im eigentlichen Sinne, zu einem Widerklingen, das mehr ist als ein bloßes Echo.

*Es ist vielmehr eine durch die Fülle mnestisch archivierter Vorerfahrungen angereicherte personale ‚Ausdrucks-Antwort‘ auf Eindrücke [...].“ (Petzold, Orth 2017a, 31)*

Die TN haben ihr Schreibzeug bereit gelegt und sind bereit der Einstimmung zu lauschen.

### **Text der Einstimmung**

Ich möchte Dich nun einladen, Dich einzustimmen:

Ich bitte Dich, eine für Dich angenehme Körperhaltung zu finden.  
Spüre erst einmal, dass Dein Körper Kontakt mit dem Stuhl hat  
und Deine Füße Kontakt mit dem Boden haben.  
Es geht nur darum wahrzunehmen, dass Dein Körper Kontakt hat  
und wo er Kontakt hat.

Als nächstes bitte ich Dich wahrzunehmen, dass Dein Körper atmet  
und dass er dabei Bewegungen macht.  
Registriere diese Bewegung.  
Registriere, dass sich der Brustkorb sanft hebt und senkt.  
Und dass die Bauchdecke sich hebt und senkt.  
Und wenn Du sehr genau wahrnimmst, dann spürst Du auch, dass die  
Nasenflügel ganz kleine Bewegungen machen.  
Und diese Bewegungen beim Atmen nimm einen Augenblick lang wahr.

Nun möchte ich Dich einladen, Dich an den Moment zu erinnern, an dem Du  
von diesem Workshop gehört oder gelesen hast ...

Wo warst Du zu diesem Zeitpunkt?  
Was war Dein erster Impuls,  
was waren Deine ersten Gedanken?  
Warum hast Du Dich entschlossen, Dich anzumelden?

Dann sind ein paar Tage vergangen, der Workshop rückte näher.  
Was ging in Dir vor?  
Gestern Abend hast Du vielleicht an heute gedacht ...

Und heute Morgen hast Du Dich auf den Weg gemacht ...  
und bist hier angekommen ... Dann der erste Blick, die erste Begegnung mit  
den anderen, die Vorstellungsrunde, die Einstimmung jetzt ...

Komme nun wieder zurück in den Raum, in dem Du bewusst wahrnimmst,  
dass Dein Körper Kontakt hat mit dem Boden und dem Stuhl hat.  
Und nimm Deine Körpergrenzen achtsam wahr...  
Wenn Du magst, räkle oder streck Dich ...  
Nimm Dein Schreibzeug und schreib los ...  
Alles, was kommt, darf auf's Papier...  
Das Geschriebene ist nur für Dich.

*Zum Nutzen einer Imagination als „Einstimmung“: „Mit der Imagination als Einstimmung greifen wir eine Technik aus der Moreno-Tradition auf, um „Aktivität zu stimulieren und Gefühle und Gedanken zu evozieren, sowie Gruppenkohäsion zu fördern“. Petzold, Orth 2009, 40)*

*„Orientiert an der ‚Übung zur Achtsamkeit‘ (Reddemann 2001, 41) haben wir den Text der Einstimmung gemäß der anthropologischen Grundformel der Integrativen Therapie um das ‚Zeitkontinuum‘ ergänzt: „Der Mensch [Mann oder Frau] ist ein Körper-Seele-Geist-Subjekt [= informierter Leib] in einem sozialen und ökologischen Kontext/Kontinuum...“ (Petzold 2003, 83)*

Alle Teilnehmerinnen können sich gut auf die Imagination einlassen und schreiben im direkten Anschluss 5 Minuten lang. Wir bitten die TN, das Geschriebene noch einmal (jede für sich) zu lesen und dem Text eine ‚Überschrift‘ zu geben.

*„Das Formulieren einer ‚Überschrift‘ ist eine von uns gewählte Form des „Verdichtens“. Dieser Prozess des ‚Verdichtens‘ fördert kognitive Einsicht (vgl. ‚Bewusstseinsarbeit‘ als erster Weg von vier Wegen der Heilung und Förderung im Integrativen Verfahren). Das spontan Geschriebene wird beim Lesen rational erfasst und reflektiert. Mit dem Vergeben einer Überschrift kann das Geschriebene zusammengefasst oder in einen größeren Zusammenhang gestellt werden, mit ihr kann eine Distanzierung („Exzentrizität“) stattfinden oder sie kann ein Thema einfangen bzw. einen wichtigen Aspekt fokussieren. Sinnerfassung und emotionales Verstehens werden unterstützt.*

Im nächsten Schritt bitten wir die TN, dem Ganzen einen kurzen schriftlichen Kommentar einer wohlwollenden Freundin, eines wohlwollenden Freundes zu geben.

*„Der Mensch, der sich als Teil der Lebenswelt bzw. in der gemeinsam Existenz mit anderen erlebt und zu verstehen sucht, entwirft sich und seine Existenz ko-kreativ und ko-respondierend in der Interaktion. In dieser Technik werden die wohlwollenden Worte einem anderen in den Mund gelegt und werden zu einer verständnisvollen Version des Selbstgesprächs, ein Stück Identitätsarbeit (vgl. „sich zum Freund werden“ - „Nach-/Neu-sozialisation“, zweiter Weg der Heilung und Förderung im Integrativen Verfahren).*

Von dieser Aktionsphase treten wir in die Integrationsphase ein mit der Leserunde und dem Austausch. Alle TN lesen ihre Überschrift und den formulierten Kommentar vor. Alle Kommentare sind wertschätzender Natur. Neben „Austarieren von Kopf und Bauch am Beispiel der Schreibwerkstatt“, „Erwartungen, Befürchtungen.“ wird der Titel „Gedankenwege“ vorgelesen, mit dem Hinweis, dass zuerst „Wege von Gedanken“ zur Disposition stand.

Wir nehmen diese Äußerung zum Anlass, die TN aufzufordern, bewusst in die beiden Überschriften hineinzuspüren. Worin liegt der Unterschied, wie fühlen sich die unterschiedlichen Formulierungen an? Wo im Körper spüre ich sie? Was lösen sie aus?

Der Austausch ist lebhaft und führt über die Arbeit mit der Resonanz dicht an die Sprache in ihrer Wirkung und Gestaltungskraft. Alle sind erstaunt über ihre (nicht für möglich gehaltenen) Wahrnehmungen.

*„Mit dieser „eigenleiblichen“ Resonanz-Arbeit gehen Ko-respondenzprozesse „nach innen“ einher, ebenso wie „Prozesse des Lotens“, die „in den Gedächtnisarchiven Materialien zu einem Thema oder Themenkomplex, suchen wie ein Echolot nach Resonanzen im ‚Bewusstseinsfeld‘“. (Petzold, Orth 2017a, 10)*

*„Der „Leib“ ist eine „Schatzkammer“, in deren „Archiven“ das erfahrene Leben gespeichert ist, über das Spüren öffnet sich die Möglichkeit, an für uns bedeutungsvolle Informationen zu gelangen, in diesem Falle über das Wort, denn auch die Sprache hat sich in uns ‚verleiblicht‘. „Ein großer Teil der Techniken in der Integrativen Therapie hat kein anderes Ziel, als Erlebnis- und Reaktionsmuster zu aktivieren und die ihnen zugrundeliegenden Lernerfahrungen in den visceralen und cerebralen (kortikalen und subkortikalen) ‚Informationsspeichern‘ wieder verfügbar zu machen“. (Petzold, Orth 2017a, 11)*

Die Teilnehmerin spürt und fühlt, dass der neue Titel der passendere ist und ist damit sehr zufrieden. Wir erleben dies als „Gewahrwerden, wie auf den Eindruck sich Ausdruckskräfte formen, wie in der ‚Anfrage‘ an den Leib sich schon Möglichkeiten und Tendenzen zu einer ‚Antwort‘, eine Resonanz bilden“. (Petzold, Orth 2007, 724f).

Da im Gespräch viele Bewertungen und Interpretationen aufkommen, erklären wir die Begriffe ‚Feedback‘ und ‚Sharing‘ und führen sie als generellen Verhaltens- bzw. Kommunikationskodex im Gruppengespräch während des Workshops ein, um so allen Teilnehmerinnen einen respektvollen, achtsamen Umgang zu gewährleisten und einen geschützten Raum zu schaffen, der schöpferisches Ausprobieren ermöglicht.

*„Erläuterung zu ‚Feedback‘ und ‚Sharing‘ nach (Anja Nevanlinna, Hand out. Ausbildung Integrative Poesie- und Bibliothherapie 2012)*

*„Auf der Basis der Intersubjektivität (Respekt vor der Andersartigkeit der anderen Person) und mit dem Ziel in ein berührtes und berührendes Gespräch über ein Text/ein Bild etc. zu kommen, verstehen wir unter:*

*„Feedback: Die Phänomene (wohlwollend) beobachten und mitteilen, was ich gehört, gesehen, mit meinen Sinnen wahrgenommen habe. „Ich stelle meine Wahrnehmung der anderen Person als Spiegel zur Verfügung.“ „Rückmeldung von teilnehmenden Beobachtungen, die nicht distanziert analysierend, sondern engagiert und mit-bewegt sind.“*

*„Sharing : Offenlegen des eigenen Erlebens. Aus der eigenen Resonanz auf das Gehörte, Gesehene heraus mitteilen, was bei mir an Gefühlen bzw. auch Erinnerungen ausgelöst wird.*

*Das, was ich „höre (wenn du deinen Text vorliest), berührt, verwundert, erstaunt mich ...“ oder „Das kenne ich auch.“*

*Für beides gilt: keine Bewertung, Deutung oder Analyse. Sätze werden in der Ich-Form formuliert. Feedback und Sharing sind lediglich Angebote, die Betreffende, um die es geht, entscheidet selbst, was sie davon annehmen möchte.*

*Kommentar: Während und unmittelbar nach der Erklärung von Feedback und Sharing, als achtsame und respektvolle Umgangsform im Workshop werden die Teilnehmerinnen erst von einer freudigen Aufregung – wie nach einer unerwartet neuen und schönen Entdeckung – ergriffen, gefolgt von einer deutlich spürbaren Erleichterung. Das Prinzip des wertfreien Austausches scheint die Teilnehmerinnen zu entlasten und zu bereichern.*

Nach diesen ersten Eindrücken, kommen wir auf die Frage zurück, ob alle TN den Workshop (in der unerwartet kleinen Runde) fortführen möchten. Es wird einstimmig der Wunsch geäußert, den 1. Tag des Workshops zu vollenden und dann über den 2. Tag zu entscheiden.

So schließen wir den Punkt „Erwartungen und/oder Befürchtungen“ bezüglich des Workshops an und führen hierzu die Technik des ‚*Seriellen Schreibens*‘ ein.

*„Seriell Schreiben“: Ein Satzanfang wird vorgegeben und wiederholend eingesetzt. Der Satzanfang wird notiert und dann wird spontan, möglichst ohne zu zensieren, weitergeschrieben, bis der Satz beendet ist. Mit der gleichen Eingangsformulierung wird nun immer wieder neu angesetzt und ein nächster Satz notiert usw. bis der Gedankenstrom hierzu verebbt (ca. 2-3 Minuten). Das Schreibtempo ist hoch, um den Zensor zu umgehen. Falls kein Gedanke kommt, kann man genau das aufschreiben oder drei Punkte machen und wieder neu ansetzen. Die Hand bleibt in Bewegung und somit bleiben auch die Gedanken in Bewegung, das „Leibgedächtnis“ wird aktiviert. „Movement Produced Information“ (vgl. Petzold, 2002j/2017, 31).*

*Diese Schreibtechnik ist eine durch die Eingangsformulierung gelenkte und doch freie Form des spontanen Schreibens. Sie bietet sich an, um schnell viele Aspekte eines Themas abzufragen, ohne sie vertiefen zu müssen und um themenbezogen die eigenen Gedankengänge sichtbar zu machen und auf den aktuellen Stand zu bringen. Unserer Erfahrung nach bringt ‚Seriell Schreiben‘ den Schreibenden auf einfache Art in Fluss; explorierend und polylogisch wirkt es klärend und ist effektiv.*

Nach der einleitenden Erklärung des Gesamtablaufes schreiben die Teilnehmerinnen zu drei verschiedenen Satzanfängen, die wir zeitversetzt vorgeben. „Auf jeden Fall ...“, „Auf keinen Fall ...“, „Bestenfalls ...“.

Während der Erklärung des Schreibablaufes fragt eine Teilnehmerin: „Darf ich dann die anderen Formulierungen nicht mehr verwenden?“ Wir wiederholen, sie darf alles, was sie will, unsere

Schreibanregungen sind lediglich Angebote, und ermutigen sie, die für sich passende Form zu finden.

*Kommentar: Das Serielle Schreiben wird eingeführt als Weg, um zu den Erwartungen und Befürchtungen den Workshop betreffend zu kommen. Jedoch äußern sich alle bezogen auf ihr Leben generell.*

Die Texte werden nicht vorgelesen, aber Teilaspekte mündlich besprochen. Nach dem Austausch schreiben die TN Erwartungen und Befürchtungen – nun konkret bzgl. des Workshops – auf Karten und hängen sie nach einer kurzen mündlichen Erläuterung an die Stellwand.

## **Erwartungen und Befürchtungen**

### **Erwartungen:**

- Schreiben, was vorgegeben wird, erlernen.
- Brainstorming schriftlich.
- Emotionen formulieren lernen.
- Wunsch nach Kontakt zu den eigenen Gefühlen.
- Ideen entwickeln ohne Schere im Kopf.
- Beschreiben können, was im Außen ist. Z.B. Blumenstrauß in der Mitte (damit verbindet sie Leichtigkeit).
- Vernünftig schreiben. Schreibweise erlernen, die ich nach Jahren noch verstehe.
- Wo finde ich all die Worte, die ich fühle?
- Worte zu finden für Eindrücke.
- Wo und wie finde ich das passende Wort?
- Ich möchte lernen, mir Zeit zu nehmen, ordentlich zu schreiben und präzise Worte zu finden.
- Wunsch nach Struktur, die hilft, abzuarbeiten. Präzision, Reflexion.
- Strukturelle Hilfe bei Auflisten von Befürchtungen (bei Flüchtlingshilfe) und Erfahrungen.
- **Befürchtungen:**
- Wertfreie Kommunikation (gemeint ist die Befürchtung, dass keine wertfreie Kommunikation stattfindet).
- Das ist mir vielleicht zu intim.

## MITTAGSPAUSE

Die erste PAUSE wird direkt zum ersten Netzwerken genutzt. Eine Teilnehmerin bietet den anderen 20 aussortierte Bälle ihres Sportvereines an. Gemeinsam organisieren sie die Übergabe und Weiternutzung.

*Kommentar: Es ist eine freundliche und offene Atmosphäre entstanden. Wir zogen uns zu einem Gespräch zurück, um den weiteren Ablauf des Workshop den Gegebenheiten anzupassen.*

## Tag 1 – Nachmittag

Um 14 Uhr treffen sich die Teilnehmerinnen wieder in der Runde. Mit Hilfe einer kurzen Blitzlichtrunde: „Was ist da? Findet einen Satz. Ein Wort. Für das, was euch jetzt beschäftigt.“ fragen wir nach einem Statement zur inneren/äußeren Verfassung der einzelnen TN und motivieren Sie gleichzeitig sich ihrer selbst gewahr zu werden.

Äußerungen wie „Neugierig und satt gegessen.“; „Ein bisschen in Sorge, dass ich das jetzt hinkriege.“ und „Die Gruppe ist mir nicht zu intim.“ wurden formuliert.

Wir machen ein ‚*kollektives Schreibspiel*‘, damit begegnen wir der Mittagsmüdigkeit und der Sorge, etwas ‚leisten‘ zu müssen.

*„Kollektive Schreibspiele“ entlassen den einzelnen aus der Verantwortung, einen ‚kompletten‘ Text schreiben zu ‚müssen‘, da die Texte rotieren und immer nur stückweise weitergeschrieben werden. Diese Form der Ko-Kreativität mündet dann in so vielen gemeinsamen Texten wie es Mitschreiber\_innen gibt.*

In diesem Fall wählen wir die ‚*Wortlawine*‘, eine kurze Textform, die sich durch die Beschränkung der Wortanzahl verdichtet und oft poetische Qualität entwickelt.

*Die ‚Wortlawine‘ wird in der „Musenkusmischmaschine“ (Mosler, Herholz 1991, 155) wie folgt beschrieben: „Reihum wird ein Text erstellt, dessen erster Satz aus einem Wort besteht, der zweite aus zwei Wörtern, der dritte aus drei Wörtern usw. Man einigt sich auf eine Zahl von Wörtern bzw. Sätzen und führt den Text dann umgekehrt mit abnehmender Zahl zu Ende.“ Als Quelle der Wortlawine verweisen die Autoren auf die Schreibanregung des Autorenkreises Oulipo (L' Ouvroir de Littérature Potentielle/Werkstatt für Potentielle Literatur), der durch (freiwillig gewählte) formale Zwänge (contraintes) die Sprache in ihrer Ausdruckskraft zu erweitern anstrebt. (Oulipo 1981, 200). Verwandte Techniken zu „l'avalanche“ sind der Schneeball („boule de neige“, die 1., 2., 3. ... 10. Zeile enthält Buchstaben bzw. Wörter in der Anzahl 1, 2, 3 ... 10) und das Elfchen (Elf-Wort-Text nach dem Wort-pro-Zeilen-Schema 1-2-3-4-1), das auf Jos van Hest zurückgeht (Hest 1988, 73 - 76).*

*Wiewohl nicht als ursprünglich kollektive Schreibspiele gedacht, lassen sich diese Kurzformen wunderbar dafür einsetzen.*

*Die Wortlawine allerdings, wie wir sie vorstellen, haben wir wie folgt modifiziert:*

1. Zeile 1 Wort
2. Zeile 2 Wörter
3. Zeile 3 Wörter
4. Zeile 4 Wörter
5. Zeile 5 Wörter
6. Zeile 6 Wörter
7. Zeile 1 Wort

*Nach jeder Zeile wird das Blatt in einer Richtung weitergegeben, das Geschriebene wird gelesen und die nächste Zeile wird notiert. Nach der 4. Zeile erfolgt ein Richtungswechsel und das Blatt wandert so wieder zurück zu dem Urheber/der Urheberin des 1. Wortes, der/die dann auch das letzte Wort hat und aufgefordert ist, sich den Text durch eine Überschrift zu eigen zu machen.*

In dieser Initialphase greifen wir das Wort „Struktur“ auf, da dieses Wort in den Gesprächen zwischen den Teilnehmerinnen zuvor sehr häufig auftauchte. Wir bitten die Teilnehmerinnen das erste Wort, welches ihnen in Resonanz mit dem Wort „Struktur“ in den Sinn kommt, aufzuschreiben. Dieses Wort dient nun als Startwort für eine Wortlawine.

Entstandene Wortlawinen:

### **Alternatives Engagement**

Beginn  
erster Schritt  
behutsam, doch mutig  
vorsichtig, schwankend und vorwärtsstrebend  
meinetwegen auch tollpatschig oder orientierungslos  
Hauptsache in Bewegung bleiben – manchmal Stillstand  
Ziellos

## **Wie alles anfang**

Chronologie  
Geschichte, Jahreszahlen  
erzählen kann jeder  
aus dem Nähkästchen plaudern  
zuhören, aushalten, festhalten, loslassen – fertig!  
Urgeschichte, Universum, Dinosaurier, Wald, Tier, Mensch...  
Menschheitsgeschichte

## **Tagesablauf**

Terminplaner  
Pünktlichkeit, Planung  
Änderungen, unvorhersehbare Ereignisse!  
Ich versteh´ nur Bahnhof  
Ziel, Bestimmung, Humor, Pausen, Geschichte  
Prozessqualität, Sinnfreiheit, Leichtigkeit, zur Unterhaltung  
Entspannung

## **Still gestanden!**

Ordnungshüter  
Aufpassen, aufpassen  
Im Schalcker Fußballstadion  
Samstag: Bier, Stadion, Blau + Weiß!  
Die Ordnungshüter beobachtend über Betragen  
Wer betragt sich wie und warum  
Prost!

Das kollektive Schreiben der Wortlawinen hat eine offensichtlich positive, belebende Wirkung auf die TN und wirkt kreativitätsfördernd (vgl. Erlebnis-/Ressourcenaktivierung als dritter Weg der Heilung und Förderung im Integrativen Verfahren). Alle TN sind begeistert von der „Andersartigkeit“ und der „Vielfalt“, die durch das gemeinsam Geschriebene deutlich wird. „Das ist alles, was ich NICHT kenne. Ganz anders, als das was ich mache.“ Eine TN erzählt, dass sie z. B. nie „vorsichtig“ oder „schwankend“ sei, wie in der Wortlawine mit dem Titel „Beginn“ zu lesen. Das Vorlesen und der Austausch innerhalb der Gruppe ist von Neugier und gegenseitigem Interesse getragen. „Interessant diese Vielfältigkeit.“

„Erstaunliche Wendung. Das ergibt Sinn. Die Vielfalt ist toll.“ Eine TN äußert sie sich zum Thema Chronologie (Wortlawine „Wie alles anfing“): „Es ist nicht immer so einfach, eine Chronologie herzustellen oder zu sagen, wie alles anfing, weil so viele mitsprechen.“

Das Wort „Struktur“, in dem vorher im Gespräch eine gewisse Strenge und Druck mitschwangen, zeigte neue Aspekte, gewinnt an Leichtigkeit und öffnet, zumindest einen Spaltbreit, den „Atemraum für Freiheit“ (Domin 1993, 9).

In der nächsten Initialphase wechseln wir zu einem neuem Medium (Intermedialer Quergang) Wir legen gemeinsam mit allen ein „Wortfeld“ aus. Abseits des Gesprächskreises nutzen wir dazu einen zwei Meter langen Tisch, auf dem wir über hundert einzelne Wörter verteilen, die wir vorbereitend aus Zeitungen und Magazinen ausgeschnitten haben. Diese gemeinsame Aktivität dient der „Einstimmung“ für die sich anschließende kurze Einheit der „Leibarbeit“.

Die TN kommen in Bewegung und in Kontakt mit dem Material, das durch die Verschiedenheit der Wortschnipsel in Größe, Typographie, Papier und Farbe besondere sinnliche Qualitäten einbringt.

Wir bitten die TN ihren Blick über die Wörter schweifen zu lassen und sich ein Wort auszusuchen - ein Wort, das sie besonders bewegt, berührt, anspricht, ärgert oder inspiriert, kurz ein Wort, mit dem sie in Resonanz gehen. Wir laden sie ein, dieses Wort gedanklich mitzunehmen und sich durch den Raum zu bewegen.

Während die TN durch den Raum gehen, regen wir sie u. a. mit folgenden Fragen an:

- Was setzt dieses Wort in Bewegung?
- Bewegt „Dein Wort“ Dich dazu schneller oder langsamer zu gehen?
- Welche Schritte möchtest Du machen? Große oder kleine?
- Bitte finde einen Platz im Raum, schließ bei Bedarf die Augen, bleib bei dir und spüre nach.
- Finde ein eigenes Wort für das, was jetzt da ist.
- Wer mag, kann das Wort laut aussprechen.

Nach dieser Erfahrung von Bewegung und Spüren kommen wir wieder zusammen und bitten die TN nun ins Schreiben zu gehen. An der Flipchart hängen zwei Papierstreifen mit dem Satzfragment „Es gibt ein Wort“. Wir bitten die TN einen Text zu schreiben, der mit dieser Formulierung anfängt und endet. Es folgt eine Austauschrunde.

Eine Teilnehmerin wählt das Wort „Papierschnipsel“, „weil es so schön und dramatisch ist“. Der im Anschluss geschriebene Text „hatte eine entlastende Wirkung. Leichtigkeit!“

„Sternstunden“ begleitet eine andere TN, weil es ihr „schön und strahlend“ erschien. Sie empfand bei der Bewegung mit dem Wort „Leichtigkeit“ und fühlte sich „lässig“.

Eine andere TN entscheidet sich für „Zauberwort“, „weil das ja universell einsetzbar ist“. Beim Laufen nutzt sie das Wort, um „mal langsamer zu gehen“. Sie spürt Entspannung. Sie betont, dass sie zukünftig „öfter mal einfach langsam gehen möchte.“ Zum Stehen wählt sie im Raum einen Platz mit größerer Perspektive (Fenster auf beiden Seiten - eigentlich hätte sie sich über sich auch noch Fenster gewünscht.)

Nach einer 20-minütigen Pause kommt die Gruppe in der Runde zusammen. Zum Abschluss des ersten Workshopstages laden wir die TN ein, die einzelnen Techniken, die sie über den Tag kennengelernt und ausprobiert haben, gemeinsam zu reflektieren.

#### *Techniken:*

- *Assoziativer Text / spontanes Schreiben*
- *Überschrift / Fazit, Kommentar*
- *Seriellles Schreiben*
- *Feedback / Sharing in Großgruppe*
- *Wortlawine als Gruppenspiel/kollektives Schreiben*
- *Wortschnipsel*
- *Bewegung durch den Raum. Stehen bleiben. Spüren (Leibarbeit)*
- *Schreibimpuls „Es gibt ein Wort“ (erste und letzte Zeile gleich)*

Alle TN empfinden das Erlebte und Erfahrene durch die Techniken als Bereicherung. Wir greifen noch einmal die Absprache auf und fragen die TN, ob sie den Workshop am nächsten Tag fortsetzen möchten. Es wird einstimmig der Wunsch geäußert den Workshop fortzusetzen. Alle freuen sich darauf.

*Kommentar: Offenbar sehen mittlerweile alle die kleine Gruppe und die intensive Arbeit, die dadurch möglich wird, als Vorteil an und nutzen „die Gelegenheit als Chance“ (Eines der vier praxeologischen Basisprinzipien der IT, Petzold 2016f, 7).*

Ein Wortgeschenk zum Abschied:

Wir bieten den TN an, sich ein Wort aus dem „Schnipselfundus“ mitzunehmen. Ein Wort, welches ihnen gut tut – ihnen am Abend noch ein guter Begleiter sein kann.

## Tag 2 – Vormittag

Alle sind pünktlich und wirken motiviert.

Wir starten mit einer Blitzlichtrunde zur eigenen aktuellen Befindlichkeit und der Möglichkeit, sich zum gestrigen Tag mitzuteilen („Reste von gestern“), erinnern an das „Wortgeschenk“ und erkundigen uns nach den Erfahrungen damit.

### **Reste von gestern:**

Das Spektrum reichte von „Das Wort spielte am Abend aber keine Rolle“ bis „Das Reinspüren“ wurde als „neu, selten“ empfunden. – „Ungewohnt, in mich hineinzuhören, möchte ich zukünftig mehr nutzen.“

Der Wunsch nach klareren Pausen-Absprachen wurde mehrfach geäußert.

*Kommentar: Am Vortag stand die Option im Raum ggf. früher Schluss zu machen, dem wir aufgrund des regen Abschlussgespräches nicht nachkamen. Wir hielten uns an die ausgeschriebenen Workshopzeiten.*

Wir bedanken uns für die Rückmeldungen, zeigen Verständnis und nehmen den Wunsch nach achtsamem Zeitmanagement auf.

Wir starten mit dem Schreiben eines „assoziativen Textes“ zum Thema „(Ich) An diesem Morgen ...“.

Danach bitten wir die TN, die Wörter, die ihnen wichtig erscheinen bzw. mit denen sie in Resonanz gehen, zu markieren und sich für ein Wort zu entscheiden. Dieses Wort gilt es, mit folgender einleitender Formulierung, genauer zu untersuchen. „Was meine ich mit ...?“

Die obengenannte Frage wird von den TN mit dem ausgewählten Wort ergänzt und spontan schriftlich beantwortet.

Dies knüpft an die Wortspürübung vom Vortag an, es ist die Aufforderung nach innen zu lauschen und dem Wort mit den konventionalisierten sowie den persönlichen Konnotationen auf die Spur zu kommen.

*Kommentar: Wir gehen an dieser Stelle auf den Wunsch ein, präziser formulieren zu lernen und laden daher beispielhaft zur schriftlichen ‚Untersuchung‘ eines Wortes ein. Dies kann Absichten, Motive, Bewertungen etc. bewusster werden lassen und die Suche nach dem stimmigeren Ausdruck in Gang setzen.*

Ein Erfahrungsaustausch schließt sich an:

Die Wörter „Knackpunkte“, „Hinfort“ und „angeditscht“ wurden näher untersucht. „Da habe ich einen richtigen Knackpunkt gefunden, da komme ich mir auf die Schliche“.

Wo ist denn „Hinfort“? - „Das war ein vertrauter Prozess, weil ich es schon oft erklären musste.“

Es entsteht eine Diskussion darüber, was ein assoziativer Text sei. Eine TN stößt sich an dieser Bezeichnung, findet sie ungeeignet/unpassend.

*Kommentar: An dieser Stelle wird deutlich, wie wichtig es ist, besonders dann, wenn wir mit Sprache arbeiten, dass die Begrifflichkeiten gut geklärt bzw. gut gewählt sind. In der Ausbildung zur IPBT ist der Begriff „assoziatives Schreiben“ wiederholt gefallen, um diese Art des freien Schreibens zu benennen und einzuleiten. Der Terminus ‚spontanes Schreiben‘ (siehe S.20) ist treffender und neutraler, da er keine irreführenden Konnotationen anstößt, wie z. B. das freie Assoziieren in Stichworten. Das ‚Spontane Schreiben‘ ist eine assoziative Schreibtechnik, lädt aber von der Formulierung her viel mehr zu einem Sprung in den „Bewusstseinsstrom“ ein und dazu, die Gedanken und alles, was sich im Moment zeigt auf das Papier fließen zu lassen. Unsere Erläuterung der Vorgehensweise hatte dies auch deutlich gemacht.*

Es entwickelt sich eine Diskussion darüber, wie leicht man/frau sich im Alltag an Worten ‚entzünden‘ kann und dadurch in Streitgespräche gerät. Wir klären gemeinsam die Begrifflichkeiten, ersetzen ‚assoziatives Schreiben‘ durch ‚Spontanes Schreiben‘, erkennen erneut, wie unterschiedlich die Belegungen der Wörter sind. Wir kommen zu dem Ergebnis, weiter aufmerksam damit umzugehen, jetzt jedoch das ‚Etikett‘ loszulassen.

*Kommentar: Ein weiteres Beispiel für einen gelungenen Ko-respondenz-Prozess.*

Im nächsten Schreibimpuls wird die Hilfe personifiziert, d. h. Hilfe wird zur Person und wir kommen mit ihr ins Gespräch.

*Kommentar: Wir wählen an dieser Stelle die Dialogtechnik bzw. Polylogtechnik um den TN einen anderen, neuen Zugang zum Wort/Thema „Hilfe“ zu ermöglichen. Dies wirkt ‚erlebnisaktivierend‘ und ermöglicht einen Perspektivwechsel. Petzold und Orth (2017a) verweisen auf Heraklit. „Der gibt ein frühes Zeugnis menschlicher, selbstreflexiver Dialogik gibt, wenn er sagte ‘έδιζήσάμην έμewυτόν – Ich ging mit mir selbst zu Rate‘ (B101 Diels/Kranz 1961, 22) – ein frühes Dokument der Selbstreflexivität. Die ist möglich, weil es ‘allen Menschen gegeben ist, sich selbst zu erkennen und verständig zu sein – άνθρωποι πασι μέτεστι γινώσκεiv έwυτούς καί σωφρονείv’ (Heraklit B 116), auch wenn viele von dieser Möglichkeit keinen Gebrauch machen (vgl. idem DK 22 B 108).*

*Der Mensch ist seinem Wesen nach jemand, der im Dialog steht, ja sogar in einem POLYLOG, wenn er mit unterschiedlichen Seiten seiner selbst ins Gespräch tritt“ (Petzold, Orth 2017a, vgl. Petzold, Orth 2007, 621 und Petzold 2005ü). Durch das Schreiben des Dialoges findet ein dialogisches oder polylogisches Selbstgespräch „als Gespräch mit sich selbst als einem Anderen“ (vgl. Petzold 2012q; Petzold, Orth 2017a) statt, welches durch die*

ungewöhnliche Rollenverteilung vielleicht andere, bisher schweigende, Anteile zu Wort bringen kann.

Wir erläutern das Konzept der ‚Personifizierung‘ etwa von Tieren, Pflanzen, Gegenständen, Ideen, Abstrakta etc. , die auf einer symbolischen Ebene vermenschlicht, anthropomorphisierend mit menschlichen Wesenszügen ausgestattet werden . Das geschieht oft aus einer „inneren Resonanz“, die Dinge, Menschen, Situationen in uns auslösen können. Wir führen hier die Dialogtechnik bzw. Polylogtechnik der IT (*Petzold*, Orth 2017a) ein: „Die Technik des bedeutsamen Gesprächs mit sich selbst ‘aus der Resonanz‘ mit seinem Selbst in seiner ganzen Vielfalt: Sprechen Sie mit sich wie mit einem Anderen – etwa so: „Und dann habe ich zu mir gesagt, Kathrin hab ich gesagt, diese einfache Wildrose ist selten schön‘. Oder polylogisch: „Als Kind hätte ich gesagt: ‘Ist die langweilig, häßlich sogar‘. Aber jetzt spüre ich sie anders, mit einer anderen *Resonanz*, als ob sie sagt: ‘Gerade meine zarte Schlichtheit, macht meine Schönheit‘ aus. Die Rose spricht dann wie eine Person“ (ebenda).

Nicht alle TN verstehen auf Anhieb die Anleitung. Mit weiteren Erläuterungen wird das Konzept in anderen Worten verdeutlicht: Stellt euch vor, es ginge um ein Theaterstück und Ihr wollt „Herr/Frau Hilfe“ auf die Bühne bringen, dort findet ein Gespräch statt.

Eine Imagination führt die TN ins Schreiben:

Du bist schon ganz neugierig und etwas aufgeregt, denn Du hast heute eine Verabredung mit einer Person, die Du noch nie gesehen hast, mit der Du schon längst einmal reden wolltest. Du bist gespannt, wie sie aussieht und was er oder sie zu sagen hat. Du triffst Herrn oder Frau Hilfe. Das Wetter ist optimal. Ihr beschließt einen Spaziergang zu machen.

Wie begrüßt Dich Herr/Frau Hilfe? Gibt er/sie Dir die Hand?

Wie sieht er/sie aus? Welche Kleidung trägt er/sie? Ist er/sie heiter oder ernst? Gibt er/sie die Richtung vor? Stellst Du Fragen oder stellt er/sie Dir Fragen?

Schreibt bitte einen Dialog (Gespräch oder Interview mit Herrn oder Frau Hilfe) oder einen Monolog (hört Frau oder Herrn Hilfe zu, was hat sie/er zu sagen?).

Alle TN kommen ins Schreiben. Im nächsten Schritt lesen sie ihre Texte vor, die Zuhörenden notieren hierzu Fragen auf kleine Karteikärtchen (pro Karte eine Frage), die sie der Vorleserin nach dem Lesen geben. Diese entscheidet, welche Fragen sie beantworten möchte, die anderen Fragen werden zur Seite gelegt.

Kommentar: Ein Prozess der zur ‚dichten Beschreibung‘ verhelfen kann und auch zur ‚Mehrperspektivität‘ führen kann.

*Der Terminus „dichte Beschreibung“ bezeichnet in der Integrativen Therapie „eine, möglichst differenzierte, vielschichtige und multiquantitative Beschreibung – Gefühle, Empfindungen, Kognitionen einbeziehende –, die zu konzeptuellen Vernetzungen führt, aus denen sich ein vertieftes Verstehen des Beschriebenen ergibt.“ (Petzold 2009k/2011, 90)*

*Durch die Fragen können Suchbewegungen im Innern ausgelöst werden, die in die Tiefe des Geschriebenen führen, sie können einladen zum feineren Spüren und tiefenhermeneutische Sichtweisen öffnen, das ‚Eigene‘ kann sichtbar(er) werden, für einen selbst und für andere, was wiederum entscheidenden Einfluss auf die Qualität der Ko-respondenzprozesse nimmt. „Je mehr Materialien in die Ko-respondenz eingebracht werden, je ‚dichter‘ Menschen ihre Anliegen vermitteln, ‚sich‘ vermittelt – prägnant oder ausladend, metaphernreich oder kärglich, nonverbal, wortreich etc. – desto besser werden sie für empathische Zuhörer wahrnehmbar, erfassbar, verstehbar“. (Petzold 2009k/2011, 91)*

Nach dem Prozess des Schreibens, Vorlesens und Fragekarten mündlich beantworten, werden u. a. folgende Fragen und Erkenntnisse formuliert:

„Die Hilfeinstitutionen empfinde ich als chaotisch, obwohl das doch Profis sind“.

„Was ist sinnvoll?!“

„Wo verpufft meine Motivation/Energie durch das Chaos?“

„Wer das Programm erstellt, kann ich nicht beantworten – da ist keine Struktur zu erkennen. Welches Programm?!?!, sarkastisch gefragt.“

„Die Programme werden von Deutschen gemacht, statt von den Flüchtlingen selbst. Man sollte viel mehr fragen, was die Flüchtlinge wirklich wollen und brauchen.“

„Die Ehrenamtlichen müssen sich um sich selbst kümmern.“

„Mein Ehrenamt soll sinnvoll sein oder zumindest Spaß machen.“

„War mir bisher gar nicht so klar – ist mir durch´s Aufschreiben deutlich geworden. Gut, es von innen nach außen bekommen zu haben.“

„HILFE zieht, zieht, zieht, egal, ob es Sinn macht. Die Motivation verpufft. Gut, dass diese Dinge mehr in den Vordergrund kommen.“

„Um mein Angebot annehmen zu können, bedarf es immer wenigstens 2 Menschen, der 1. Mensch will und kann helfen, der 2. Mensch kann Hilfe annehmen.“

„Dass es keine Hilfe mehr gäbe, wäre eine Katastrophe.“

Es entwickelt sich ein angeregter Austausch in Form von Feedback und Sharing und praktischer Hilfe zwischen den TN. Ein Beispiel Auszug ist folgender AB Dialog unter den TN:

„Hast Du die Institution schon einmal konkret auf ‚das Chaos‘ angesprochen?“

„Nein, ich gehe dann eher auf Rückzug.“

„Gib denen doch mal ein Feedback zur der bestehenden Struktur und konstruktive Vorschläge zur Verbesserung.“

„Das sollte ich mal ausprobieren.“

Dem Gedankengang einer TN möchten wir an dieser Stelle Raum geben:

„Ich möchte, dass Hilfe gewürdigt wird. Ich habe selbst im Leben viel Hilfe bekommen und möchte das an die Welt zurückgeben. Mir ist durch das Schreiben klar geworden, dass durch meinen Wunsch, dass keine Hilfe mehr notwendig ist, die Hilfe ‚(aus)sterben würde‘. Ich frage mich, ‚und dann?‘ Hilfe hat ja viele weitere Funktionen in der sozialen Gesellschaft. Hilfe schafft Nähe. Hilfe wärmt. Hilfe ist der soziale Kitt der Gesellschaft/der Menschheit.“

Als kurzen intermedialen Quergang legen wir für eine Blitzlichtrunde großformatige Tierpostkarten in der Mitte aus, fordern die TN auf, sich eine auszusuchen und zu erläutern, warum sie diese ausgesucht haben.

(Löwe und Nilpferd)

„Der Löwe nimmt sich Zeit – es ist wertvoll sich Zeit zu nehmen.“

„Er ist neugierig, wie das Nilpferd.“

„Der Löwe dehnt sich ‚Na, los jetzt mach‘, ‚na komm schon, ‚reinspringen.‘“

(Faultier „Oh, ich dachte es sei ein Äffchen.“)

„Drahtig, zügig, unauffällig, erreicht immer die Äste, die es braucht.“

„Fix schlingelt es sich durch, wo es hin will.“

(Orang Utan)

„Entspannt für sich sorgend – intelligent, stark. Macht der Yoga?“

Kommentar: Alle Teilnehmerinnen machen einen gelösten, zufriedenen Eindruck.

**PAUSE**

## Tag 2 – Nachmittag

Erneutes Blitzlicht. Wo steht Ihr jetzt? Ist jetzt eine andere Tierpostkarte dran? Ist es noch die „alte“?

(Nilpferd)

„Das Nilpferd guckt jetzt anders.“

(Delphine)

„Delphine, weil intelligent.“

(Orang Utan, Schwäne)

„Nehme die Schwäne noch dazu.“ Ihr gefällt die Photographie, da auf ihr sowohl eine Unterwasser- als auch Überwasser-Perspektive zu sehen ist.- „Assoziation ‚oben/unten‘,“ als ganzheitlicher Blick.

Als nächstes laden wir die TN dazu ein, eine Postkarte an ihr Alltags-Ich zu schreiben.

Möglicher Einstieg: Liebe ... wenn Du wieder im Alltag bist ... oder Liebe ... , was ich Dir unbedingt sagen/schreiben will ... oder ganz offen lassen ... schreibt Euch, was Ihr Euch gern schreiben möchtet.

Wir haben Postkarten mit 5 verschiedenen Motiven (Morgendämmerung, Kerzenschein hinter Eis, Regenbogen, Himmel, Klemmbrett mit Papier und zwei Stiften) dabei, die TN können sich ein Motiv aussuchen. Nachdem die Karten geschrieben und adressiert sind, sammeln wir sie ein, um sie den TN nach ein paar Tagen zuzusenden.

Kommentar: Zwecks Neuorientierung und Erinnerung (siehe 4.2).

15 Min. PAUSE

Wir setzen den Workshop mit der Erläuterung und Reflexion der einzelnen Techniken fort. Wir geben den TN hierzu folgende Fragen an die Hand: Kann ich diese Techniken einsetzen? Für mich selbst? Im beruflichen Kontext oder in der ehrenamtlichen Tätigkeit? Wir lassen die einzelnen Einheiten Revue passieren ... das Wortgeschenk, Ich an diesem Morgen, Was meine ich mit „...“, Dialog mit Herrn oder Frau Hilfe, als Rückmeldung Fragen notieren, die Tierpostkarte in der Befindlichkeitsrunde, die Postkarte an sich selbst.

Kommentar: Unser Angebot auf der Metaebene noch einmal auf die Techniken zu blicken, wird nur bedingt angenommen. Das Gespräch kommt nur schleppend in Gang.

Die TN formulieren folgende Rückmeldungen, die sich auch auf den Workshop als Ganzes beziehen:

„Schreibwerkstatt erinnern – langsamer werden.“

„Wenn es mir nicht gut geht, Dialoge etc. mal ausprobieren.“

„Es fällt mir leichter in einer Gruppe zu schreiben.“

„Ich möchte zukünftig mehr in Worte ‚reinspüren‘ um ihre Qualität mehr zu erfassen.“

Gemeinsam entscheiden wir über das weitere Vorgehen. Vor dem allerletzten kollektiven Abschiedsschreibspiel, die bereits eingeführte ‚Wortlawine‘, bleibt noch etwas Zeit. Wir schauen auf die Erwartungen vom Anfang und gleichen die Wünsche ab.

Eine schriftliche Form des Brainstormings wurde gewünscht, wir stellen die ‚30-Wort-Assoziationstechnik‘ (Brainstorming) und das ‚Listengedicht‘ vor.

*Die ‚30-Wort-Assoziationstechnik‘ ist eine „gelenkte Assoziation“. Sie eignet sich, um zu einem Thema oder eine Schreibidee zu gelangen. Ausgangspunkt ist jeweils ein gewähltes Kernwort, um das sich dann drei Assoziationsketten bilden.“ (Rechenberg-Winter, Haußmann 2015, 25) Von einem persönlich bedeutsamen Kernwort ausgehend, schreibt man 10 Wörter untereinander, um daraus ein neues Kernwort zu wählen, welches eine zweite Spalte eröffnet. Dasselbe Verfahren führt zu einer dritten Wörterspalte.*

Die TN probieren die ‚30-Wort-Assoziationstechnik‘ aus. Jede für sich, die entstandenen Wörtersammlungen wurden nicht vorgelesen, sondern werden zum Fundus für das sich anschließende Listengedicht. Als Modell dazu dienen „Vergnügungen“ von Bertolt Brecht (Anlage Abb. 14) und „Ansichtskarte“ von Kurt Bartsch (Anlage Abb. 15).

Es entstehen Listengedichte zu den Kernworten: „Selbstsorge“, „Freundschaft“ und „Stromausfall“.

Wir bitten die Teilnehmerinnen ihre Erwartungen/Befürchtungen Zettel an sich zu nehmen, zu lesen und zu überdenken: Was ist eingetroffen? Was nicht? Wo stehe ich jetzt? Die Aussagen der einzelnen Teilnehmerinnen sind deckungsgleich mit ihren Rückmeldungen in der letzten Reflexionsrunde. Zu ergänzen ist die Äußerung einer TN bezgl. Ihrer Befürchtung am Anfang „Das ist mir vielleicht zu intim“. Sie empfand die kleine Gruppe als sehr gewinnbringend, „da viel Zeit für den Einzelnen war.“

Alle Teilnehmerinnen sind zufrieden. Nicht zuletzt mit dem Pausenmanagement an diesem Tag.

Zum Abschied bieten wir eine kollektive ‚Wortlawine‘ an.

*Kommentar: Wir wählten das kollektive Schreiben und die kleine Form, um etwas Gemeinsames, Vertrautes, Leichtes an den Schluss setzen.*

Das ersten Wörter der entstandenen Wortlawinen: „Zukunftsvision“, „obenunten“, „Zufriedenheit“, „Ruhe“ und „Gelassenheit“.

**ENDE – Tag 2**

## **4. Auswertung (Fazit)**

In diesem Kapitel werten wir die Feedbackbögen aus, geben einen Überblick über die eingesetzten Techniken und ihre Funktion und reflektieren unsere Arbeit.

### **4.1 Auswertung der Feedbackbögen**

Zur Auswertung und Qualitätssicherung entwickelten wir im Vorfeld einen Evaluationsbogen (Anlage Abb. 16.1 bis 16.4), den die TN am Ende des Workshops ausfüllten. Wir stellten Fragen zu den Kategorien „Erwartungen. Zufriedenheit.“, „Inhalte“, „Leitung“, „Atmosphäre. Gruppenklima.“, „Nutzen“, „Schreiberfahrungen“, „Fazit“. Zu dreizehn Fragen konnten die TN innerhalb einer Skala von 1 bis 6 zwischen „trifft voll und ganz zu“ und „trifft überhaupt nicht zu“ (bzw. „sehr empfehlenswert/gar nicht empfehlenswert“, „sehr hoher Nutzen/gar kein Nutzen“, „voll und ganz zufrieden/ganz und gar nicht zufrieden“) ihre Einschätzung kundtun und im entsprechenden Kästchen ankreuzen. Unter jeder Frage gab es Raum für selbst formulierte Anmerkungen. Alle TN füllten den Bogen anonym aus.

Für eine einfache und leserverständliche Auswertung übertragen wir dieses System auf die Schulnoten. Demnach entspricht das erste Kästchen der Eins/Sehr gut und das sechste Kästchen der Sechs/ungenügend.

#### **Erwartungen. Zufriedenheit.**

„Die Seminarinhalte entsprachen der Einladung“ wurde von allen TN anders bewertet (zwischen 1 und 3). Die TN, die eine 3 vergab, kommentierte: „Die Einladung war so ungenau, da würde alles passen.“

„Im Workshop wurde auf meine Erwartungen und Wünsche eingegangen“, bekam zwei Mal eine 1, ein Mal eine 2. Anmerkung unter diesen Punkt: „gewünscht: weitere Angebote, ,aggressionsfreie Argumente gegen Ausländerfeindlichkeit‘.“ Und „Struktur und Ablauf des Workshops zu Beginn veröffentlichen.“

#### **Inhalte.**

„Die Inhalte waren praxisnah“ wurde nur von zwei TN angekreuzt, jeweils bei 1.

#### **Leitung.**

„Die Leiterinnen stellten die Inhalte klar und verständlich dar“. Zwei TN bewerteten mit 1, eine TN mit 3.

„Die Leiterinnen haben die Inhalte interessant und motivierend vermittelt“. Alle TN gaben eine 1.

„Zwei Personen als Kursleitung (anstatt Einzelleitung) empfand ich als ...“. Alle TN empfanden dies als „sehr empfehlenswert“. Ein Kommentar unter diesem Punkt: „Wir waren nur wenige, aber bei einer größeren Gruppe wäre das unbedingt nötig“.

### **Atmosphäre. Gruppenklima.**

Alle TN empfanden die Atmosphäre im Workshop als angenehm und motivierend und vergaben eine 1.

### **Nutzen.**

Alle TN haben „neue Erfahrungen gemacht und/oder neue Erkenntnisse gewonnen“, sie vergaben eine 1 (trifft voll und ganz zu).

„Die vermittelten Impulse/Übungen kann ich in meinem Alltag einbauen“ trifft für zwei TN voll und ganz (1) zu – eine TN vergab eine 3.

Den „Nutzen des Workshops für Ihre ehrenamtliche Arbeit“ bewerteten zwei TN mit 1 und eine TN mit 3. – Ein Kommentar zu diesen Punkt von einer TN, die mit 1 bewertete: „Eine Fortsetzung wäre hilfreich.“

### **Schreiberfahrungen**

Die Frage, „Hat sich Ihr Verhältnis zum Schreiben im Laufe des Workshops verändert?“, beantwortete eine TN mit 1 und dem Kommentar: „einfache Methoden kennengelernt für Kreatives Schreiben (vor allem nicht zeitintensiv); eine TN mit 2 und dem Kommentar: „ich bin mutiger geworden!“ und eine weitere TN mit 3 und dem Kommentar: „Worte finden neue Bedeutungen. Es lohnt sich Worte länger zu betrachten.“

### **Fazit zu den Evaluationsbögen**

Zum Thema, Zufriedenheit mit dem Workshop als Ganzes, vergaben 2 TN eine 1/voll und ganz' mit dem Zusatz unter "Besonders gut gefallen hat mir": „Der Luxus der Kleingruppe. Das Timing hat intensive Arbeit ermöglicht. Super!“ und „hohe Fachkompetenz, gute Atmosphäre, vielfältige, gut verständliche Methoden kennengelernt.“; eine TN vergab eine 2 und ergänzte: „der kleine Kreis. Die Versorgung mit Getränken und Essen, Material.“

Diesen „Workshop anderen empfehlen“, würden zwei TN mit 1 und eine TN mit 2.

Mit diesen Themen würden sich zwei TN in „so einem Workshop gern näher befassen“: „Ich wäre sehr daran interessiert eine Schreibwerkstatt zu besuchen.“; „Ausländerfeindlichkeit. Argumente/Hilfe bei der Flüchtlingshilfe.“

Unter dem Punkt „Raum für alles, was noch gesagt werden will oder muss“ steht ein: „Danke schön“ und „Infos im Vorfeld wichtig: Preis, gibt's Essen ...?“

Die Auswertung der Evaluationsbögen lässt den Schluss zu, dass alle TN von den Angeboten profitiert haben. Das Prinzip der Ko-respondenz schaffte eine Basis des Vertrauens und achtsamen Umgangs miteinander und mit sich selbst. Die erfahrbare Ko-kreativität eröffnete bei allen TN, und auch den Leiterinnen, ‚neue Perspektiven‘ und Erfahrungsfelder. Alle TN bekamen einen neuen Zugang zum Schreiben, eine Teilnehmerin formulierte, die Schreibtechniken in Ihrem Alltag integrieren zu können/wollen. Der Workshop selbst bot als ‚sicherer Ort‘ allen TN Freiraum und erwies sich fühlbar als Forum der Begegnung.

## 4.2 Überblick - eingesetzte Techniken und ihre Funktion

Alle eingesetzten Techniken dienen zum einen der ‚Erlebnisaktivierung‘ (3. Weg der ‚4 Wege der Heilung und Förderung in der IT‘), wo „es um Erschließung und Entwicklung persönlicher und gemeinschaftlicher Ressourcen und Potentiale (z.B. Kreativität, Phantasie, Sensibilität etc.)“ geht; zum andern dem 1. Weg der ‚Bewusstseinsarbeit‘ – der „Persönlichkeitsentwicklung durch den Gewinn ‚komplexen Bewusstseins‘ [...] durch mehrperspektivische Einsicht, durch Erfahrungen von ‚vitaler Evidenz‘, durch intersubjektive Ko-respondenz“ . (Leitner, 8). Die speziellen unterschiedlichen Gewichtungen der einzelnen Techniken werden wir an dieser Stelle in Kurzform, übersichtlich und strukturiert, präsentieren:

### **Spontanes Schreiben (max. 10 Min.)**

-> *Technik zur Selbstklärung und um in den Kontakt zu kommen mit dem, was da ist.*

### **Überschrift und Kommentar (2-3 Min.)**

-> *Technik der Präzision und Reflexion, fördert Exzentrizität.*

### **Seriellles Schreiben (5 Min.)**

-> *Technik, um möglichst viele Aspekte eines Themas zu erfassen, ohne zu sehr in die Tiefe gehen zu müssen.*

### **Wortlawine als kollektives Schreibspiel mit Überschrift und Satzzeichen**

-> *Spielerische Technik zur Gewinnung neuer Perspektiven. Gemeinschaftserlebnis. Erlebnisaktivierung, Ko-kreativität erfahrbar/spürbar machen.*

-> *Aneignung des kollektiv entstandenen Textes durch persönliche Überschrift und Zeichensetzung.*

### **Wortschnipsel**

*Ein Wort, welches einen besonders anspricht, auswählen – gedanklich mitnehmen und sich durch den Raum bewegen. Einen Platz im Raum finden, nachspüren und das Wort, das jetzt auftaucht, aussprechen.*

-> *Technik zur Aktivierung des ‚Informierten Leibes‘. (Leibarbeit)*

### **Anfang und Ende / Die Mitte füllen (10 Min.)**

-> *Technik, um sich selbst einen sicheren Schreibrahmen zu setzen.*

### **Wörter farbig markieren / Was meine ich mit ...? (je 2 bis 3 Min.)**

-> *Technik, um zu präzisieren und punktuell zu vertiefen.*

### **Personifizierung eines Wortes / Dialogtechnik / Polylogtechnik / Identifizierung (15 bis 20 Min.)**

-> *Technik zur Annäherung an ein Thema oder an einen Sachverhalt. Aneignung einer neuen Perspektive. Spielerischer Zugang.*

### **Forschungsarbeit in Gruppe/zuhören und Fragekärtchen schreiben**

-> *Technik, die zur Reflexion einlädt und neue Perspektiven öffnet.*

### **30-Wort-Assoziationstechnik (Brainstorming)**

-> *Technik, um schnell möglichst viele Aspekte eines Themas zu erfassen und punktuell zu vertiefen.*

### **Listengedicht (5 Min.)**

Am Beispiel von „Vergnügungen“ von B. Brecht ein eigenes Listengedicht erstellen.

(In diesem Fall: Die 30 Wörter als Fundus nutzen.)

-> *effektive und poetische Technik, um Wesentliches einzufangen.*

### **Postkarte an mich selbst / an das Alltags-Ich (5 Min.)**

Eine Botschaft an mich selbst als Erinnerungstütze im Alltag.

-> *Technik zum Innehalten und Erinnern. Eigene Wertschätzung.*

*Auch ein Akt einer möglichen Neuorientierung. Man hat die Option an dieser Stelle, die neu erworbenen Kenntnisse, Erfahrungen, Aha-Erlebnisse schriftlich zu fixieren und seinem ‚Alltags-Ich‘ als ‚Erinnerung‘ zu senden.*

### 4.3 Rückblick, Einblick, Ausblick – ein Fazit

#### Welche Rolle spielt die Gruppengröße/Teilnehmerzahl?

Die Gruppengröße beeinflusste unser Zeitmanagement, die Gruppen- und Arbeitsprozesse.

Da sich fünf Teilnehmerinnen angemeldet hatten, haben wir für die ‚Integrationsphase‘ und ‚Neuorientierungsphase‘ entsprechend Zeit kalkuliert. Mit nunmehr drei Teilnehmerinnen hat sich die vorgesehene Zeit fast halbiert. Wir haben jeder TN mehr Zeit eingeräumt, dennoch blieb die angekündigte Workshopzeit, die wir meinten füllen zu müssen. Dabei haben wir nicht ausreichend berücksichtigt, dass sich die Intensität verändert, da der Fokus nun vielmehr auf jeder Einzelnen lag, sie sichtbarer werden ließ, was die Erfahrungen vertiefen, ggf. aber auch Druck aufbauen und in einem stärkerem Maß fordern kann. Als Teilnehmerin zwischendurch mal ‚abzuschalten‘ und sich eine Pause zu nehmen, war weniger leicht möglich. Auch die physische Nähe, im kleinen Kreis beieinander zu sitzen, erzeugte eine Dichte.

Des Weiteren hatten wir das Gespräch in Kleingruppen (Dyade und Triade) vorgesehen, auch um Phasen der Entschleunigung und Begegnung zu ermöglichen. Der Wechsel zwischen Klein- und Großgruppe hätte zur Entspannung beigetragen können. Diese Option entfiel, was das Workshopgeschehen verdichtete. Immer in der gleichen Gruppensituation zu sein, trug u. U. auch zur Ermüdung bei.

Die Kleinheit der Gruppe, die anfangs bei den TN große Bedenken auslöste, wurde am Ende des Workshops als Pluspunkt genannt, als ‚Luxus‘ empfunden und die Intensität der Arbeit wertgeschätzt.

Neben diesen Aspekten, die auch wir als Leitung positiv wahrnahmen, forderte uns dies auf ungeplante Weise. Die Gesprächszeiten der Kleingruppenarbeit hätten wir gut zum Abgleich und zur Nachjustierung nutzen können, die Großgruppe wäre durch die Ergebnisse der Kleingruppe, z. B. der Metareflexion der Techniken, bereichert worden, insgesamt wäre durch mehr TN mehr ‚Input‘ zu erwarten gewesen.

## **Wieviel Leitung darf es sein? Streiflichter.**

Entscheiden? Orientiert an den Prinzipien der Transparenz und Intersubjektivität haben wir die TN in die Entscheidungsfindung einbezogen. Das stellte schnell eine Vertrauensbasis her. Jedoch stellten wir uns die Frage: Haben wir uns gegen Ende des zweiten Workshoptages zu sehr von den Wünschen der TN leiten lassen, indem wir weitere Techniken vorstellten? Wäre es nicht besser gewesen, die Müdigkeit/Erschöpfung, die bei allen, einschließlich uns Leitenden, zu spüren war und die ihre Berechtigung hatte, zu thematisieren, ihr zu begegnen, einen Ausdruck zu verleihen oder tatsächlich früher Schluss zu machen, was ja aufgrund der Gruppengröße und der intensiven Arbeit leicht zu vertreten gewesen wäre?

Ansprechen? Wir erwähnten bereits die Meinungsverschiedenheit, die 2 TN vor Beginn des Workshops hatten. Sie wurde im Workshop nicht thematisiert und schien sich atmosphärisch bis spätestens zur Mittagspause aufgelöst zu haben. Wir haben daher keine Veranlassung gesehen, sie von unserer Seite aus anzusprechen. Dennoch hat dies bei uns Leiterinnen die Frage nach dem Umgang mit Konflikten ausgelöst.

Mitschreiben? In dem Kontext, in dem wir uns als Leiterinnen von Kreativen Schreibwerkstätten bisher bewegten, ist das Mitschreiben der Leiter\_innen durchaus üblich. Wir entschieden uns an einigen Stellen des Workshops bewusst dazu: Wir beteiligten uns am ‚Spontanen Schreiben‘, das wir dazu nutzten ‚anzukommen‘. Wir schrieben bei den ‚Wortlawinen‘ mit, da wir sie als kollektives Schreibspiel anlegten, und vergrößerten so den Pool um weitere Wörter und mögliche Impulse. Wir beteiligten uns daran, den TN Fragen zu ihren ‚Dialogen mit Frau/Herrn Hilfe‘ zu stellen.

Zu jedem Zeitpunkt haben wir dies als stimmig erlebt, es belebte nicht nur die Gruppenatmosphäre, sondern wirkte auch vertrauensbildend. Wir halten das Mitschreiben in diesem Kontext punktuell für machbar bis förderlich, sofern die eigenen Texte keinen eigenen Raum einnehmen, sich das eigene Schreiben in das kollektive Schreiben einfügt und keine eigenen Prozesse verfolgt werden.

Gemeinsam? Die Leitung des Workshops im Team war in jeglicher Hinsicht gewinnbringend. Getragen von Respekt, Vertrauen und Wertschätzung, haben wir im Wechsel angeleitet, den Gruppenprozess beobachtet, zum besseren Verständnis Erläuterungen re-formuliert.

Des Weiteren bietet diese Form der Leitung eine mehrperspektivische Prozessbeobachtung. Die Prozesse können rückblickend im Dialog reflektiert werden, was zur Qualitätssicherung beiträgt.

## **Zielgruppe Ehrenamt?**

Ist das ‚Bedürfnis nach Struktur‘, das im Workshop mehrfach formuliert wurde, ein Thema, das im Kontext Ehrenamt besonders häufig anzutreffen ist? Steht es im Zusammenhang mit dem, in diesem Ausmaß neuen, Bereich ‚Flüchtlingsarbeit‘, der durch politische Fehlplanung sehr schnell akut wurde? Oder ist es gar ein ‚verklausulierter Ruf‘ nach Entlastung? Ist für ehrenamtliche Helfer\_innen der Kontakt zu den Institutionen, die die Arbeit koordinieren, konfliktreicher als die eigentliche ehrenamtliche Arbeit selbst? Inwieweit besteht tatsächlich ein Bedarf, (in) sich ‚spüren‘ zu lernen und dafür Worte zu finden? Letztlich fragen wir uns: Entspricht das Workshopangebot inhaltlich den Bedürfnissen und den Interessen der ehrenamtlichen Mitarbeiter\_innen oder ist/scheint es zu intellektuell? Was wird tatsächlich gebraucht?

Sicher ist, die Ergebnisse unseres Workshops sind spezifisch und nicht generalisierbar. Wir bewerten das Projekt und die Auswertung als ‚Annäherung an die Zielgruppe‘.

## 5. Zusammenfassung / Summary

### **HILFE. Sich selbst zur Sprache bringen. Workshop für Helferinnen und Helfer im Ehrenamt. Eine Dokumentation**

#### **Zusammenfassung: HILFE. Sich selbst zur Sprache bringen. Workshop für Helferinnen und Helfer im Ehrenamt. Eine Dokumentation**

Dokumentation eines Wochenend-Workshops für die Zielgruppe „Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer“ mit einer komprimierten Darstellung statistisch erfasster Daten zum Ehrenamt (Stand 2016). Es wird indirekt der Frage Raum gegeben „Und wie geht es mir im Ehrenamt?“. Auf der Basis der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie und des Kreativen Schreibens werden (Schreib-)techniken vermittelt, die helfen können, den eigenen Gefühlen und Gedanken nachzuspüren und sowohl ‚spontan‘ schreibend als auch gestaltend in Worte zu fassen. Es wird der Frage nachgegangen, inwieweit sie eine entlastende und klärende Wirkung entfalten können und welche weiteren Elemente als förderlich erlebt werden, wie z. B. das „kollektive Schreiben“ (Ko-Kreativität), die „Personifizierung“ (Dialogtechnik, Polylogtechnik), „Feedback“ und „Sharing“.

**Schlüsselwörter:** Kreatives Schreiben, Integrative Poesie- und Bibliothherapie, Workshop, Ehrenamt, Statistik, Entlastung

#### **Summary: HELP. Expressing yourself in words. A workshop for volunteer helpers. A documentary**

This is the documentation of our weekend workshop with the target group "volunteer helpers". Included is a short presentation of statistical data concerning volunteer work in general (as of 2016).

The starting point is to reflect on 'how do I feel doing volunteer work?'. Based on the methods of Integrative Poetry- and Biblio Therapy and of Creative Writing we offer writing techniques directed at the perception of personal feelings and thoughts. In consequence this leads to the question of how to express one's perception creatively, either by spontaneous writing or by careful poetic construction.

This paper focuses on how such a relieving or clarifying effect could be developed further, what other elements should be considered helpful (as 'collective writing'/co-creativity, 'personification' - dialog resp. polylogue techniques, 'feedback' and 'sharing').

**Keywords:** creative writing, integrative poetry- and bibliotherapy, workshop, volunteer work, statistics, relief

## 6. Literaturverzeichnis

*Betterplace lab, Studie* (2011): „Das hat richtig Spaß gemacht!“ - Freiwilliges Engagement in Deutschland. *Deutscher Bundestag* (2002): Bericht der Enquete-Kommission. Zukunft des bürgerschaftlichen Engagements. *Bürgerschaftliches Engagement: auf dem Weg in eine zukunftsfähige Bürgergesellschaft*. Opladen. <http://www.betterplace-lab.org/lab-studie-wie-freiwilliges-engagement-in-deutschland-funktioniert/>.

*Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Freiwilliges Engagement in Deutschland. Zentrale Ergebnisse des Freiwilligensurveys (FWS) 2014.* (Stand Nov. 2016).

*Cameron, J.* (1992): *The Artist's Way*. New York. G. P. Putnam's Sons.

*Domin, H.* (1993): *Das Gedicht als Augenblick von Freiheit*. Frankfurter Poetik-Vorlesungen. Frankfurt/Main. Fischer Taschenbuch Verlag.

*Ellbow, P.* (1973): *Writing Without Teachers*. New York, Oxford. Oxford University Press, 2. Aufl. 1988.

*Goldberg, N.* (1986): *Writing Down the Bones*. Boston. Shambala Publications.

*Goldberg, N.* (1990): *Wild Mind – Living the Writer's Life*. New York. Bantam Books.

*Hest, Jos van* (1988): *Kreatives Schreiben in den Niederlanden*. In: Projekt „Kreatives Schreiben“ Aachen (Hg.): *Kreatives Schreiben zwischen Literatur und Lebenshilfe*. Eine Tagung über die Arbeit von Schreibwerkstätten in der Jugend- und Erwachsenenbildung. Dokumentation. RWTH Aachen.

*Leitner, A.*: Kurze Zusammenfassung der Intergrativen Therapie. Psychotherapeutisches Fachspezifikum – Integrative Therapie, Donau-Universität Krems 2010 <http://www.donau-uni.ac.at/de/studium/integrativetherapie/05847/index.php>.

*Mosler, B., Herholz, G.* (1991): *Die Musenkussmischmaschine*. Essen. NDS, Neue Deutsche Schule.

*Oulipo* (1981): *Atlas de littérature potentielle*. O.O.

*Pennebaker, James W.* (2004): *Writing to heal*. O.O.

*Petzold, H.G.*(1974k): *Integrative Bewegungstherapie*. In: *Petzold, H.G.*, 1974j. (Hrsg.) *Psychotherapie und Körperdynamik*, Paderborn: Junfermann, 285-404.

*Petzold, H. G., Orth, I.* (1998/2014): *Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“ – „Fundierte Kollegialität“ in Beratung, Coaching, Supervision und Therapie*. *Supervision: Theorie - Praxis - Forschung* 06/2014 <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle->

[ausgaben/18-2014-petzold-h-g-orth-i-1998-2014-wege-zum-inneren-ort-persoener-souveraenitaet.html](http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/18-2014-petzold-h-g-orth-i-1998-2014-wege-zum-inneren-ort-persoener-souveraenitaet.html)

*Petzold, H.G.* (2002j/2017): Der „informierte Leib“ - „embodied and embedded“ - Leibgedächtnis und performative Synchronisationen. *Polyloge* 3/2017 <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/03-2017-petzold-h-g-2002j-2017-der-informierte-leib-embodied-and-embedded.html>

*Petzold, H.G.* (2003e): Menschenbilder und Praxeologie. 30 Jahre Theorie- und Praxisentwicklung am „Fritz Perls Institut für Integrative Therapie, Gestalttherapie und Kreativitätsförderung“ (1972-2002). Teil I, *Gestalt* 46 (Schweiz) 3-50. Teil II, *Gestalt* 47, 9-52, Teil III, *Gestalt* 48, 9-64. Updating 2006k als: Integrative Therapie als „angewandte Anthropologie“ in einer „transversalen Moderne“ - Menschenbild und Praxeologie. Bei [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikation.de/materialien.htm). *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* 2/2011. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/02-2011-petzold-h-g-2006k-update2011-integrative-therapie-anthropologie-menschenbild-u.html>

*Petzold, H.G.* (2005ü): *POLYLOGE* II: die Dialogzentrierung in der Psychotherapie überschreiten – eine Sicht Integrativer Therapie und klinischer Philosophie. Hommage an Mikhail M. Bakhtin. (Updating von 2002c) . [www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm](http://www.fpi-publikation.de/materialien.htm) - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* 8/2006 <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-08-2006-petzold-h-g-upd-von-2002c.html>

*Petzold, H. G., Orth, I.* (2007): Die neuen Kreativitätstherapien – Handbuch der Kunsttherapie. Theorie und Praxis. Band I und II - EDITION SIRIUS.

*Petzold, H. G., Orth, I.* (2009): Poesie und Therapie – Über die Heilkraft der Sprache. EDITION SIRIUS.

*Petzold, H. G.* (2009k/2011): Transversale Erkenntnisprozesse der Integrativen Therapie für eine Ethik und Praxis „melioristischer Humantherapie und Kulturarbeit“ durch Multi- und Interdisziplinarität, Metahermeneutik und „dichte Beschreibungen“. *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 15/2009; <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-transversale-erkenntnisprozesse-integrativen-therapie-altruistische-ethik-polyloge-15-2009.pdf>

*Petzold, H. G.* (2010q): Über Vertrauen und Misstrauen. *POLYLOGE* 35/2009. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/35-2009-petzold-h-g-on-trust-ueber-vertrauen.html>

*Petzold, H. G., Orth, I.* (2013): Coaching als Beratungsdisziplin: Problematisierungen – Ethik – Altruismus. *Supervision: Theorie - Praxis - Forschung* 02/2013. <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-supervision/download-nr-02-2013-hilarion-g-petzold-ilse-orth-2013.html>.

*Petzold, H. G., Orth, I.*(2015): Kreatives Schreiben als WEG der Kokreativität. *Heilkraft der Sprache.* (03/2015). <http://www.fpi-publikation.de/heilkraft-der-sprache/heilkraft-der-sprache/09-2016-orth-ilse-petzold-hilarion-g-2014-kreatives-schreiben-als-weg-der-kokreativitaet.html>.

*Petzold, H. G. „et al.“* (2016f): NARRATIVE BIOGRAPHIEARBEIT & BIOGRAPHIEERARBEITUNG in der Integrativen Therapie, Integrativen Poesie- & Bibliothherapie und in Schreibwerkstätten mit „kreativem Schreiben“ Praxeologisches Material zur Vor- u. Nachbereitung biographischen Arbeiten Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit und im Interent-Archiv „*Heilkraft der Sprache*“ 2/2016 <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/sonstiges/petzold-2016f-narrative-biographiearbeit-biographieerarbeitung-2017-heilkraft-sprache-02-2016.pdf>[der-sprache/heilkraft-der-sprache/index.php](http://www.fpi-publikation.de/heilkraft-der-sprache/index.php).

*Petzold, H.G., Orth-Petzold, S., Sieper, J.* (2016): Theoriegeleitete Arbeit und Prozesstransparenz im „biopsychosozialökologischen“ Ansatz der „Integrativen Supervision“ – Perspektiven für SupervisorInnen zum „Transparenzdilemma“ (nicht nur) im Kontext „Sozialtherapie Sucht“ *SUPERVISION* Jg. 1/2016 <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/supervision/petzold-orth-petzold-sieper-theoriegeleitete-arbeit-prozesstransparenz-transparenzdilemma-sup-01-2016.pdf>.

Zur Verfügung gestellte Arbeitsfassung:

*Petzold, H. G., Orth, I.*(2017): Interozeptivität/Eigenleibliches Spüren, Körperbilder/Body Charts – der „Informierte Leib“ öffnet seine Archive: „Komplexe Resonanzen“ aus der Lebensspanne des „body-mind-world-subject“.

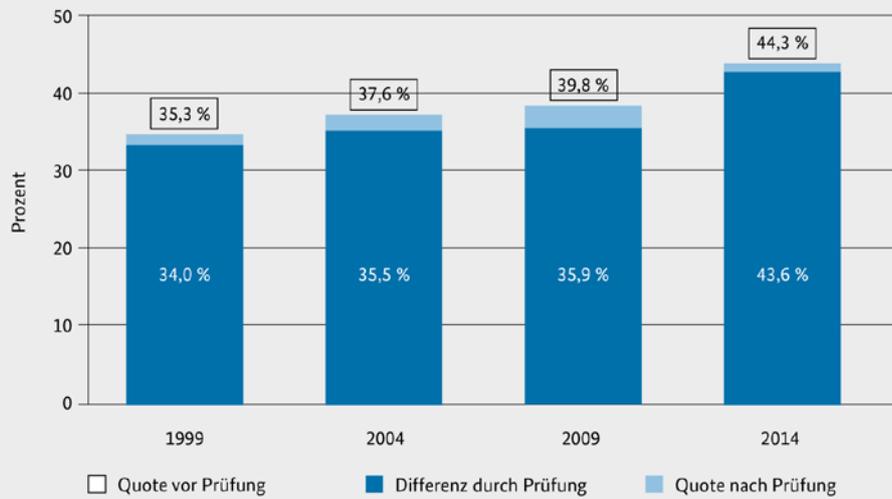
*Rechenberg-Winter, Petra, Haußmann, Renate* (2015): Arbeitsbuch Kreatives Schreiben und biografisches Schreiben – Gruppen leiten. Vandenhoeck & Ruprecht.

*Reddemann, Luise* (2001): Imagination als heilsame Kraft – Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen. Klett-Cotta.

*Trichter Metcalf, L., Simon, T.* (2002): *Writing the Mind Alive.* New York. Ballantine Books.

## Anlage

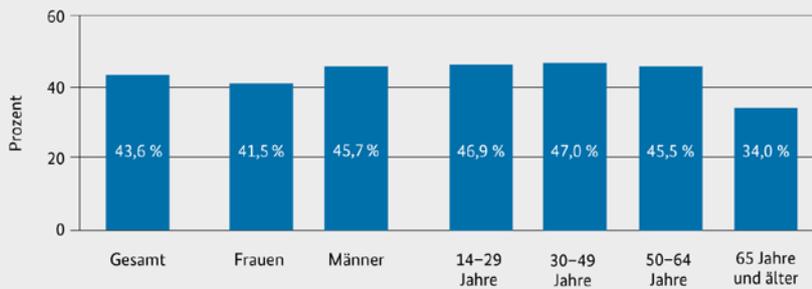
Abbildung 1: Anteile freiwillig engagierter Personen vor und nach Prüfung im Zeitvergleich



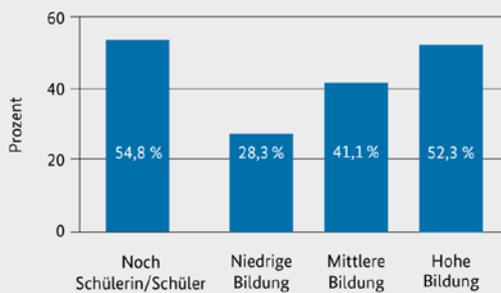
Quelle: FWS, gewichtet, eigene Berechnungen (DZA). Basis: Alle Befragten. FWS 1999 (n = 14.922), FWS 2004 (n = 15.000), FWS 2009 (n = 20.005), FWS 2014 (n = 28.689). Nachrichtlich: Bei der Quote vor Prüfung im Jahr 1999 handelt es sich um eine Schätzung.

Abbildung 2: Anteile freiwillig engagierter Personen 2014

a) gesamt, nach Geschlecht und nach Alter

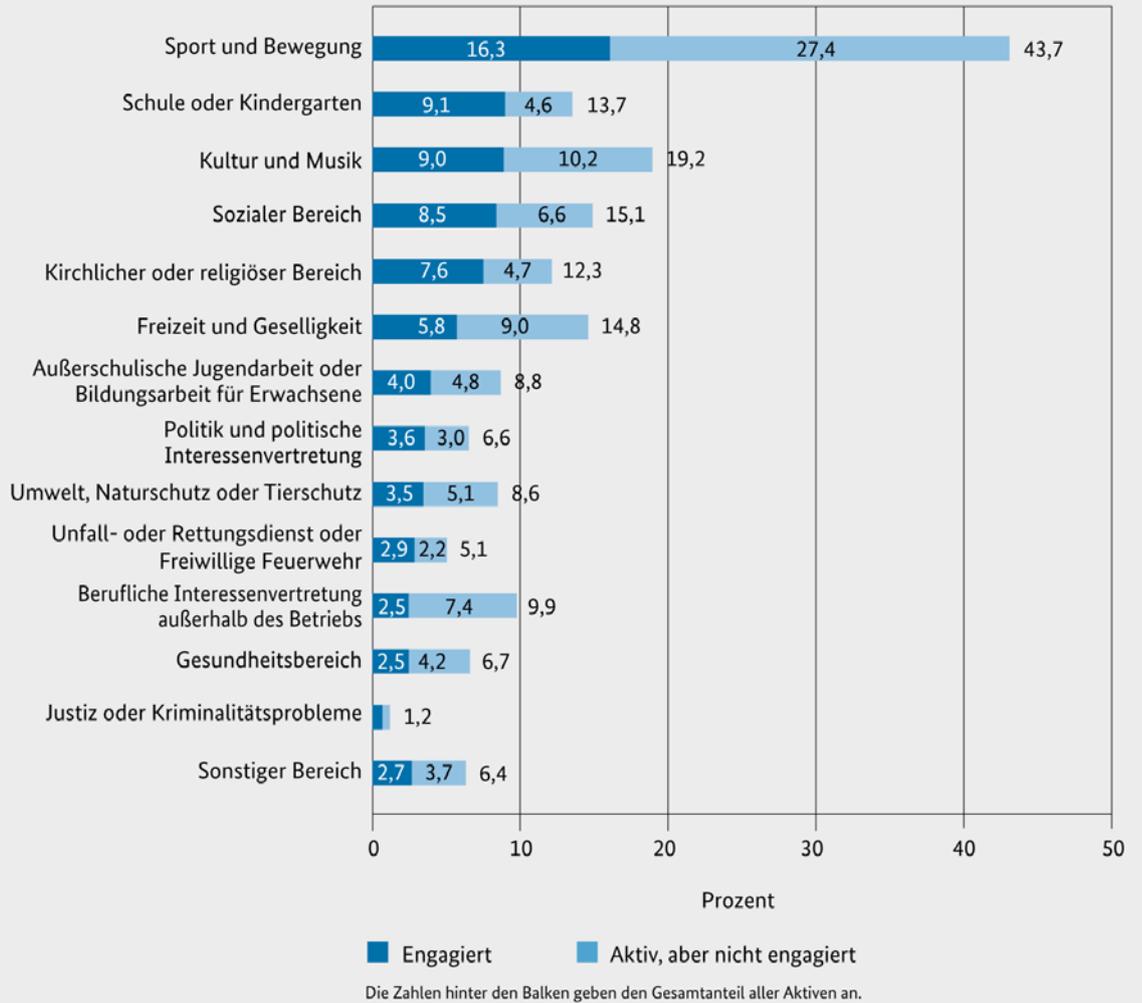


b) nach Bildung



Quelle: FWS 2014, gewichtet, eigene Berechnungen (DZA). Basis: Alle Befragten (n = 28.689).

**Abbildung 3: Anteile freiwillig engagierter und öffentlich gemeinschaftlich aktiver Personen in vierzehn Bereichen 2014**



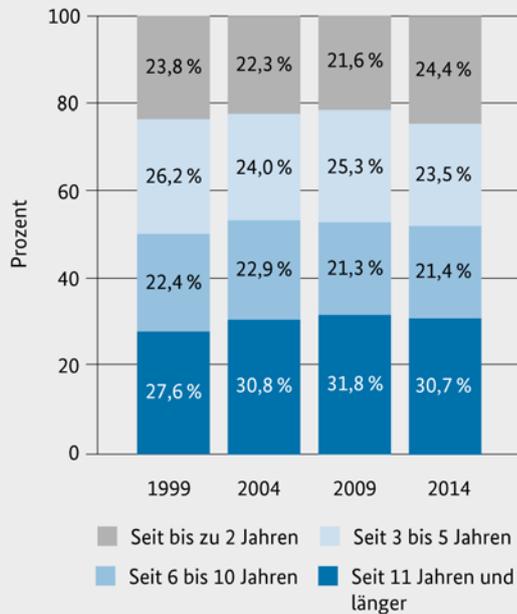
Quelle: FWS 2014, gewichtet, eigene Berechnungen (DZA). Basis: Alle Befragten (n = 28.689).

Abbildung 5: Stundenumfang pro Woche für die freiwillige Tätigkeit im Zeitvergleich



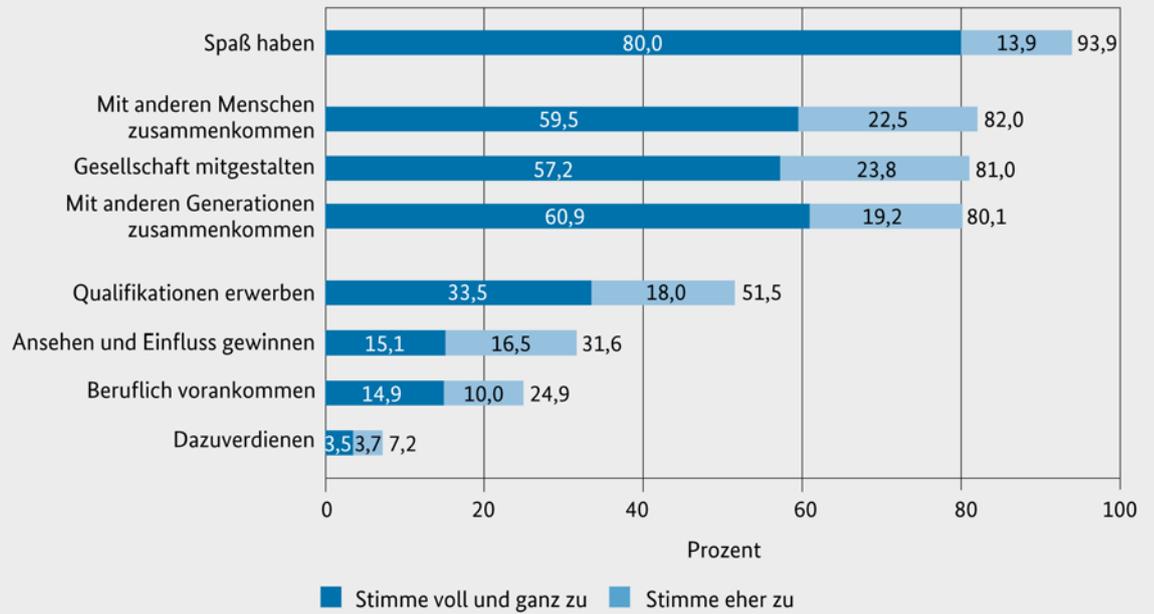
Quelle: FWS, gewichtet, eigene Berechnungen (DZA). Basis: Alle Engagierten. FWS 1999 (n = 4.440), FWS 2009 (n = 6.740), FWS 2014 (n = 11.799). Hinweis: 2004 wurde der zeitliche Umfang der freiwilligen Tätigkeit nicht erfasst.

Abbildung 6: Biografische Dauer der freiwilligen Tätigkeit im Zeitvergleich



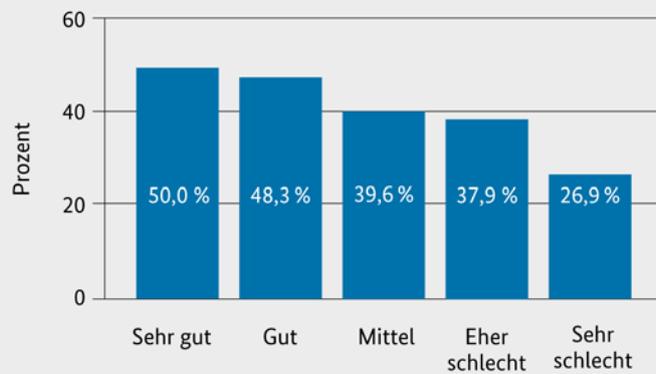
Quelle: FWS, gewichtet, eigene Berechnungen (DZA). Basis: Alle Engagierten. FWS 1999 (n = 4.680), FWS 2004 (n = 5.136), FWS 2009 (n = 6.993), FWS 2014 (n = 12.358).

Abbildung 7: Angaben der freiwillig Engagierten zu den Motiven für ihr Engagement 2014



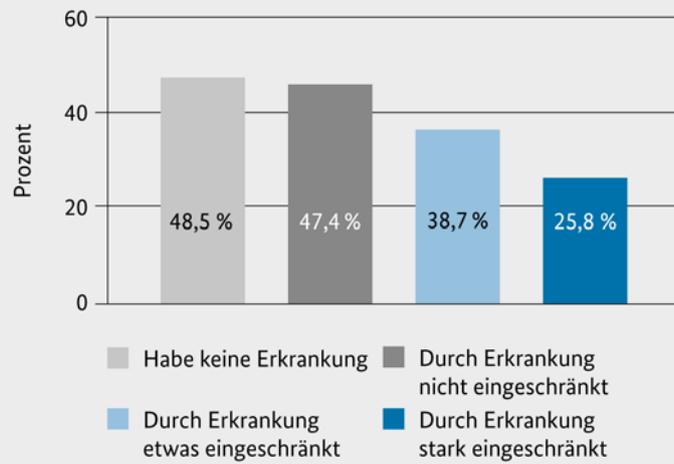
Quelle: FWS 2014, gewichtet, eigene Berechnungen (DZA). Basis: Alle Engagierten (n = 11.651–12.506).

Abbildung 8: Anteile freiwillig Engagierter nach finanzieller Situation 2014



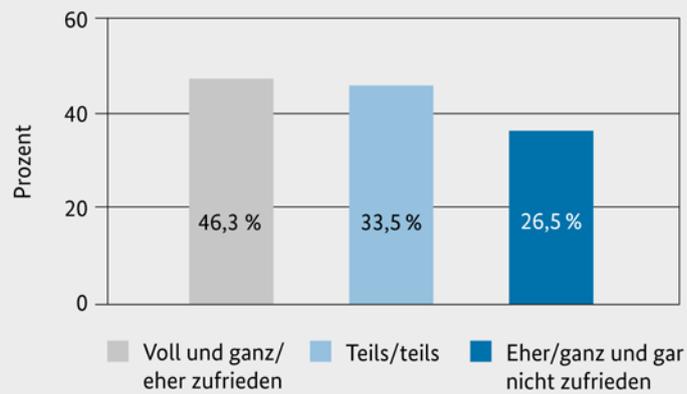
Quelle: FWS 2014, gewichtet, eigene Berechnungen (DZA). Basis: Alle Befragten (n = 28.413).

**Abbildung 9: Anteile freiwillig Engagierter in Gruppen mit unterschiedlich starken krankheitsbedingten Alltagseinschränkungen 2014**



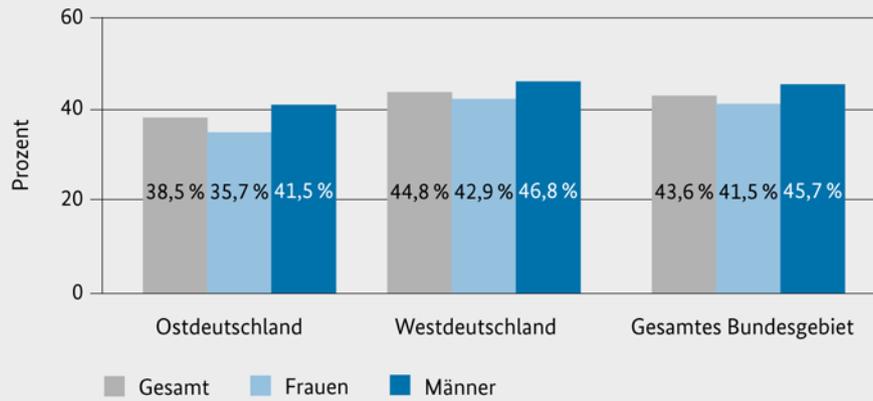
Quelle: FWS 2014, gewichtet, eigene Berechnungen (DZA). Basis: Alle Befragten (n = 28.549).

**Abbildung 10: Anteile freiwillig Engagierter in Gruppen mit unterschiedlicher Lebenszufriedenheit 2014**



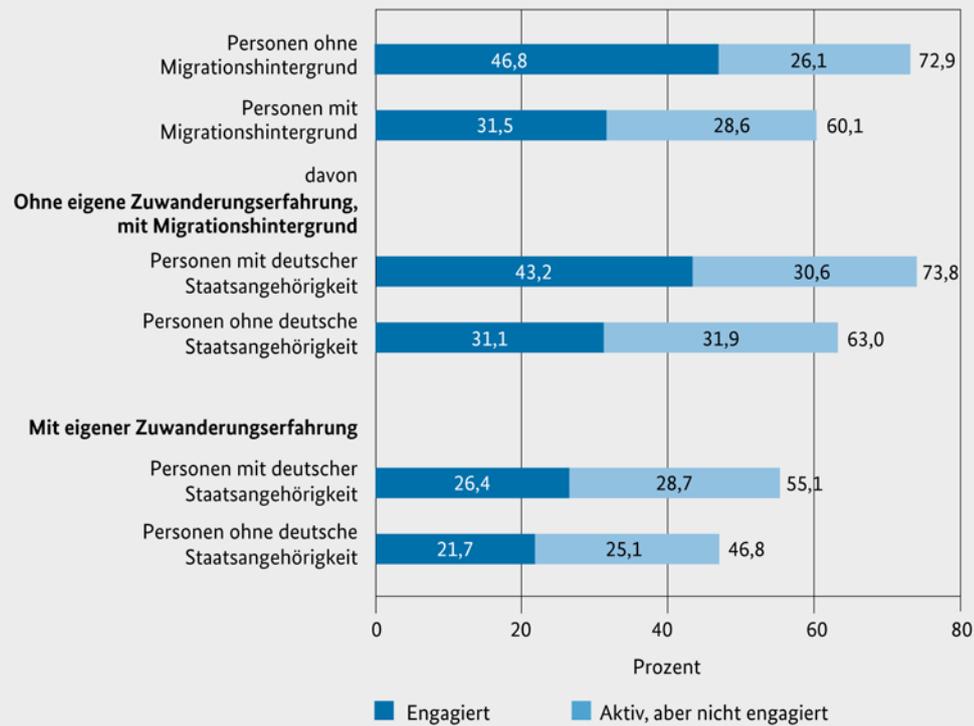
Quelle: FWS 2014, gewichtet, eigene Berechnungen (DZA). Basis: Alle Befragten (n = 28.612).

Abbildung 11: Anteile freiwillig Engagierter in Ost- und Westdeutschland nach Geschlecht 2014



Quelle: FWS 2014, gewichtet, eigene Berechnungen (DZA). Basis: Alle Befragten (n = 28.689).

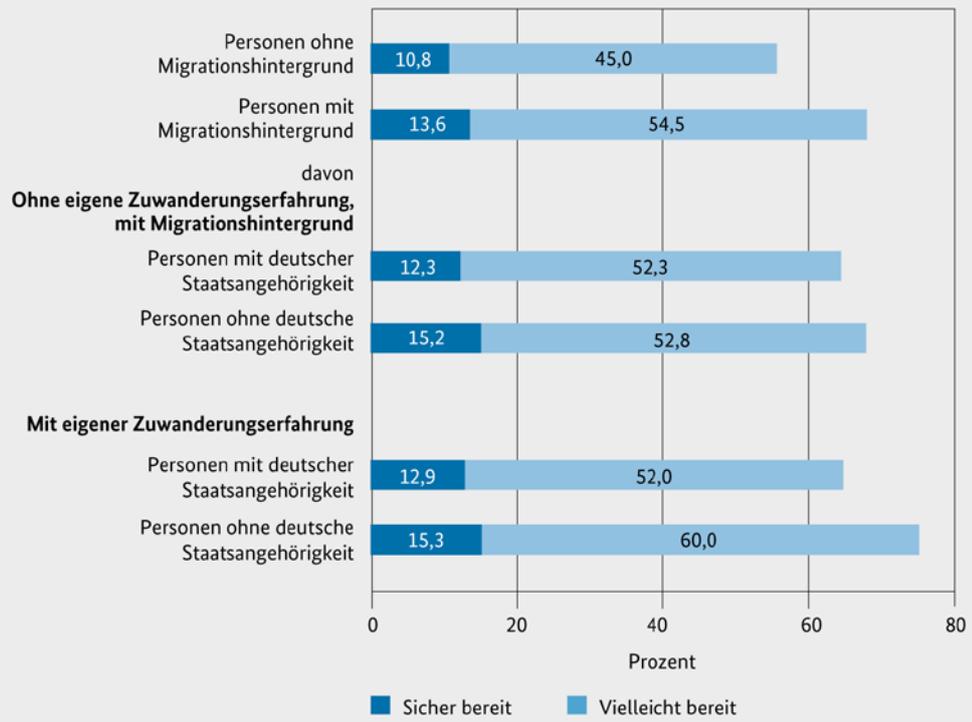
Abbildung 12: Anteile Engagierter und Anteile öffentlich Aktiver nach Art des Migrationshintergrundes 2014



Die Zahlen hinter den Balken geben den Gesamtanteil aller Aktiven an.

Quelle: FWS 2014, gewichtet, eigene Berechnungen (DZA). Basis: Alle Befragten (n = 28.689).

Abbildung 13: Engagementbereitschaft nach Art des Migrationshintergrundes 2014



Quelle: FWS 2014, gewichtet, eigene Berechnungen (DZA). Basis: Alle Nicht-Engagierten (n = 16.173).

Anlage Abb. 14

Vergnügungen

Bertolt Brecht

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.

Anlage Abb. 15



### Ein Blick zurück auf den Workshop

HILFE. Workshop für Helferinnen und Helfer im Ehrenamt.

Eine Veranstaltung der Ehrenamtsagentur Gelsenkirchen e.V. vom 4. bis 5.02.2017

Liebe Teilnehmerinnen,

wir bitten Sie um Ihre Rückmeldung. Lassen Sie uns wissen, was Ihnen gefallen, genützt, entsprochen hat und was nicht. Was wünschen Sie sich anders, was soll genauso bleiben? Sie helfen uns damit, die Qualität unserer Arbeit zu sichern und zu verbessern. Also: raus damit!

#### Erwartungen. Zufriedenheit.

Die Seminarinhalte entsprachen der Einladung.

trifft voll und ganz zu

trifft überhaupt nicht zu

Im Workshop wurde auf meine Erwartungen und Wünsche eingegangen.

trifft voll und ganz zu

trifft überhaupt nicht zu

Was mir noch wichtig ist ...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Inhalte

Die Inhalte waren praxisnah.

trifft voll und ganz zu

trifft überhaupt nicht zu

#### Leitung

Die Leiterinnen stellten die Inhalte klar und verständlich dar.

trifft voll und ganz zu

trifft überhaupt nicht zu

Die Leiterinnen haben die Inhalte interessant und motivierend vermittelt.

trifft voll und ganz zu

trifft überhaupt nicht zu

Anlage Abb. 16.2

Zwei Personen als Kursleitung (anstatt Einzelleitung) empfand ich als

sehr empfehlenswert

gar nicht empfehlenswert

Was mir noch wichtig ist ... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Atmosphäre. Gruppenklima.**

Die Atmosphäre im Workshop empfand ich als angenehm und motivierend.

trifft voll und ganz zu

trifft überhaupt nicht zu

Was mir noch wichtig ist ... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Nutzen**

Ich habe neue Erfahrungen gemacht und/oder neue Erkenntnisse gewonnen.

trifft voll und ganz zu

trifft überhaupt nicht zu

Die vermittelten Impulse/Übungen kann ich in meinen Alltag einbauen.

trifft voll und ganz zu

trifft überhaupt nicht zu

Wie hoch schätzen Sie den Nutzen des Workshops für Ihre ehrenamtliche Arbeit?

sehr hoher Nutzen

gar keinen Nutzen

Anlage Abb. 16.3

Was mir noch wichtig ist ... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Schreiberfahrungen**

Hat sich Ihr Verhältnis zum Schreiben im Laufe des Workshops verändert?

voll und ganz

ganz und gar nicht

zum Beispiel ... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Fazit**

Wie zufrieden waren Sie insgesamt mit dem Workshop?

voll und ganz zufrieden

ganz und gar nicht zufrieden

Besonders gut gefallen hat mir ... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Was ich mir anders wünsche ... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

...

Anlage Abb. 16.4

Ich würde diesen Workshop anderen weiterempfehlen.

trifft voll und ganz zu

trifft überhaupt nicht zu

....

---

---

---

---

Und überhaupt... mit diesen Themen würde ich mich in so einem Workshop gern näher befassen:

---

---

---

---

Raum für alles, was noch gesagt werden will oder muss:

---

---

---

**Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben!**

**ÜBER KURZMANN ODER WINTERLING!**

Kreatives Schreiben und schreibtherapeutische Angebote von Stephanie Kurzmann und Gisela Winterling // [steph.kurzmann@gmx.de](mailto:steph.kurzmann@gmx.de) // [g.winterling@online.de](mailto:g.winterling@online.de)

**„Viele Grüße auch von Frau Hilfe“**

*(Auszug aus: Postkarte an mich selbst. Schreibenregung.)*