

„Eine Art der Selbstfürsorge, wie sie aktiver,  
selbstbestimmter und kreativer nicht sein könnte.“  
Stephanie Kreutz



## WOZU BRAUCHE ICH EINEN SCHREIB-WORKSHOP?

Feedback einer Teilnehmerin der Schreibzeit über die Engel von Paul Klee

**Ich habe doch schon genug Beschäftigung**, genug Arbeit, keinen Raum mehr für kreative Selbstverwirklichung. Und für meine Kreativität brauche ich auch keine Anregung, ich schaffe so schon nicht, was ich z.B. musikalisch alles mit Gleichgesinnten verwirklichen wollte; komme so schon weder zum Nähen noch zum Malen.

Da noch ein neues Feld auf tun, das Schreiben?

**Warum?**

**Weil es nicht um "Und noch'n Gedicht!" geht.**

Es geht nicht um einseitig belastete Frauen, die dringend ein bisschen schöpferischen Input bräuchten.

Es ist Schreiben, das nicht ein originales Endprodukt als Ziel hat, sondern als Mittel genutzt wird, damit MIR etwas klar wird.

**Es geht um mich.**

**Da passiert was:**

Durch das Aufschreiben gebe ich Dinge ab, die mich belasten, ich schreibe sie mir buchstäblich von der Seele.

**Und da passiert noch etwas:**

Aus meiner Hand fließen Worte, die vorher nicht von mir gedacht worden sind, sondern die durch's Schreiben erst neue Gedanken werden.

**Das ist eine Möglichkeit der Auseinandersetzung mit mir selber**, eine Art der Selbstfürsorge, wie sie aktiver und

selbstbestimmter (und nebenbei auch kreativer) nicht sein könnte.

Dieses Schreiben **braucht einen Aufhänger**, etwas, das alles ins Rollen bringt.

**Zum Beispiel einen Engel.**

Engel gibt es viele, heilbringende, lichte, düstere, gefallene; irgendeinen Engel hat jeder ...

Stephanie Kreutz  
Koblenz, 6. Oktober 2023

[www.susanne-barth.com](http://www.susanne-barth.com)

Emotionales Schreiben für Frauen ab 50