A close-up photograph of a pink flower, likely a gerbera, showing numerous stamens with dark anthers. The background is softly blurred, focusing attention on the intricate details of the flower's reproductive parts.

*Wortschätze aufspüren -  
Schreiben und Focusing*

**Herzlich Willkommen zum  
Workshop!**

**DFI-Impuls-Konferenz  
26. Februar 2022**

**Christiane Henkel  
SchreibRAUM Bielefeld**

# *Einführung*

Auf diesen Seiten gebe ich einige Impressionen aus dem Schreibworkshop weiter.

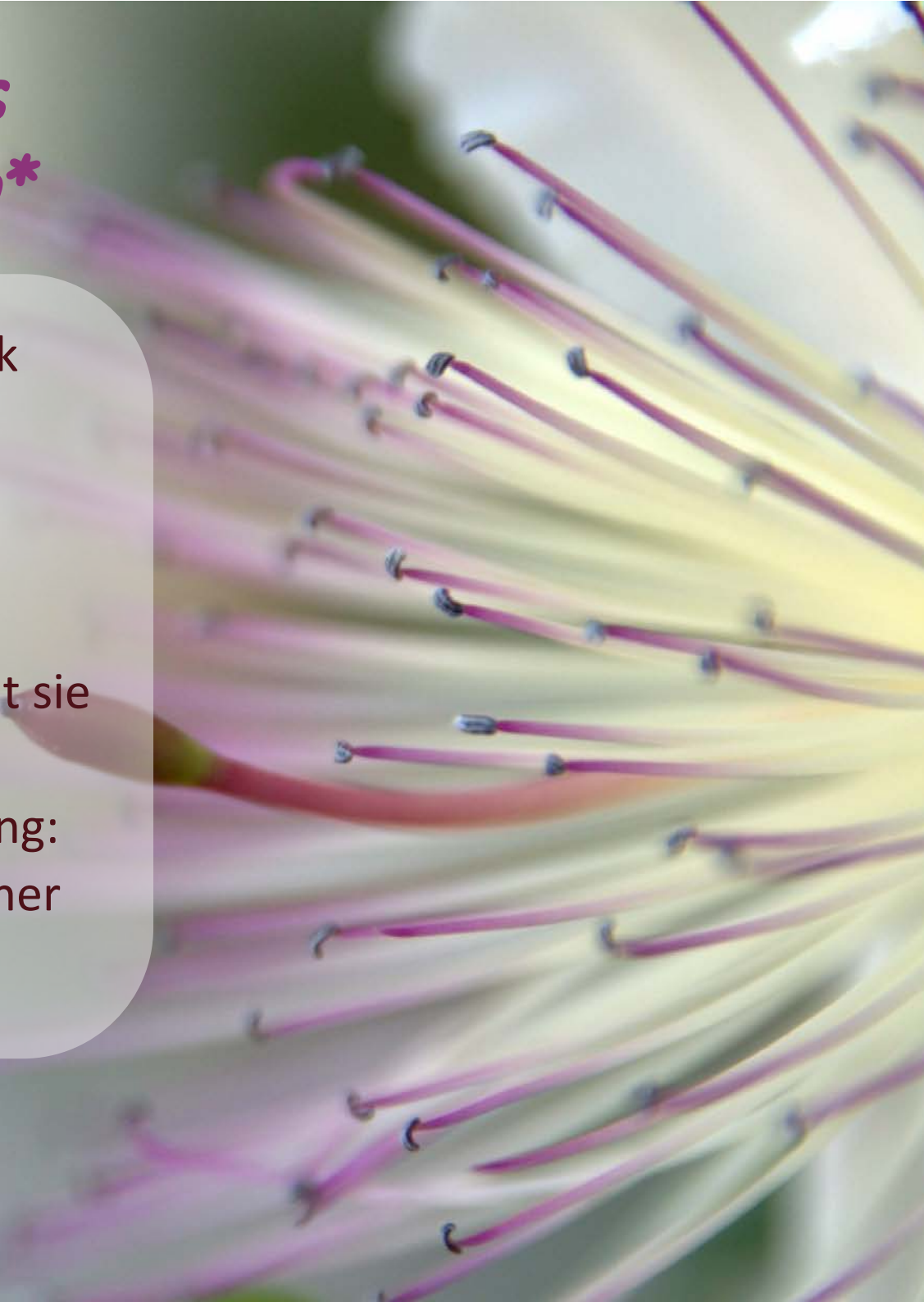
Focusing und Schreiben verbinden sich zunächst in dem noch Unsagbaren, dem Impliziten und Wortlosen. Hier verweilen wir, bis Symbolisierungen gefunden werden, die den Felt Sense ausdrücken. Kleine Impulse regen an, das sichtbar Gewordene in Worte zu fassen.



# *Kreuzungen - Roads taken and not taken\**

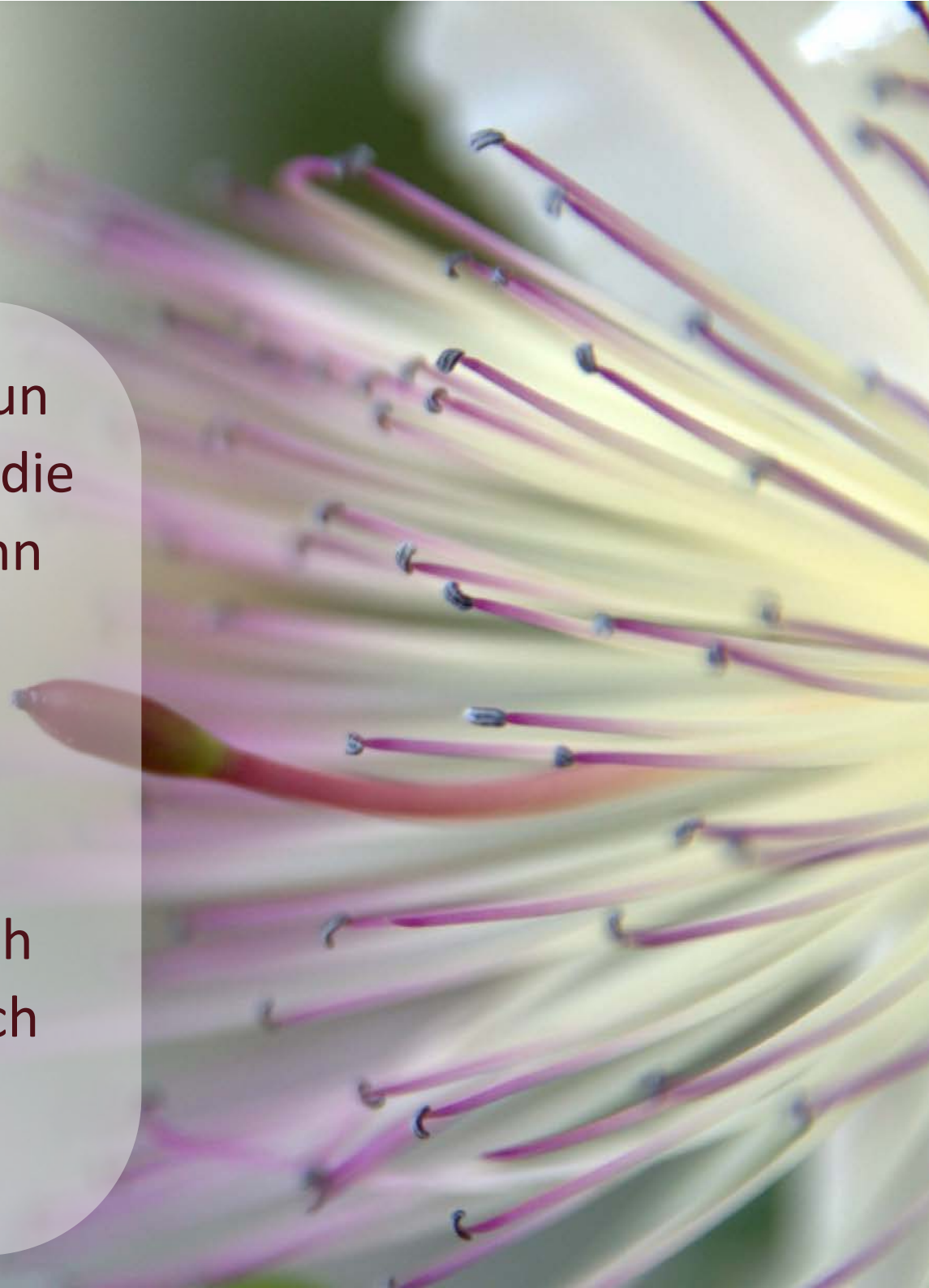
Diese Schreibübung war das Herzstück des Workshops. Es geht dabei um Entscheidungen im Leben. Aus den Kreuzungen im Leben wird eine ausgewählt, die gerade meine Aufmerksamkeit anzieht. Vielleicht hat sie mit meinem heutigen Leben zu tun. Zunächst beschreibe ich diese Kreuzung: Was war das für eine Situation? Welcher Weg wurde eingeschlagen?

\* Übung nach Ira Progoff: At a Journal Workshop, ergänzt um Focusing-Elemente CH



# *Kreuzungen - Roads taken and not taken*

Zurück an die Kreuzung, wird nun der Blick auf die Wege gelenkt, die man nicht gewählt hat. Hier kann man noch einen Schritt weiter gehen und die völlig unrealistischen, utopischen Möglichkeiten beschreiben. Du hörst nun auf den tiefen Wunsch und die Sehnsucht in dir, die dich auf diesen Weg zieht, und schreibst.



# *Kreuzungen - Roads taken and not taken*

Nun wird das Schreiben unterbrochen und ein Focusing-Prozess begonnen. Im Wechsel mit dem Felt Sense wird geschrieben. Auch ein Schritt wie „Refilling“ gehört in diese Phase:  
Wenn alles gut gewesen wäre...  
Wie hätte sich dein Leben entwickelt (in verschiedenen Lebensbereichen)?



# Essenz

Am Ende wird aus dem Geschriebenen eine „Essenz“ gezogen.

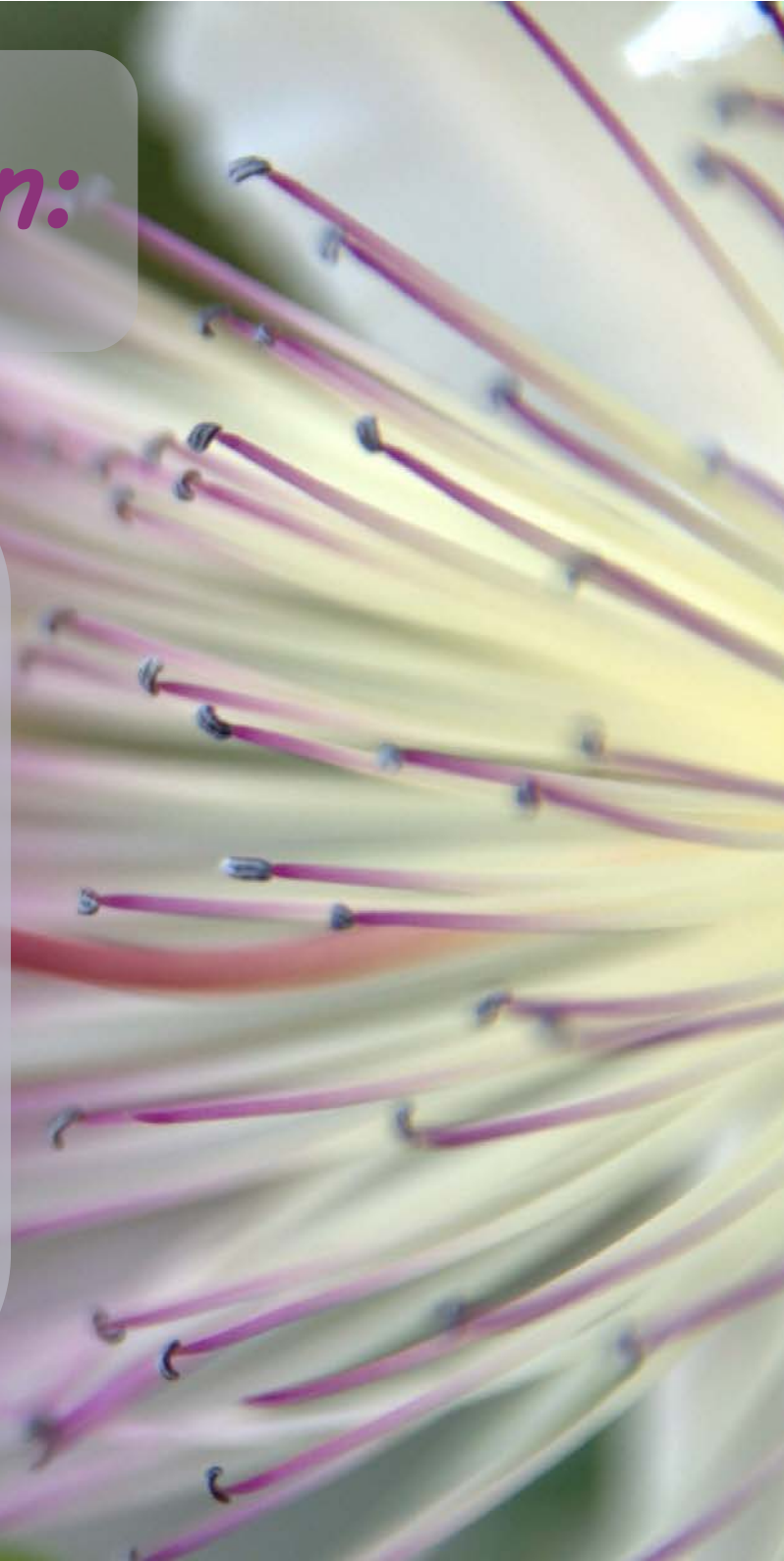
- Was ist der Kern?
- Schreib daraus einen neuen Text. Er muss nicht alle Wörter enthalten. Du kannst auch neue Wörter verwenden.



## *Essenz einer Teilnehmerin:*

*Mit Lust und Freude gehe ich  
meinen ganz eigenen Weg.  
Ich folge meiner Inspiration und  
schnaufe immer wieder durch –  
das ist meine Stärke und das  
Geheimnis meines Erfolgs.*

Sabine Höhn



# *Essenz einer Teilnehmerin:*

*Die Essenz des Idealisten ist die Liebe in der  
Einheit und im Schenken als Tat bei  
Sonnenaufgang und im Halten im Buch.*

*Ich nicht - ich probiere nicht- anstrengend.  
Ohne Ablehnung - gehalten sein.*

*Was mich zieht - ich weiß es nicht - ich bleibe  
stehen.*

*Mir vertrauen - das Leben spüren.*

*Mich leben*

Elisabeth



# *Info und Kontakt*

**Dr. Christiane Henkel**

Angebote:

[www.schreibberatung-bielefeld.de](http://www.schreibberatung-bielefeld.de)

Texte:

[www.derrauminmir.com](http://www.derrauminmir.com)

Kontakt:

[henkel@schreibberatung-bielefeld.de](mailto:henkel@schreibberatung-bielefeld.de)



# Literatur

Doris Dörrie (2019): *Leben, schreiben atmen*. Zürich: Diogenes

Christiane Henkel (2020): *Writing with die Body – Focusing als Weg im meditativen Schreiben*. In: [schreibRÄUME. Magazin für Journal Writing, Tagebuch & Memoir. Ausgabe 2/2020](#), S. 20-29.

Sondra Perl (2004): *Felt sense. Writing with the body*. Portsmouth: Boynton/Cook.

Anna Platsch (2015): *Schreiben als Weg. Von der Kraft des kreativen Wortes*. Bielefeld: Theseus-Verlag.

Ira Progoff (1992): *At a Journal Workshop. Writing to Access the Power of the Unconscious and Evoke Creative Ability*. New York N.Y.: Penguin Putnam.

Klaus Renn (2016): *Magische Momente der Veränderung. Was Focusing bewirken kann: eine Einführung*. München: Kösel-Verlag.

Ann Weiser Cornell (2013): *Focusing – Der Stimme des Körpers folgen. Anleitungen und Übungen zur Selbsterfahrung*. Reinbek bei Hamburg: rororo-Verlag.