



## Transformative Poetry – Kreatives Schreiben

Timo Holthoff

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Name der Aktivität</b></p> <p>Transformative Poetry – Kreatives Schreiben</p>   | <p><b>Benötigte Zeit</b></p> <p>Mindestens 90 Minuten</p>   |
| <p><b>Überblick</b></p> <p>Diese Methode beweist, dass jeder Mensch ein Dichter oder eine Dichterin sein kann und dass Poesie eine ermächtigende und transformierende Kraft hat! Nach einigen <i>Durchlüftungstechniken</i> für Körper und Geist bildet ein gemeinsames Brainstorming zu einem ausgewählten Thema die Grundlage für die Komposition individueller Texte (Geschichten, Gedichte) und/oder Zeichnungen. Die in der Gruppe geteilten Ergebnisse geben oft unerwartete Einblicke in die Persönlichkeit der Autor*innen sowie in das Thema frei.</p> | <p><b>Material/Raum</b></p> <p>Stühle, Papier, Kugelschreiber, Buntstifte, Redestab, evtl. Requisiten, die eine einladende Atmosphäre schaffen, wie Kerzen und Gegenstände passend zum Thema/Motto des Schreibens</p> <p>Ein Raum mit der Möglichkeit, im Kreis auf dem Boden zu sitzen (evtl. auf Matten, Kissen, Decken)</p> <p>Möglichkeit für einen ruhigen Spaziergang im Freien</p> |
| <p><b>Personenzahl</b></p> <p>5–20 Teilnehmende</p>   | <p><b>Zielgruppe und Alter</b></p> <p>Die Methode ist für jede Gruppe mit Lese- und Schreibfähigkeiten ab einem Alter von zehn Jahren geeignet.</p>   |
| <p><b>Lernziele</b></p> <p>Die Lernenden entdecken unbekannte Potenziale in sich selbst und gewinnen Selbstvertrauen, indem sie erfahren, dass sie Dichter*innen sein können.</p> <p>Die Lernenden gewinnen neue Perspektiven auf ein bestimmtes Thema, indem sie es nicht durch rationales Denken, sondern durch Kunst und ungewöhnliche Zugänge erkunden.</p> <p>Die Gruppe praktiziert Achtsamkeit und Wertschätzung füreinander.</p>  |   |

## **TEIL I: Der Hintergrund der Methode**

### *Pädagogische Philosophie*

#### **Warum ist Poesie ein magisches Elixier für den Wandel?**

Rationales Denken ist in vielerlei Hinsicht ein Geschenk, aber in seiner Linearität und Enge auch hinderlich bei der Suche nach ungewöhnlichen Lösungen, die wir möglicherweise brauchen, um unsere komplexen Herausforderungen zu bewältigen. Andere Formen des Erkennens und der Bedeutungssuche – durch unsere Körper, unsere Herzen und unsere Beziehungen – werden in der Kultur der westlichen Moderne vernachlässigt. Poesie und kreatives Schreiben können als Werkzeug benutzt werden, um die Struktur der alltäglichen Normalität zu durchbrechen und unsere Vorstellungskraft zu erweitern. Denn sie können dazu einladen, in uns schlummernde ungenutzte Potenziale an Weisheit, Wechselbeziehung mit der Welt und Ko-Kreation zu ergründen, die über das Kognitive und Logische hinausgehen und mehr Raum für das Herz, den Bauch und das Magische schaffen. Das Schreiben in dieser Methode bezieht sich auf ein Thema, das von der Moderation festgelegt oder von der Gruppe ausgehandelt wird. Mit einer unbegrenzten Vielfalt an möglichen Themen kann diese Methode nahezu jeden Workshop, jedes Seminar oder jeden Vortrag ergänzen – indem mit ihrer Hilfe auf unkonventionelle Art das jeweilige Thema erforscht wird. Der Reiz dieser Methode liegt in ihrer Einfachheit, die es jedem und jeder ermöglicht, einen aussagekräftigen Text zu schreiben und zu teilen. Besonders für Menschen, die noch nie in diesem Sinne geschrieben haben, die nie gedacht hätten, dass auch sie Dichter\*in sein könnten, hat diese Methode eine ermächtigende Wirkung. Durch die oft sehr persönlichen Einblicke in den Texten fördert die Methode Achtsamkeit und Empathie innerhalb einer Gruppe und kann beispielsweise auch für vertieftes Kennenlernen und Vertrauensbildung genutzt werden.

## **TEIL II: Die Methode**

### *Ablauf*

#### **0. Vorbereitung: Einen Willkommensraum schaffen**

- Wählen Sie ein Thema als Leitmotiv/Motto für das Schreiben. Jedes Thema ist geeignet, aber je mehr Dimensionen ein Thema hat, desto vielfältiger werden die Texte sein. Etwas Abstraktes und Offenes (z. B. soziale Gerechtigkeit) funktioniert



- meist besser als etwas Technisches (z. B. Steuerrecht). Beispiele für Themen, die zu bewegenden Ergebnissen geführt haben, sind: *Leben, Transformation, Die Wildnis jenseits unserer Zäune, Revolution, Liebe, Mutter Erde, Freiheit, Miteinander* oder *Feuer*.
- Bereiten Sie den Raum so vor, dass die Menschen in einem geschlossenen Kreis sitzen können, am besten in einer bequemen Position auf dem Boden (eventuell auf Decken, Matten oder Kissen). Ordnen Sie in der Mitte Gegenstände an, die zu einer gemütlichen und kreativen Atmosphäre beitragen und die Fantasie anregen, wie eine Kerze, Blumen und Passendes zum Thema (z. B. Dinge aus der Natur oder dem täglichen Leben, Bilder).
  - Stellen Sie Kugelschreiber, Papier und Buntstifte zur Verfügung.

### **1. Intro (5 Minuten)**

Begrüßen Sie die Gruppe und erklären Sie das Anliegen und den Ablauf des *Writeshops*. Präsentieren Sie das Thema/Motto des Schreibens und erläutern Sie, warum Sie es gewählt haben (oder lassen Sie die Teilnehmenden ein Thema auswählen, über das sie gemeinsam schreiben möchten). Sagen Sie etwas Ermutigendes wie: „Dieser Raum ist voller Dichter und Dichterinnen, die nicht wissen, dass sie welche sind!“. Erklären Sie, dass ein Gedicht sich nicht reimen muss, dass es jede Form von Text sein kann und dass die Künstler\*innen einfach anfangen sollen zu schreiben, ohne sich unter Druck zu setzen, etwas Großartiges zu schaffen. Betonen Sie, dass es zwar die Idee ist, die Texte später zu teilen, jede\*r jedoch frei ist, es nicht zu tun; jede\*r schreibt zunächst für sich selbst. Als kleines Ritual könnten Sie die Kerze anzünden, die „das Feuer in unserem Herzen“ symbolisiert, das die Methode zu entzünden sucht.

## 2. Vorbereitende Techniken zur *Durchlüftung* von Körper und Geist (15 Minuten)

Damit die Teilnehmenden andere Themen, die sie gerade beschäftigen, loslassen und sich öffnen können und um eine größere Imaginationskraft zu schaffen, können einige Aufwärmmethoden nützlich sein. Diese beiden Methoden haben gut funktioniert:

- **Atemübung zur Schaffung von Achtsamkeit, einem Gefühl von Verbundenheit und der Durchlüftung des Körpers:** Laden Sie die Gruppe ein, aufzustehen und mit geschlossenen Augen im Kreis zu stehen, um sich durch eine kurze Meditation führen zu lassen (mit ausgezogenen Schuhen, wenn es Raum und Temperatur zulassen):

*„Nimm ein paar tiefe, aber natürliche Atemzüge. Spür dabei, wie die Luft in deinen Körper strömt – und wieder heraus. Fühl, wie deine Füße den Boden berühren – die dünne Grenze zwischen deinem Körper und der Erde. Spür, wie die Erde dein Gewicht trägt, dich trägt. Mit jedem Atemzug löst sich die Grenze zwischen deinen Füßen und dem Boden mehr auf, als ob deine Füße Wurzeln in die Erde schlagen würden. Es ist, als würde die Erde dich näher an sich ziehen. Du fühlst dich geerdet. Schaukel ein wenig mit deinem Körper hin und her – wie ein Baum im Wind, der von seinen Wurzeln sicher gehalten wird. Jetzt stell dir vor, du hättest ein Loch oben in deinem Kopf – wie das Atemloch eines Wals. Wenn du einatmest, strömt die Luft durch dieses Loch in deinen Körper und beim Ausatmen fließt sie aus deinen Füßen in den Boden. Atme tief durch, um deinen Körper zu durchlüften. Und nun ändere die Richtung der Atmung: Du atmest durch deine Füße ein und atmest durch das Loch an deiner Kopfoberseite aus – lass alle schlechten Energien und harten Gefühle dabei in den Himmel verdampfen. Nimm noch ein paar ruhige Atemzüge, bevor du deine Augen öffnest und deine Aufmerksamkeit wieder auf unseren Kreis richtest.“*

- **Verrückter Stuhl:** Bitten Sie die Teilnehmenden, jeweils einen Stuhl zu nehmen und zehn Minuten mit ihm zu verbringen. Zunächst sollen sie ihn studieren, versuchen seine Geschichte zu erahnen und zu fühlen: zum Beispiel den Baum, von dem sein Holz stammt, die Erde, aus der sein Metall gewonnen wurde, die Hände und Schritte, die er beim Bau durchlief, die Straßen, die er zurücklegte, um an seinen aktuellen Ort zu gelangen, die vielen Körper, die er trug, die Gespräche, die er bezeugte.

Danach sollen sie erforschen, wozu er *noch* gut ist *außer* als Stuhl, sollen ihn für alles Mögliche ausprobieren, sich in eine andere Beziehung zu ihm (statt *auf* ihn) setzen, mit ungeahnten Möglichkeiten spielen. Die Teilnehmenden können den Raum bzw. das Gebäude dafür verlassen. Nach der Übung können Sie die Erfahrungen mit der Gruppe teilen.

### 3. Gemeinsames Brainstorming (10 Minuten)

- Die Teilnehmenden sitzen im Kreis. Geben Sie jeder Person einen Stift und Papier, gefaltet in drei Teile (wie ein Brief). Bitten Sie alle, an drei Dinge zu denken, die sie mit dem gegebenen Thema verbinden, und diese drei Worte auf die drei Teile des Papiers zu schreiben.
- Bitten Sie alle, ihr Papier (gefaltet) der Person zu ihrer Rechten zu übergeben. Anschließend schauen sich alle das erste Wort auf dem Papier an – und schreiben ein weiteres daneben, das sie mit diesem Wort assoziieren.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang für das zweite und dritte Wort. Dann lassen Sie alle Papiere an ihre ursprünglichen Besitzer\*innen zurückgehen.
- Am Ende hat jede\*r sechs Wörter, die mit dem gegebenen Thema verbunden sind, als Grundlage und Inspiration für sein oder ihr Schreiben. Ein Beispiel:

| Thema: Transformation |               |
|-----------------------|---------------|
| Raupe                 | Schmetterling |
| Angst                 | Liebe         |
| Revolution            | Macht         |

### 4. Individuelles Schreiben (mindestens 15 Minuten)

- Basierend auf den kollektiv gefundenen sechs Assoziationen ist jede\*r eingeladen, ein Gedicht zu schreiben, in dem alle sechs Wörter – die vielleicht schon eine Geschichte erzählen – verwendet werden. Geben Sie dafür mindestens 15 Minuten Zeit.
- Zusätzlich können Sie Buntstifte zur Verfügung stellen und Leute einladen, ihre Gedichte mit Zeichnungen zu verschönern (oder auch nur etwas zu zeichnen, wenn sie keine Lust zum Schreiben haben).

## 5. Teilen der Ergebnisse – verschiedene Optionen (mindestens 30 Minuten)

- Laden Sie die Teilnehmenden ein, ihr (un)fertiges Gedicht an die Wand zu hängen und sich dann durch die *Galerie* zu bewegen, um alle Gedichte zu lesen. Wenn jemand sich von einem bestimmten Gedicht sehr berührt fühlt, ist er oder sie eingeladen, es laut vorzulesen.
- Laden Sie die Gruppe zu einem stillen Spaziergang nach draußen ein, z. B. in den Wald. Sagen Sie ihnen, dass Sie an einem bestimmten Ort anhalten werden und dann jede\*r eine Position in Hörentfernung finden sollte. Irgendeine Person wird dann beginnen, die Stille zu brechen, indem sie ihr Gedicht vorliest. Andere können folgen, bis niemand mehr das Wort ergreift. Dann gehen Sie schweigend zurück – oder nutzen bereits die Zeit des Rückwegs für ein Debriefing (Austausch über das Erlebte; paarweise, wenn die Gruppe sehr groß ist).

## 6. Nachbesprechung (15 Minuten)

- Beginnen Sie damit, Ihre Wertschätzung und Ihren Dank für alle auszusprechen, die mitgemacht haben, ihre Texte geteilt oder nur präsent waren.
- Laden Sie zu einer Runde ein, in der alle mitteilen, was sie durch die Übung erlebt, wie sie sich gefühlt und was sie daraus genommen haben. Verwenden Sie einen Redestab oder Ähnliches, damit jede\*r die Möglichkeit hat zu sprechen.

### ÜBER DEN AUTOR

*Timo Holthoff* arbeitet für den Verband Entwicklungspolitik und Humanitäre Hilfe deutscher Nichtregierungsorganisationen (VENRO e. V.) im Projekt *Bridge 47 – Building Global Citizenship*, in dem er mit innovativen Ansätzen transformativer Bildung experimentiert. Als frischgebackener Vater macht er selbst eine große Transformation durch und freut sich darauf, sich selbst und die Welt durch die Augen seiner Tochter Alma neu zu entdecken.