

Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit

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

(Peer Reviewed)

Begründet 2015 von *Ilse Orth* und *Hilarion Petzold* und
herausgegeben mit *Elisabeth Klempnauer*, *Brigitte Leeser* und *Chae Yonsuk*

für das

„Deutsche Institut für Poesietherapie, Bibliothherapie, Sprachkultur
und literarische Werkstätten“

an der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien
und Kreativitätsförderung“ (EAG) in Verbindung mit der
„Deutschsprachigen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie“ (DGPB)

Thematische Felder:

Poesietherapie – Poesie – Poetologie

Bibliothherapie – Literatur

Kreatives Schreiben – Schreibwerkstätten

Biographiearbeit – Narratologie

Narrative Psychotherapie – Kulturarbeit

Intermethodische und Intermediale Arbeit

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

Ausgabe 08/2020

**HOME WRITING - Schreiben in Zeiten wie diesen –
Erfahrungsbericht und kritisch-lernende Betrachtung über ein digitales
grenzüberschreitendes Vierzehn-Tage-Schreiben als Möglichkeit
persönlicher Narration in einer weltumspannenden Krisenzeit ***

Gilda Johne; Graz **

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (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, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>).

** Gilda Johne, coaching.training.schreiben.biografien; +43 (0)650 70 12 066; gilda.johne@outlook.com, www.offenehorizonte.net

Prolog. Mai 2020

Als ich diesen Erfahrungsbericht über mein HomeWriting-Angebot begann, etwa in Woche fünf des sogenannten Lockdowns, passierte mir etwas. Ich schrieb mich selbst in mein inneres Erleben hinein:

„Da sitze ich nun in meinem Homeoffice, privilegiert mit Blick in den grünen Innenbereich voller blühender Apfelbäume, gleich hinter dem Fenster mein Dachbalkon zum Raustreten und in die Sonne setzen. Es ist nicht das erste Mal, dass sich mein Leben von einem auf den anderen Tag drastisch ändert. In der ersten Woche begleitet mich eine innere Unruhe. Keine konkreten Gedanken, eher so ein Gefühl, wie damals, die Zeit vor der Wende. Es lag was in der Luft, schon lange. Jetzt gerade, beim Schreiben, kommt mir der Gedanke – damals war es das Gefühl, da könnte eine große Freiheit sein, auch wenn mir nicht klar war, worin die wirklich bestehen würde. Gegenwärtig die Tatsache, dass ich wieder eingesperrt bin. Reiseverbot, angeordnet von Regierungen. Bei Zuwiderhandlung drohen hohe Geldstrafen. Die Grenze in meine Heimat wird geschlossen. Ich darf nicht zu meiner Familie, zu meiner ‚Hochrisikomutter‘, zu meiner Tochter und meinen Enkelkindern. Wird der Kleinste mich vergessen? Wir haben uns doch noch gar nicht richtig kennengelernt. Ich darf meine Familie nicht sehen! Die Grenze ist geschlossen! Wie lange? Wie war das damals für die Menschen, 1961?! Jetzt nicht in diesen Gedanken verlieren, sonst bin ich verloren. Arbeiten!“
Ich wohne seit einigen Jahren in Österreich und arbeite in beiden Ländern.

Kraft der Sprache und Macht der Worte – Wege zur Selbstermächtigung Eine Idee bahnt sich ihren Weg

Corona, Lockdown, Woche eins. Ich möchte schreiben, über das, was gerade passiert. Warum tue ich es nicht? Ich finde keine Antwort. Als Leiterin eines Projektes im sozialen Bereich muss ich nun von zu Hause aus koordinieren, ich stehe im täglichen Austausch mit meinem Team. Ich fühle mich herausgefordert, es macht mir Spaß.

Dann bahnt sich eine Idee ihren Weg in mein Homeoffice. Online schreiben. Das biete ich jetzt an. Für die langjährigen Teilnehmer*innen vieler Schreibwerkstätten, aber auch für andere Interessenten. Vierzehn Tage, kostenlos. Mit folgendem Text lade ich Interessierte ein: „Eine Zeit der besonderen Art zieht uns in ihren Bann. Nehmen Sie sich jetzt die Zeit zum Schreiben. Viele Gedanken und Gefühle bewegen uns. Fragen tauchen auf, die nicht leicht zu beantworten sind oder deren Antwort wir erst zu einem späteren Zeitpunkt finden können. Schreiben hilft, sich zu sammeln, zu fokussieren, Gefühle zu lenken, aktiv zu sein oder auch zur Ruhe zu kommen. Kreatives und autobiografisches Schreiben können eine entlastende Wirkung entfalten!“

Durch das Schreiben eigener Texte wird den Teilnehmer*innen eine Möglichkeit eröffnet, ihren aktuellen Gefühlen und Gedanken in der Krise im Sinne der Poesie- und Bibliothherapie sprachlich Ausdruck zu verleihen. Denn: Integrative Poesie- und Bibliothherapie ist ein methodischer Ansatz zur Bewältigung von Lebenskrisen und kann ebenso durch das Gestalten eigener Texte als Möglichkeit persönlicher Narration eingesetzt werden.¹ „Poesietherapie versucht Heilung durch gestaltetes Wort. Sie macht sich dabei die ‚Kraft des Wortes‘ zunutze, Situationen zu beschreiben, Gefühle in Worte zu

¹ vgl. Petzold, Hilarion/Orth, Ilse (Hrsg.): Poesie- und Bibliothherapie. Über die Heilkraft der Sprache, Junfermannverlag, Paderborn 1995, S.58

fassen', Unbenanntes zu benennen und Sprachlosigkeit in Rede zu überführen.“² Beim Nachlesen in der Fachliteratur weckt folgender Satz meine Aufmerksamkeit: „Derjenige, der über das *Wort*, über die *Sprache*, die Schrift verfügt, verfügt auch über die *M a c h t*.“³ Dann kann also das Schreiben, dann können die eigenen, selbst gewählten Worte helfen, die Macht über die eigenen Gefühle und Gedanken zu behalten oder wieder zu übernehmen. Der Lockdown ist von außen angeordnet, gesteuert durch das gesprochene und das geschriebene Wort, auch durch angstgesteuerte, angstbesetzte, gar widersprüchliche Worte. Sind wir diesen Worten, den Reden, dem Virus, dem Lockdown ausgeliefert? Was machen diese Worte, die im Minutentakt durch die Medien rasen, mit jedem Einzelnen, mit der Gemeinschaft? Welche Macht haben sie, über wen? Ich gehe davon aus, dass sich Menschen schreibend ihre - auch ambivalenten - Gefühle in dieser Situation bewusst machen und ihre Ängste, Sorgen oder auch ihre Gelassenheit in Worte fassen können, damit im wahrsten Wortsinn ihre Fassung wiedererlangen können. Poesietherapie versucht Heilung durch das gestaltete Wort.⁴ Gestalte ich mein Wort selbst, gestalte ich auch mein Leben selbst: Wort-Sprache-Macht. Integrative Poesietherapie als Methode kann Menschen darin unterstützen, Gefühle zu klären, sich zu entlasten, aber auch Handlungsmöglichkeiten offenzulegen. Wobei Handlung hier auch als Möglichkeit verstanden werden kann, die Situation so anzunehmen, wie sie ist, nicht aktiv werden zu müssen, sondern abzuwarten, gelassen zu sein.

Im Laufe der nächsten zwei Wochen melden sich zirka fünfundzwanzig Interessenten aus Deutschland und Österreich an und schreiben mit. Die Mehrheit wählt kreatives Schreiben, einige schreiben autobiografisch. Ich biete beides an. Die Teilnehmer*innen erhalten insgesamt sechs Schreibimpulse zugesandt. Ich kreierte die Schreibimpulse, gestalte sie und schicke sie per Mail in die Welt hinaus.

Angemerkt werden muss an dieser Stelle unbedingt, dass sich das HomeWriting nicht an psychisch erkrankte Personen im Sinne einer therapeutischen Arbeit wendet. Dies könnte über die Online-Form meiner Meinung nach nicht verantwortet werden. Das hier angebotene HomeWriting ist eine Schreibwerkstatt mit dem Fokus auf die Heilkraft der Sprache. Mit dem ersten Schreibimpuls erhielten die Teilnehmenden eine Einleitung mit Informationen über diese besondere Form des Schreibens und auch die Einladung und Ermutigung, sich jederzeit an mich zu wenden, sollte es Schwierigkeiten oder Fragen geben.

Da die heilende Kraft von Sprache eben auch in einer Schreibwerkstatt wirksam werden kann, überlege ich, was HomeWriting in Bezug auf Poesie- und Bibliothherapie für die Bewältigung der aktuellen Virus-Lockdown-Krise für die Teilnehmenden sein kann. Ich stelle meine Überlegungen und Aktivitäten in Bezug zum tetradischen Prozess.

Initialphase:

In der praktischen Umsetzung bedeutet HomeWriting, dass die Teilnehmer*innen in Abständen Schreibimpulse per Mail erhalten. Es ist somit Einzelarbeit nicht nur mit körperlicher Distanz, sondern mit körperlicher Abwesenheit im Miteinander. Einige Teilnehmer*innen kenne ich aus Schreibwerkstätten, viele sind mir nicht bzw. nur vom Namen her bekannt. Sie haben sich für die Impulsserie auf die Einladung und Werbung hin gemeldet. So können weder Vorerfahrungen der Teilnehmenden einbezogen noch gruppenspezifische Prozesse gestaltet werden. Im HomeWriting-Prozess bin ich Distanz-Schreibimpulsgeberin, was mich interessanterweise zu einem der großen Macht-Wörter der aktuellen Situation führt – Distanz halten! Bei der Auswahl der Schreibimpulse stütze ich mich auf meine eigenen Gedanken und Emotionen, auf meine Wahrnehmungen in Bezug auf die Betroffenheit der Menschen, mit denen ich in Kontakt bin und auf die Berichte und

² ebenda, S. 22

³ ebenda, S. 24

⁴ vgl. ebenda S. 22

Äußerungen von Menschen in den verschiedensten Medien. Für die Imagination, zum Anregen der Fantasie, der inneren Vorstellungskraft wähle ich unterschiedliche Medien und beziehe auch Bilder, Gedichte und Zeitungsartikel ein. Auch hier besteht die besondere Herausforderung darin, die Auswahl ohne das Kennen der Teilnehmer*innen, in der physischen Distanz, zu treffen. Mir ist bekannt, dass einige Teilnehmer*innen bereits Erfahrungen im kreativen und/oder autobiografischen Schreiben haben. Für andere sind es die ersten Schritte in der Produktion eigener Texte und in der bewussten Begegnung mit der Heilkraft der Sprache.

Für den ersten Schreibimpuls wähle ich das Wort TAGLICHT. Meine Intention ist, einen möglicherweise positiven, hellen Impuls auszusenden, natürlich im Bewusstsein dessen, dass die Resonanz auf dieses Wort eine ganz andere sein kann. Die Teilnehmenden schreiben unzensiert und verdichten das Geschriebene in einem Vierzeiler. Einige anschauliche Beispiele für schriftliche Resonanzen finden sich weiter unten.

Aktions- oder Produktionsphase:

Es ist ein eigenartiges Gefühl: Ich klicke auf „senden“ und weiß, in diesem Augenblick erreichen die Schreibimpulse Menschen über behördlich geschlossene Ländergrenzen hinweg. Die Teilnehmer*innen schreiben ihre Texte zu selbstgewählten Zeiten und an selbstgewählten Orten. Sie können die Impulse ausgedruckt liegen lassen und dann schreiben, wenn sie Zeit haben und Lust dazu verspüren.

Immer wieder frage ich mich jedoch auch, wie die Schreibimpulse bei den Teilnehmer*innen „ankommen“, ob sie tatsächlich inspirieren und wie es den Menschen beim Schreiben ergeht. Wer braucht Ermutigung bei diesem kreativen Vorgang? Auch mir fehlt der unmittelbare Austausch, die direkte Resonanz, die Wahrnehmung, die Körpersprache der Schreibenden.

Die Versform, wie beim TAGLICHT-Impuls, rege ich an, damit die Gedanken und Gefühle strukturiert und gebündelt werden können. Offene Texte, zum Beispiel die Beschreibung eines besonderen Moments, mit dem Weg über ein Akrostichon, können dazu anregen, über das Erlebte ins heilsame Erzählen zu kommen und Sinnzusammenhänge herzustellen. Beispiele hierzu finden sich unter der Überschrift Textforum und Austauschversuch.

Integrationsphase:

Ich stelle mir vor, wie die Menschen, inspiriert durch die Schreibimpulse, in ihrem Zuhause sitzen und schreiben. Ich frage mich, wie es ihnen nach dem Schreiben ihrer Texte gehen wird. Werden sie sich austauschen, anderen vorlesen? Oder sind sie allein mit ihren Gedanken und Gefühlen? Wo und wie können Feedback und Sharing stattfinden? Ich finde eine Möglichkeit. Auf meiner Webseite installiere ich ein TEXTFORUM. Zugang haben nur registrierte Mitglieder, diejenigen, die mitschreiben. Im Textforum können sie ihre Texte veröffentlichen und einander Feedback und Sharing geben. Einige Schreibende hatten mir bereits signalisiert, dass sie sich sehr darauf freuen, sich mit anderen über das Geschriebene austauschen zu können. Ihnen fehlte die Kommunikation miteinander, das Unmittelbare der „analogen“ Schreibwerkstatt.

Wie nun kann „respectfull listening“, das respektvolle und wertschätzende Zuhören innerhalb einer Gruppe im Online-Schreib-Format stattfinden? Ist es doch einer der wichtigsten Schritte in der Integrativen Poesietherapie. Auch hier wieder die Frage nach der Resonanz. Wer braucht Zuwendung, vielleicht auch Trost? Wer braucht Perspektive und Hoffnung?

Um den Teilnehmer*innen einen weiteren und direkteren Austausch zu ermöglichen, habe ich Vorlesen und Kommunikation über Videotelefonie angeregt. Mein Plan war, kleinere Gruppe zu bilden, so dass sich die Teilnehmer*innen untereinander vernetzen können. Es gab wenig Rückmeldungen dazu, eine Gruppe probierte es, jedoch scheiterte es teilweise an den technischen

Voraussetzungen. Fazit: Es braucht eine Person, die das organisatorisch in die Hand nimmt. Dazu reichte meine eigene Zeit nicht aus. Allerdings habe ich es auf Wunsch für eine kleine Gruppe aus Österreich etwas später organisiert. Die Frauen haben eigene Texte vorgelesen und Feedback gegeben. Einhellige Rückmeldung: Dieser Austausch ist absolut bereichernd und motiviert zum Weiterschreiben.

Neuorientierungsphase:

Diese Phase war in meiner Rolle als Impulsgeberin mit physischer Distanz am schwierigsten zu gestalten. Es gab Teilnehmer*innen, die rückmeldeten, dass sie ihre Texte erstmalig sprachlich überarbeitet hatten und zeigten sich begeistert davon, welche Wirkung das auf ihre Texte hatte.

In einer weiteren HomeWriting-Impulsserie mit dem Slogan „Die Gedanken sind frei“ haben alle Teilnehmer*innen der digitalen Vorlese-Austausch-Runde wieder mitgeschrieben. Interessanterweise haben sich fast alle Weiterschreibenden für das autobiografische Schreiben entschieden.

Schreibimpulse und Beispiele

Im ersten kreativen Schreibimpuls schrieben die Teilnehmer*innen unzensiert und assoziativ zum Wort: TAGLICHT und verdichteten den Text anschließend in einem oder mehreren Vierzeilern. Hier einige Beispiele:

Taglicht - Lichtblick

Aus der Dunkelheit geboren,
entsteigen bunte Körper der schwarzen Fläche.
Die Kohlmeise widmet ihr Lied der Stille.
Aus der Dunkelheit geboren

Aufbruch ins Leben,
die Tagmaschine startet.
Materie erscheint, die Sinne reizen den Geist.
Aufbruch ins Leben

Die Zeit wird sichtbar.
Die Erkenntnis, dass die Nacht dem Tage weicht
und Stunden später in dieselbe zurückkehrt, stimmt milde.
Die Zeit wird sichtbar.

Der Vorhang zum Weltenspiel hat sich geöffnet.
Die Kirschenblüten umkränzten die Äste, jetzt liegen sie am Boden,
scheinen aus der Wiese geschlüpft.
Der Vorhang zum Weltenspiel hat sich geöffnet.

Unsere Liebe sitzt auf den Wipfeln der Bäume, ein Lichtblick im Alltag.
Du und ich, in den Kronen des Waldes, wir trinken Nektar aus rosa Kelchblättern.
Gestehen uns, legen zutage, zärtlich, die reine, die nackte Wahrheit.
Unsere Liebe sitzt auf den Wipfeln der Bäume, ein Lichtblick im Alltag.

Iris Hanousek-Mader

TAGLICHT

licht am tag
achtsam im fluss sein
tausend-gedanken-gespinst
licht am tag

Sieglinde Gann

Taglicht

Das Taglicht wickelt sich aus dem Dunkel,
rollt über den Horizont.
In einem Ritardando noch,
fädelt es sich als Dämmerung
zwischen die nachttrunkenen Häuser.

Die Fenster holen verschlafene Gedanken
in ihren Spiegeln neugierig zurück.
Hinter den halb geöffneten Jalousien
läuft das Taglicht wie auf einem Rost
aus Streifen von Gestern und Heute
ins Freie.

Langsamer als in den Gassen
gleitet das Taglicht durch die Gärten,
hängt sich an die Rosen,
wo du es finden kannst.
Die Zeit kehrt zurück in die Schale.

Heinrich A.

Textforum und Austauschversuch

Endlich war die technische Umsetzung des Textforums fertig. Anfangs kamen die Texte nur zögerlich hinein, dann wurden es mehr. Interessanterweise wurde scheinbar darauf gewartet, dass ich als Initiatorin und Schreibimpulsgeberin meine Rückmeldung (Feedback und Sharing) zu den Texten gebe, denn es gab nur wenige Rückmeldungen untereinander.

Das folgende Gedicht von Else Lasker-Schüler habe ich über ein Video vorgelesen und auch schriftlich gesendet. Meine Überlegung hierbei war, dass ein gehörtes Gedicht eine andere Resonanz auslöst als ein Gedicht, das selbst abgelesen wird.

Dann fand über das Textforum etwas sehr Schönes statt. Ein Teilnehmer ließ sich durch das Gedicht von einer anderen Teilnehmerin (Gerlinde Freller), welches er im Forum gelesen hatte, inspirieren:

Das vorgelesene Originalgedicht:

HEIM

Unsere Zimmer haben blaue Wände,
Und wir wandeln leisehin durch Himmelweiten,

Und am Abend legen Innigkeiten
Mit Engelaugen ineinander unsere Hände.

Und wir erzählen uns Geschichten,
Bis der Morgen kommt in Silberlocken
Und dem Dämmersteine in den Locken,
Der Sonne winkt durchs Tor von Wolkenschichten;

Und wie sie tanzt auf unseren wiesenhellen
Teppichen, leicht über sanftverschlungene Blumenstiele!
Zum Liebeslauschen laden unsere Stühle,
Und von den Pfeilern fallen Seidenquellen.
Else Lasker-Schüler

Ein durch das Gedicht von Else Lasker-Schüler inspirierter Text:

Himmelwärts

Durchgeschnitten die Gedankenfesseln,
ganz dem Spiel des Windes ergeben
warm liebkost von der Sonne.
Befreit von allem irdischen Ballast.
Himmelwärts.
Wie klein die Welt!
Endlich ein Überblick,
das große Ganze erahnen,
die eigene Nichtigkeit.
Nur weiter himmelwärts,
hinein ins unendliche Blau.

Gerlinde Freller

Ein durch das Gedicht von Gerlinde Freller inspirierter Text:

„Auf den dritten Schreibimpuls hoffend habe ich die Anregung von Frau Johne aufgegriffen, derweil das Poem von Frau Freller als "Vorlage für ein neues Gedicht" zu nutzen. Da hat sich für mich eine kontrapunktische Spiegelung der aufstrebenden Tendenz wie von selbst ergeben 😊“

Höllenwärts

Eingekerkert in Gedankenfesseln
ganz der Kraft des Feuers hingegeben,
starr durchschauert von den Flammen.
Rings von irdischem Ballast umzingelt.
Höllenwärts.
Wie fern die Welt!
Unaufhörlich ohne Ende
im Mikrokosmos eingeschlossen,
die eigne Daseinleere.

Nur weiter höllenwärts,
hinein ins Rot der Glut.

Heinrich A.

Ein weiterer Schreibimpuls beinhaltete die Anleitung zum Schreiben eines Akrostichons zum Wort: MOMENT. Auch dazu gab es einige Gedichte im Textforum:

Moment

Morgenwirr
Ohne Pläne
Morgenstille
Einfach atmen
Natur hören
Tagwache

Gerlinde Freller

MOMENTaufnahme

Momentan stellt sich die Frage wer hat die
Oberhand in diesem tödlichen Spiel
Moneten klickern in die Börsen derer die als
Einhörner verkleidet reiten durch die dunkle
Nacht und fragen nicht in ihrer Gier. Es sind dieses die
Tatsachen, die mich ins Wanken bringen in meinem Glauben an Veränderung. Danach.
VIELLEICHT.

Gilda Johne

RE: MOMENTUM (Auch hier wieder eine Inspiration durch das vorherige Gedicht im Textforum)

MOMENT

Manches um uns
ordnet sich neu. Das
Momentum ist entglitten.
Es ist etwas Unbeschreibliches,
nicht Kontrollierbares, so wie der
Tod des Nachbarn, der einfach gegangen ist;
und am Schwarzen Brett eine Parte, sonst nichts.
Memento mori.

Heinrich A.

Moment

Minze Minze bindet all die faulen Gerüche der

Orakeln Orakeln von Schwarzsehern, die dir den Tod oder Schlimmeres prophezeien.
Mögen Mögen die heiteren Melodien der Kindermünder nie in dir verstummen.
Ernte Ernte kostbare vergangene Augenblicke, so entsteht,
nahe nahe der Hoffnung, Zuversicht, die dich zum
Tor Tor des Lebens führt.

Iris Hanousek-Mader

Schreibimpuls: Eine Zeit der besonderen Art

In einem Schreibimpuls hatte ich diese aktuelle besondere Zeit direkt angesprochen. Mit dem Satzanfang „In Zeiten wie diesen...“ konnten die Gedanken zum Thema direkt aufgegriffen werden. Bewusst wählte ich die Form des gespiegelten Schneeballgedichtes als anschließende Verdichtung. So konnten die Schreibenden das Thema für sich ausrollen und dann wieder einfangen oder auf den Punkt bringen. Auch mit dem anschließenden Impuls „Anker für den Alltag“, einschließlich konkreter Beispiele, die ich in einer Zeitung gefunden hatte, bot ich die Möglichkeit, schreibend den Anker auszuwerfen, um nicht hilflos auf dem Lockdown-Meer herumzutreiben.

Beispiel für ein Schneeballgedicht: Eine Zeit der besonderen Art

Freiraum

zu Hause

klaren Kopf erhalten

in großer Dankbarkeit verweilen

über mich hinauswachsen und erleben

Kleinigkeiten in meinem Umfeld wahrnehmen

Mut zum Wachsen aufbringen

staunen und sein

Gutes erfahren

Seelenwohl

Sieglinde Gann

IN Zeiten wie diesen...

In Zeiten wie diesen...

Pflegen gottähnliche Wissenschaftler Kontakt mit ihresgleichen
und da es für ihre Arbeit unerlässlich ist, auch mit den Reichen.

Die Welt ist ihr Labor, kleine Schritte sind für sie schon ein Tor
und Lobeshymnen steigen zu ihnen empor,
wenn sie die Viren oder dergleichen mehr entdecken,
an denen im Moment Tausende verrecken.
Die Menschheit singt im Chor,
vielstimmig die Meinungen der Gelehrten vor,
obwohl sich die täglich ändern,
ist das kein Hindernis, für die Horden von politischen Blendern.
Bleib aufmerksam, ein jeder weiße Kittel,
zitiert aus einem fremden Kapitel und
ist sich seiner klinischen Versuche sicher,
die retten werden, alle die armen Coronasiecher.
Gesetze und Regeln
helfen vielen von uns durch das stürmische Meer des Alltags zu segeln.
Steht eine Seuche vor der Tür,
laufen Beamte, auf dünnem Eis, ihre Kür.
Bei all den Verordnungen wird uns schon Angst und Bange,
der Bürger spürt die behördliche Zange.
Wie das Gras im Rasen verschiedene Formen zeigt und trägt,
mit seinen Wurzeln nach anderem Grün gräbt, ihm Festigkeit verleiht,
damit der duftende Teppich im Garten gedeiht,
so ist es mit der Verbindung, der Begegnung von Menschen, sie näht das Phönixkleid.
Was ist des Computers Luftumarmung,
da riskiert der Bürger gerne eine amtliche Verwarnung.
In den Zeiten wie diesen entdecken wir unsere Gefühle, die uns verschrecken.
Das Frühwarnsystem in der Magengrube,
ließ uns schon lange nicht mehr in Ruhe.
Blindes Streben nach all dem Luxus im Leben hat uns verblendet und letztlich blieb unsere
Seele unvollendet.

Iris Hanousek-Mader

Eine Zeit der anderen Art

Labor
ist die
Erde, ihre Natur
zaubert muntere, bunte Geschöpfe,
Materie aus dem Nichts,
das voller Lebensformen,
ein zufälliger
Bauplan?

Iris Hanousek-Mader

In Zeiten wie diesen
sagt mir mein Kopf, dass ich dankbar sein muss. Nicht krank, auch niemand in meinem Umfeld.
Pensioniert, also müssen mich auch keine Existenzängste plagen. Die Ausgangsbeschränkungen
treffen mich in einem Haus mit Garten am Land.
Doch heute hat mich das Elend so richtig gepackt. Der kalte Wind treibt mich früh zurück ins Haus.

Dort fühl ich mich eingesperrt. So hatte ich mir meine Pension nicht vorgestellt. Aktiv wollte ich sein, ehrenamtlich engagiert, mit meinen Freundinnen unterwegs, Museen und Ausstellungen besuchen, besondere Momente sammeln. Und nun?

Geblichen ist mir die verhasste Hausarbeit. Aus allen Ecken grinst mir der Staub hämisch entgegen. Ja, ich kann ihn sehen, hab aber absolut keine Kraft, ihn zu bekämpfen. Schmerzlich wird mir klar, wie schnell Krisensituationen Frauen wieder in alte Gesellschaftsmuster zurückwerfen. Wenn man schon zu Hause sitzt, kann man doch auch gleich die Kinder, den Haushalt und die alten Eltern mitversorgen.

Meine Mutter hängt mir den ganzen Tag am Rockzipfel, erzählt mir täglich gefühlte fünfzigmal, dass sie sich so eine Krise, wie jetzt, nie hätte vorstellen können... und dass es ungeheuerlich ist, dass sie jetzt nicht zum Friseur kann... und die Putzfrau, muss doch jetzt vor Ostern kommen...und eine Blutdruckkontrolle beim Hausarzt sei auch schon überfällig.....

Verdammt, mir fehlen meine Freundinnen, der Austausch, die Aktivitäten, das Lachen. Ich vermisse die beiden Burschen, die ich normalerweise regelmäßig betreue, und sie vermissen mich.

Was ist das für eine sch.... Zeit, das ist doch nicht zum Aushalten! Ich will mein Leben zurück!

Gerlinde Freller

Rettingsanker in der Not – eine erste Reflexion

„Es ist immer so spannend, was kommt und so schön, wenn es dann da ist. Da drucke ich es aus und lege es ab, lese nur oben drüber, damit ich nicht zu viel im Vorhinein sehe und wirklich, wenn ich dann endlich mir Zeit dafür nehme, alles neu und überraschend für mich ist“. Dies ist eine anonyme Rückmeldung auf den Fragebogen, den ich an alle Teilnehmer*innen ausgeschickt hatte.

Es gab Schreibende, die mir rückmeldeten, dass sie sich die Schreibimpulse ausdrückten und sich ihnen langsam annäherten, entweder, weil sie nicht gleich Zeit hatten, aber doch schon neugierig waren, oder, weil sie die Spannung erhöhen oder das Thema erst einmal auf sich wirken lassen wollten.

Von fünfundzwanzig ausgesendeten Fragebögen habe ich gleich beim ersten Aussenden dreizehn beantwortete zurückerhalten. Da das Online-Schreiben auch für mich eine erste Erfahrung war, war ich natürlich neugierig, wie es „ankommt“ und was es „mit den Teilnehmer*innen macht“. Ich wollte wissen, ob ich auf dem richtigen Weg bin.

Fast achtzig Prozent derer, die den Fragebogen beantworteten, hatten bereits Vorerfahrungen im kreativen oder autobiografischen Schreiben. Die Hälfte gab an, dass die aktuelle Situation ihre Entscheidung für die Teilnahme am HomeWriting positiv beeinflusst hat. Das bestätigt meinen Ausgangsgedanken, dass viele Menschen, physisch isoliert zu Hause sitzend, das Angebot gern annehmen würden. Auch die Möglichkeit, sich schreibend mit der Situation und dem eigenen Erleben auseinanderzusetzen, ist genau als diese wahrgenommen worden. Gerlinde F. schreibt: „... dass mich das HOME WRITING aus meiner Verzweigung (wie im Text beschrieben) gerettet hat. Das war der einzige Lichtblick in dieser Situation.“

Die Frage, ob sie das Schreiben als Entlastung empfunden haben, beantworteten vierzig Prozent der Befragten mit „Ja“. Vielleicht hätte hier eine differenziertere Fragestellung tiefgründiger Aufschluss geben können, inwiefern es entlastend gewirkt hat.

„Ich finde es super, denn man kann es genau dann machen, wenn man in der Stimmung dafür ist. Und wie bereits erwähnt, da ich dazu neige, mich negativ zu bewerten, wenn ich in einer Gruppe bin,

hatte ich eine ganz besondere Freiheit beim Schreiben. Ich muss keinem gefallen und nichts richtig machen. Ach, das war schön.“ Diese Anmerkung weist darauf hin, dass Online-Schreiben für manche Teilnehmer*innen durchaus eine befreiende Wirkung haben kann, weil diese Form den Druck nimmt, den sie sich in Schreibwerkstätten zu oft selbst machen.

Anmerkung: Die Fragebögen wurden anonym ausgefüllt, deshalb erscheinen die Zitate ohne Namen.

Epilog. Die Gedanken sind frei

Ich lese Zeitungen, schaue Nachrichtensendungen in für mich aushaltbarer Dosis. Natürlich denke ich darüber nach, was hier gerade passiert, mit mir und mit der Gesellschaft, in der ich lebe. Wie war das damals für die Menschen, 1961, als die Mauer gebaut und die Grenze geschlossen wurde. Ich werde gezielt nachfragen. Wie ist es heute für die Menschen? Wie ist das heute für mich? Kann es sein, dass ich bestimmte Dinge schon einmal erlebt habe, in einem anderen Land? Kann das wirklich sein?

Trotz alledem:

FENSTER

Federleicht fühlt sich der gewährte
Einblick in das Leben der
Nachbarn im Haus gegenüber.
Sicherheit gebend in dieser Zeit, zieht
Taghell die Sonne in meine Seele.
Einander zuwinkend trotzen wir dem
Regenwasser und der Kälte.

im Mai 2020

Die Genehmigungen zur Veröffentlichung der Texte der Teilnehmer*innen liegen schriftlich vor.

Zusammenfassung: HOME WRITING – Schreiben in Zeiten wie diesen

Als Reaktion auf den Pandemie-Lockdown im Frühjahr 2020 initiierte die Autorin der vorliegenden Arbeit, Gilda Johne, ein digitales grenzüberschreitendes Vierzehn-Tage-Schreiben als Möglichkeit persönlicher Narration in einer weltumspannenden Krisenzeit. Im Erfahrungsbericht wird das Home-Writing in Bezug gesetzt zur integrativen Poesie- und Bibliothherapie und anhand einer stattgefundenen Evaluierung mittels Fragebögen reflektiert, inwieweit diese Form des Schreibens für die Teilnehmenden zur Bewältigung der aktuellen Krise hilfreich sein konnte. Die Erfahrungen werden mit vielen Textbeispielen unterlegt.

Schlüsselwörter: Home Writing, digitales Schreiben, Online-Schreiben, integrative Poesie- und Bibliothherapie, Lockdown, Pandemie, Krise, Selbstermächtigung

Summary: Home Writing – Writing in times like this

During the pandemic lockdown in spring 2020 writer Gilda Johne initiated a writing across borders for 14 days as a way of personal narration during a time of worldwide crisis. This experience report is reflecting to what extent Home Writing and Integrative Poetry- and Bibliotherapy is related. Based on surveys and personal experiences it is reflected whether this approach turned out to be helpful for the Home Writers to cope with the current crisis. The experiences are illustrated with many examples created by the participants.

Keywords: Home Writing, digital writing, online writing, Integrative Poetry- and Bibliotherapy, lockdown, pandemic, crisis, self-empowerment

Literatur:

Petzold, Hilarion / Orth, Ilse (Hrsg.): Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache. Poesietherapie, Bibliotherapie, Literarische Werkstätten, Junfermann-Verlag Paderborn, 1995

Deutsche Gesellschaft für Poesie- und Bibliotherapie e.V. (Hrsg.): Die heilende Kraft der Sprache. Poesie- und Bibliotherapie in der Praxis, Band 1 der Schriftenreihe zur Poesie- und Bibliotherapie, 2003, 2. Auflage

Ruhe, Hans Georg: Praxishandbuch Biografiearbeit. Methoden Themen Felder, BELTZ Juventa, Weinheim und Basel, 2014

Schenk, Herrad: Die Heilkraft des Schreibens. Wie man vom eigenen Leben erzählt, Verlag C.H. Beck, München 2009

Gilda Johne
coaching.training.schreiben.biografien
+43 (0)650 70 12 066
gilda.johne@outlook.com
www.offenehorizonte.net

SCHREIBEN
Kreativ und autobiografisch

Neue Impulsreihe

HOME WRITING.johne

