





Wenn sich Kreativität  
& Poesie begegnen

*Schreibend die eigene  
Kreativität entdecken*

*Schreibwerkstatt*  
ETTLINGEN





# Impressum

1. Auflage 2023

Verlag: Tredition GmbH  
An der Strusbek, 10 22926 Ahrensburg

Layout/Satz/Lektorat:  
Schreibwerkstatt Ettlingen,

© 2022 by Christof Then & Schreibwerkstatt Ettlingen  
Hohenstaufenweg 15, 76337 Waldbronn

Das Urheberrecht an den Texten liegt bei den jeweiligen  
AutorInnen.

Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.

Made in Germany

[www.schreibwerkstatt-ettlingen.de](http://www.schreibwerkstatt-ettlingen.de)

Paperback: ISBN 978-3-347-57650-6  
Hardcover: ISBN 978-3-347-57651-3

# Inhalt

## KAPITEL 1

### CHRISTOF THEN STELLT SICH UND DIE SCHREIBWERKSTATT VOR

Wie ich zum Kreativ Schreiben gekommen bin	18
Einladung	19
Die „Philosophie der Schreibwerkstatt“	20
Dem inneren Kritiker begegnen	22
Abläufe	24
Zusammenfassung	26

## KAPITEL 2

### DIE AUTORINNEN DER SCHREIBWERKSTATT STELLEN SICH VOR

#### Jürgen Artmann

Anti TikTok	29
Jogging-Rundkurs	31

#### Marion Döring

Im Boot	35
Trotzdem	37
Tu etwas Zaun an den Mond	38
Wortspiel	39

#### Antonia Maritta

Dämmerung	41
Der Tiger	43
Die Zeit	44
Nebel	45

#### Ulrike Held

Falscher Zug?	47
Hallo Schildkröte	48
Wald	50
Draußen ein Schiff	51

Thomas Helfrich	
Das Gebäude	53
Keine Linie(n)	54
Virtuelle Müdigkeit	55
Reimgedicht	57
Andrea Hoffstätter	
Den Moment festhalten	59
Federleicht	61
Gletscher	62
Plätze	64
Ilona Pfaff	
Verlorener Malachit	66
Geträumte Landschaften der Seele	68
Vogelfrau	69
Kulinarische Utopien	70

### KAPITEL 3

#### THEMENBEZOGENE TEXTE UND GEDICHTE

RÜCKBLICK AUSBLICK	72
Ulrike Held	
Erich Kästner: Die Wälder schweigen	73
Begrifflichkeiten	74
Thomas Helfrich	
Die Eiche, die Spinner und die Prozession	76
Stellenanzeige	77
Marion Döring	
Meiner eigenen Spur folgen	78
Antonia Maritta	
Aufbruch	80
Alles eine Frage der Perspektive	81
Thomas Helfrich	
Das Konstrukt	82
Zwiegespräch I	83
Zwiegespräch II	84



Andrea Hoffstätter	
Wege	85
„Das Samenkorn im Winter“	86
Ilona Pfaff	
Mein Garten Zur Zeit der guten Wünsche	87
Spurensuche	88
Jürgen Artmann	
Es gibt immer weniger Tote durch Flugzeugabstürze	89
Antonia Maritta	
Gebet einer Ungläubigen	92
Andrea Hoffstätter	
„Mut zum neuen Kalender“	93
Ilona Pfaff	
Rückblick	95
Marion Döring	
Das alte und neue Jahr 2021/22	96
Zwischenräume	98
Antonia Maritta	
2022	101
Der Zug des Lebens	103
Die Säge im Kopf	105
Ilona Pfaff	
Perspektiven	107
1-2-frei	108
POESIE DES MALENS	109
Ulrike Held	
Schlaf der Worte	110
Ulrike Held	
„Zwischenzeitlich“	111
Thomas Helfrich	
Der Traum der Muse	112
Was ist Glück nicht	113

Marion Döring	
Worte zu Salvador Dalí: „Meditative Rose“	114
Pablo Picasso: „Die Lesestunde“	116
Herbst	118
Geteilter Reichtum Erinnerung	120
Ilona Pfaff	
Rimbaud	121
Lesestunde von Picasso	122
Jürgen Artmann	
Wanderungen	123
Marion Döring	
Verwurzelt, verbunden ...	124
Es trommelt	125
Thomas Helfrich	
Die Räume in den Menschen – Meine inneren Räume	126
Marion Döring	
Pflück dein Glück	127
Jürgen Artmann	
Damenhut	129
Antonia Maritta	
Hutladen	130
Andrea Hoffstätter	
Lebenszyklus	132
Von allen Beiträgen etwas ...	134
Ilona Pfaff	
Max Ernst: Reflexionen	135
Mond und Maulwurf	136
Andrea Hoffstätter	
Salvador Dalí: „Die meditative Rose“	137
„Die schwebende Rose“	139
„Reimgedicht“	141

SCHREIBEND DER EIGENEN KINDHEIT BEGEGNEN	142
Jürgen Artmann	
Heiter bis wolkig	143
Antonia Maritta	
Kindheit	145
Andrea Hoffstätter	
„Ankommen bei mir“ oder „1. Schultag“	147
Jürgen Artmann	
Nicht meine Kohorte	148
Andrea Hoffstätter	
Die „schwache“ und die „starke“ Seite in mir	152
Einschnitte im Leben	153
Ilona Pfaff	
Der gebrochene Flügel des Marienkäfers	155
Jürgen Artmann	
Bum Bum Becker	162
Der Bauer	164
Die Heldentat	165
SCHREIBEND DER NATUR BEGEGNEN	168
Ilona Pfaff	
Spurensuche	169
Ulrike Held	
Am Nordseestrand	171
Im Detail	172
Thomas Helfrich	
Hoch oben	174
Ilona Pfaff	
Zeit	175
Marion Döring	
Wintergedichte	177
Stille	180
Frühlingsahnung oder im Schnee	181

Marion Döring	
Mein Weg I	182
Mein Weg II	182
Jürgen Artmann	
Die Gesellschaft in und um den Teich	184
Revolution	186
Antonia Maritta	
Der Baum, mein Traum	187
Die Kastanie	188
Thomas Helfrich	
Der Turm	190
Marion Döring	
Sommer	191
Thomas Helfrich	
Jung geblieben	192
Andrea Hoffstätter	
Der Engel in meinem Garten	194
Ruhe bewahren	196
Jürgen Artmann	
Ein buntes Baumhaus voller Trüffel	198
Nur 24 Stunden	200
Spaghetti al Tartufo	202
Marion Döring	
Der Graskopf	204
Bunter Wind	205
Im Baumhaus	206
Anarchisches Reimgedicht	208
Antonia Maritta	
Begegnung mit der Natur	210
Fledermaus	212
Jeder ist ein Genie	213
Natur	215
Ulrike Held	
„Meine grüne Hölle“	216

Ilona Pfaff	
Vor Kurzem, zwischen drei und eins	218
Schmerlenbach-Natur	220
Jürgen Artmann	
33 rpm	221
Unter der Kastanie	222
Antonia Maritta	
Ein Stelldichein	225
Thomas Helfrich	
Das Zeitschloss	227
Die Zeit – aus dem Leben eines Aussteigers	229
VIRTUELLE BEGEGNUNGEN	230
Jürgen Artmann	
Virtuelle Penne Bombay	231
Ulrike Held	
Zur Lage der Zeit: Corona	236
Jürgen Artmann	
Virtuelle Verwirrung	241
Ulrike Held	
„Digitaldemenz – Team Corona“	245
Thomas Helfrich	
Ringe in mir	248
Zwiegespräch III	249
Andrea Hoffstätter	
Entfaltung	251
ROSE - Entfaltung	252
Ilona Pfaff	
Virtuelle Begegnung	253

## KAPITEL 4

### KURZBIOGRAPHIEN

Jürgen Artmann	255
Marion Döring	256
Antonia Maritta	257
Ulrike Held	258
Thomas Helfrich	259
Andrea Hoffstätter	260
Ilona Pfaff	261

### PERSPEKTIVE

## KAPITEL 1

### CHRISTOF THEN STELLT SICH UND DIE SCHREIBWERKSTATT VOR

## Wie ich zum Kreativ Schreiben gekommen bin

Ich habe schon immer Gedichte geschrieben, Texte, Tagebuchaufzeichnungen, Kommentare zum Lauf der Dinge, oft in für mich schwierigen Lebenssituationen, dabei habe ich irgendwann die befreiende Kraft des Schreibens entdeckt.

Ich habe erfahren:

Kreativ Schreiben kann ermöglichen, die eigene innere Freiheit zu entdecken und ihr einen Ausdruck zu geben. Schreibend mit mir allein nähere ich mich dem, der ich in meinem Innersten bin, und gleichzeitig verändere ich mich und etwas Neues entsteht aus mir heraus.

Diesen inneren Prozess des Sich-selbst-Findens im poetisch-literarischen Ausdruck erlebe ich immer wieder im konkreten Prozess des Schreibens als authentische Interaktion mit mir selbst, im Hin und Her zwischen Denken und Spüren, zwischen Altem und Neuem.

2015 begann ich die Ausbildung zum Focusing-Trainer in Frankfurt bei Karin Bundschuh-Müller. Und nach einem Jahr Beschäftigung mit allen möglichen Themen war mir plötzlich klar: Kreativ Schreiben ist mein Thema.

Plötzlich war der Gedanke da, das, was ich erlebe beim automatischen, anarchischen, wilden, konzentrierten Schreiben an andere weiterzugeben, ein Angebot zu machen, das einen ähnlichen Prozess des Schreibens möglich macht. Und gegen Ende der Trainer-Ausbildung kam ich auf die Idee, eine Schreibwerkstatt zu gründen.

Vertieft hat sich dieser Prozess noch durch die ECC-Fortbildung (Erlebensbezogenes Concept Coaching) bei Heinke Deloch in München. Und ich konnte das Workshop-Konzept entwickeln, das ich jetzt vorstellen will.



## Einladung

Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen Struktur, Ablauf und Wirkweise der Schreibwerkstatt Ettlingen präsentieren. Dann werden die AutorInnen des Buches eine persönliche Auswahl an Texten und Gedichten vorstellen.

In einem weiteren Kapitel des Buches werden Texte und Gedichte der AutorInnen zu Themen, die die Schreibwerkstatt Ettlingen in ihrem Programm in ein- oder zweitägigen Workshops angeboten hat, präsentiert:

- Rückblick Ausblick
- Poesie des Malens
- Schreibend der eigenen Kindheit begegnen
- Schreibend der Natur begegnen
- Virtuelle Begegnungen

Die präsentierten Texte der AutorInnen sollen die Dynamik und Wirkungsweise der Schreibwerkstatt verdeutlichen. Gleichzeitig sind die Texte auch als Einladung an Sie gedacht, liebe LeserInnen des Buches, an den Workshops der Schreibwerkstatt teilzunehmen.

Herzlich willkommen in der Schreibwerkstatt Ettlingen!

## Die „Philosophie der Schreibwerkstatt“

In den Workshops der Schreibwerkstatt geht es weniger um die Aneignung von „schriftstellerischen Techniken“, als vielmehr darum, sich der eigenen Kreativität zuzuwenden und das literarisch-poetische Potential, das in uns ist, zu entdecken, zu entwickeln und ihm eine Sprache zu geben. Es gibt eine verdeckte Sehnsucht in uns,

- der eigenen inneren Welt,
- der Gesellschaft, in der wir leben,
- den politischen Verhältnissen, die um uns sind, die uns umgeben,

schreibend einen Ausdruck zu geben (kunstvoll, lyrisch, literarisch).

In meiner Schreibwerkstatt geht es darum, sich diesem inneren Raum zuzuwenden.

Struktur, Aufbau und Inhalt der Schreibwerkstatt orientieren sich am Focusing-Prozess, wie ihn der Philosoph und Psychologe Gene Gendlin gefunden und formuliert hat, ohne dass er den Focusing-Schritten im Einzelnen folgt.

Es geht darum, Spüren und Denken, Gefühl und Intellekt so zusammenzubringen, dass die Schreibenden Authentizität und Stimmigkeit, persönliches Wachstum erleben können. Aus dem Anarchisch-Offenen kann sich ein neuer Inhalt entwickeln, eine neue Form „schreibender Wirklichkeit“.

Dabei befinden wir uns, als Schreibende, immer wieder in einem Bereich des „Noch-Nicht-Wissens, in dem uns noch die klare Sprache fehlt.

Wir ringen um Ausdruck und Klarheit, suchen die richtigen Worte, die richtige literarische, poetische Form, und wir haben hier,

in der Schreibwerkstatt, den Rahmen, den Raum mit uns selbst, mit unserer sprachlichen Ausdrucksfähigkeit, unserem literarischen und poetischen Sinn zu experimentieren. Das kann wild anarchisch-chaotisch-einfallsreich-strukturiert-ergebnisorientiert sein, ohne inneren und äußeren Bewertungsdruck. Das Innere, das Vor- oder Unbewusste darf sich rühren, in Bewegung setzen, den Schritt ins Unbekannte wagen und Neues schaffen, das Klarheit bringt, neue Zusammenhänge findet, neue Muster des Gestaltens der Erkenntnis und Schönheit.

Und dieses Neue kann sich auch bilden und weiter entwickeln im Dialog mit den anderen TeilnehmerInnen. Dieser Dialog hat mit MITTEILEN und empathisch-wertschätzendem MITEINANDER TEILEN zu tun und ist ein wesentlicher, ganz entscheidender Bestandteil des Wesens der Schreibwerkstatt. Zu diesen inneren Prozessen lade ich Sie bei den „real“ und „virtuell“ stattfindenden Schreibworkshops herzlich ein.

## Dem inneren Kritiker begegnen

Es hat sich bewährt, bei den länger dauernden Workshops, gleich zu Beginn, vor dem 1. Schreibprozess, sich möglichen Störungen des kreativen Prozesses zuzuwenden, um sie so gering wie möglich zu halten: Es geht darum, sich nicht von den Selbstentwertungs-Botschaften des inneren Kritikers abbringen zu lassen, seinen eigenen stimmigen Text zu schreiben.

Dazu wurden in der Schreibwerkstatt einige Übungen entwickelt, die die Progressive Muskelentspannung und Übungen des Freiraum Schaffens, wie sie bei einem Focusing-Prozess praktiziert werden, miteinander in Beziehung bringen, mit dem Ziel, mögliche Störungen des konstruktiven, kreativen Prozesses zu überwinden, gerade dann, wenn die Schreibenden eine innere Blockade erleben. Denn eine Erfahrung beim Kreativ Schreiben ist immer wieder: Es gibt den erfüllenden Moment des Schreibens, und es gibt den immer wieder aufkommenden Zweifel am geschriebenen Text.

Der innere Kritiker, der Auslöser dieses Zweifels ist, kann dabei selbstzerstörerisch, aber auch produktiv wirken.

Der Selbstzweifel meldet sich:

Der Selbstzweifel, ausgelöst vom selbstzerstörerischen Teil des inneren Kritikers, hemmt den kreativen Prozess. Er trägt keine „vorwärtsschreitende Energie“ in sich und hat seinen „Sitz“, seinen Ursprung, meist in der Vergangenheit.

Die Haltung dabei ist, ich akzeptiere dich, weil ich dich sonst nicht sehen kann, aber jetzt „HAU AB“ INNERER KRITIKER, ICH KANN DICH NICHT BRAUCHEN!

Der produktive Zweifel meldet sich:

Der produktive Zweifel, ausgelöst vom konstruktiven Teil des inneren Kritikers, lädt die Schreibenden ein, zu experimentieren,