

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

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 |
| Hello 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 wolkg | 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 | |
| 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 | |
| Ringé 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 nähert sich 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 „vorwärtschreitende 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,