

GEDANKEN NIEDERSCHREIBEN



Ziele

- Lernen, Gedanken und Gefühle in Bezug auf einen Sachverhalt, eine Situation oder eine Person schriftlich auszudrücken.



Zielpublikum

14 - 18 Jahre

Größe der Gruppe

1 - 15 Teilnehmer/innen



Material

- Ein Bleistift, ein kleines Notizbuch, einige Blätter Papier.
- Ein Timer



Dauer

5 - 15 Minuten



Vorbereitung

- Die Anweisungen und Nutzen der Aktivität erklären



Ablauf der Aktivität

Version 1: die lockere Schrift

- Nehmen Sie ein Blatt Papier und lassen Sie 5 Minuten lang ein erstes, ein zweites, ein drittes Wort und so weiter kommen. Es geht darum, die Wörter, die mit den momentanen Gedanken verbunden sind, in der Reihenfolge, in der sie kommen, zu setzen, ohne Zensur und ohne auf die üblichen Einschränkungen des Schreibens zu achten (Interpunktion, Rechtschreibung, Grammatik...).
- Nach Ablauf der 5 Minuten eine Pause einlegen, indem man einige Atemzüge macht und ein paar Schritte geht.
- Sich nach einer Pause in Ruhe noch einmal nachlesen.

Version 2: die nicht-lineare Schrift

- Ausgehend von einer einfachen Form oder Zeichnung (Herz, Spirale, Wellen, Wolke...) die Wörter oder Sätze so schreiben, wie sie sich ergeben, ohne nachzudenken, als würden wir zu jemandem sprechen, dem wir völlig vertrauen. Es ist möglich, das Blatt in verschiedene Richtungen zu drehen.



Die Idee eines persönlichen Tagebuchs kann durch diese Schreibaktivitäten initiiert werden.

Kreatives Schreiben ist eine gute Möglichkeit, Abstand von den eigenen Gefühlen zu gewinnen und sie leichter auszudrücken. Seine Gedanken auf Papier zu bringen ist hilfreich, um sich wiederholende persönliche und zwischenmenschliche Dynamiken aufzuspüren, aber auch, um Stress und Angst abzubauen.

