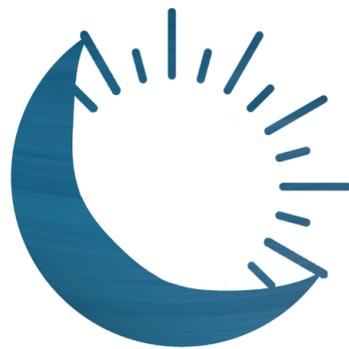




Ulrike Melzer

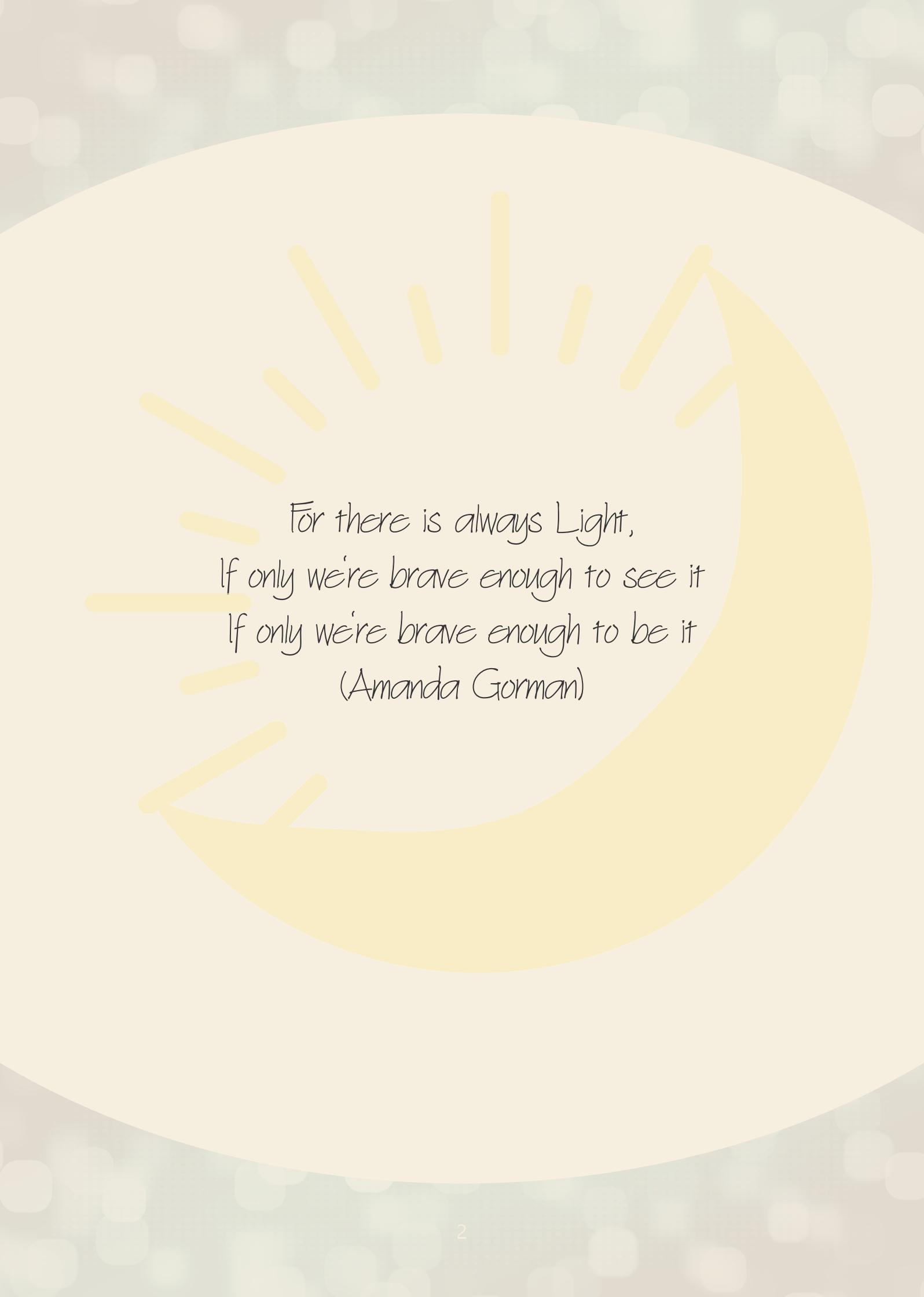
Poetische Schattenarbeit.

Worksheet



Die Wunde ist der Ort, an dem das Licht eintritt.

(Rumi)



For there is always Light,
If only we're brave enough to see it
If only we're brave enough to be it
(Amanda Gorman)

POETISCHE SCHATTENARBEIT: WAS IST DAS?

Poetische Schattenarbeit verbindet eine lockere Kreativität mit Meditation und spiritueller Arbeit. Sie kann für ganz unterschiedliche Themengebiete genutzt werden: Coaching, Gruppenarbeit oder für Einzelpersonen.

Hilfreich ist diese Methode bei ganz unterschiedlichen Problemen: Schreibblockaden, privaten Sorgen, wenn du als Coach nicht weiterkommst, wenn du - egal in welcher Art und Weise - blockiert bist. Gefühle können ausgedrückt werden, ohne etwas aus dem persönlichen Leben freigeben zu müssen. So entsteht ein geschützter Raum. Es geht nicht darum, besonders gut zu schreiben, der Schreibfluss wird angeregt, um Blockaden zu lösen.

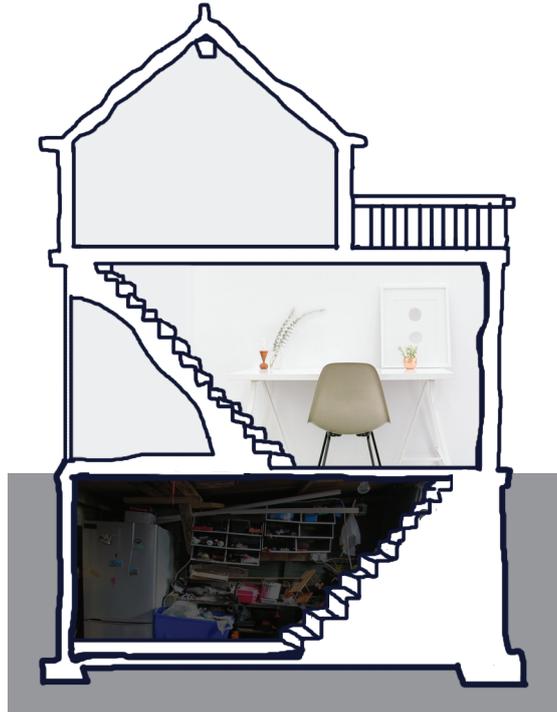
Dieses Worksheet bietet Inspiration und Impulse, um poetische Schattenarbeit in deinem Lebensbereich zu verwenden. Die Impulse dürfen gern individuell weiterverarbeitet werden. Es ist an ein „Du“ gerichtet, weil diese Anrede am besten zur intimen und persönlichen Thematik passt.



Hinführung

WAS SIND SCHATTEN?

Unser Bewusstsein kannst du dir als aufgeräumte, saubere Wohnung vorstellen. Das Unterbewusstsein - der Keller - ist ein dunkler, chaotischer Ort. Hier steht eine Menge Kisten herum, Gerümpel. Das sind im übertragenen Sinn unsere Gefühle, Gedanken und Charaktereigenschaften, die nicht zu unserem Selbstbild passen.



Sie passen nicht zu der Art Mensch, die in der Gesellschaft akzeptiert werden. Dein bewusster Anteil ist im Licht - diesen Teil deiner Persönlichkeit kannst du anderen Menschen „zumuten“, während du andere Eigenschaften ignorierst, ablehnst, verleugnest. Das bedeutet nicht, dass sie deshalb verschwinden. Sie sind noch da, aber im Schatten. Diese Schattenanteile sind uns oft nicht bewusst, weil wir uns im Alltag alles logisch und rational erklären.

Da, wo deine größte Wunde ist, der Bereich, der dir am meisten Angst macht, die Anteile in dir, für die du dich schämst und bei denen du Schwäche vermutest - dort liegt deine größte Stärke. Diesen Ort erreichen wir beim Schreiben von Lyrik oft ganz unabsichtlich.

Hinführung

Gedichte lassen sich nicht in gut und böse einteilen, nicht in logisch und unlogisch. Die Worte wollen geschrieben, die Gefühle gefühlt werden. Verdrängte Emotionen kommen beim Verfassen eines Gedichtes an die Oberfläche, um in unser Bewusstsein zu gelangen und integriert zu werden. Gedichte können heilen. Die Worte erzählen Geschichten aus einer anderen Wirklichkeit: Wir versuchen herauszufinden, was in dieser Wirklichkeit geschieht, was wir verstecken wollen. Wenn du mit Gedichten nichts anfangen kannst, denke an einen Songtext, der dir besonders gut gefällt.

Ein Gedicht ist dein SafeSpace - hier kannst du einfach du selbst sein,



ungefiltert und echt. Deinen Gefühlen und Gedanken freien Lauf lassen, ohne deine Probleme zu offenbaren. Gedichte sind kein Tagebuch!

UNSERE NEGATIVEN GEFÜHLE ERFORSCHEN: ICH FÜHL MICH GETRIGGERT

Mit Trigger werden Auslöser bezeichnet, die dich an diese Schattenteile erinnern. Sicher erlebst du im Alltag diese Momente, wo du plötzlich wütend reagierst, traurig bist oder Panik bekommst, ohne dir diese Reaktionen logisch erklären zu können. In diesem Moment erinnert dich etwas - ein Geruch, eine Farbe, eine Verhaltensweise, ein Lachen, eine Bemerkung - an etwas Unangenehmes, das du verdrängt hast. Plötzlich kommen die „Monster“ aus dem Keller und greifen an. Wir projizieren die unangenehmen Empfindungen auf die Menschen und Situationen. Dabei sind sie lediglich „Trigger“, Auslöser für die Aktivierung unserer seelischen Wunden.

Fragen die du dir stellen kannst:

- 
- Welche Monster verstecken sich in meinem Keller?
 - Was sind meine Trigger?
 - Gibt es Gedichte oder Songtexte, die mir das Gefühl gegeben haben, mit meinen Empfindungen nicht allein zu sein?
 - Welche Eigenschaften/Gefühle/Gedanken an dir lehnt du ab?

Hinführung

WAS POETISCHE SCHATTENARBEIT IST UND WAS NICHT

Poetische Schattenarbeit ist nicht:

- Tagebuchschreiben
- Therapie
- Selbstoffenbarung
- die eigene Geschichte mitteilen

Poetische Schattenarbeit ist:

- Kreativität ohne Druck- Ängste loslassen
- mit Gedichten Konflikte lösen
- Gefühle ausdrücken und verfremden



Meditation



DER SICHERE ORT

1. Wir setzen uns bequem hin, z.b. im Schneidersitz, die Hände liegen auf den Oberschenkeln oder auf dem Herzen, oder dem Bauch.
2. Wir schließen die Augen, atmen dreimal tief durch die Nase ein und aus.
3. Mit dem nächsten Ein- und Ausatmen stellen wir uns vor, wie wir Freude einatmen und alles, was uns belastet, ausatmen.
4. Atmet jetzt weiter ein und aus und stellt euch vor, wie ihr einen Weg entlanglauft, in der Ferne seht ihr einen Ort, an dem ihr euch entspannen könnt, an dem es nichts Belastendes gibt: Vielleicht ein Wald, eine Wiese oder der Strand am Meer, ein Berggipfel.
5. Mit jedem Schritt, den ihr auf dieses Ziel zulauft, fällt eine Sorge von euch ab. Dann sei ihr da. Stellt euch vor, wie ihr auf dieser Wiese liegt oder einer Lichtung im Wald oder an einem Strand sitzt. Hier seid ihr völlig sicher und geschützt. Niemand kann euch etwas tun, hier könnt ihr euch entspannen und ihr selbst sein. Stellt euch vor, wie ihr da völlig entspannt sitzt euch wohl und geborgen fühlt. Stellt euch vor, wie eure Gedanken Wolken am Himmel sind, die vorüberziehen. Ihr beobachtet diese Gedanken. Wer am Strand liegt, stellt sich vor, wie jeder Gedanke eine Welle ist. Du beobachtest die Wellen nur und lässt sie ziehen.
6. Dann atmen wir noch dreimal ein und aus und gehen den Weg zurück, kommen wieder im Raum an.

Meditation



DIE FRAGE - MEDITATION

Überlege dir eine Frage, die du Gott stellen willst. Dann schliesse die Augen und stelle dir vor, wie du an einem See sitzt. Du blickst dich um: Wie sieht es an diesem See aus, was kannst du hören und wahrnehmen? Du weißt, dass die Antwort auf deine Frage kommen wird. Höre einfach zu und lass die Antwort kommen...

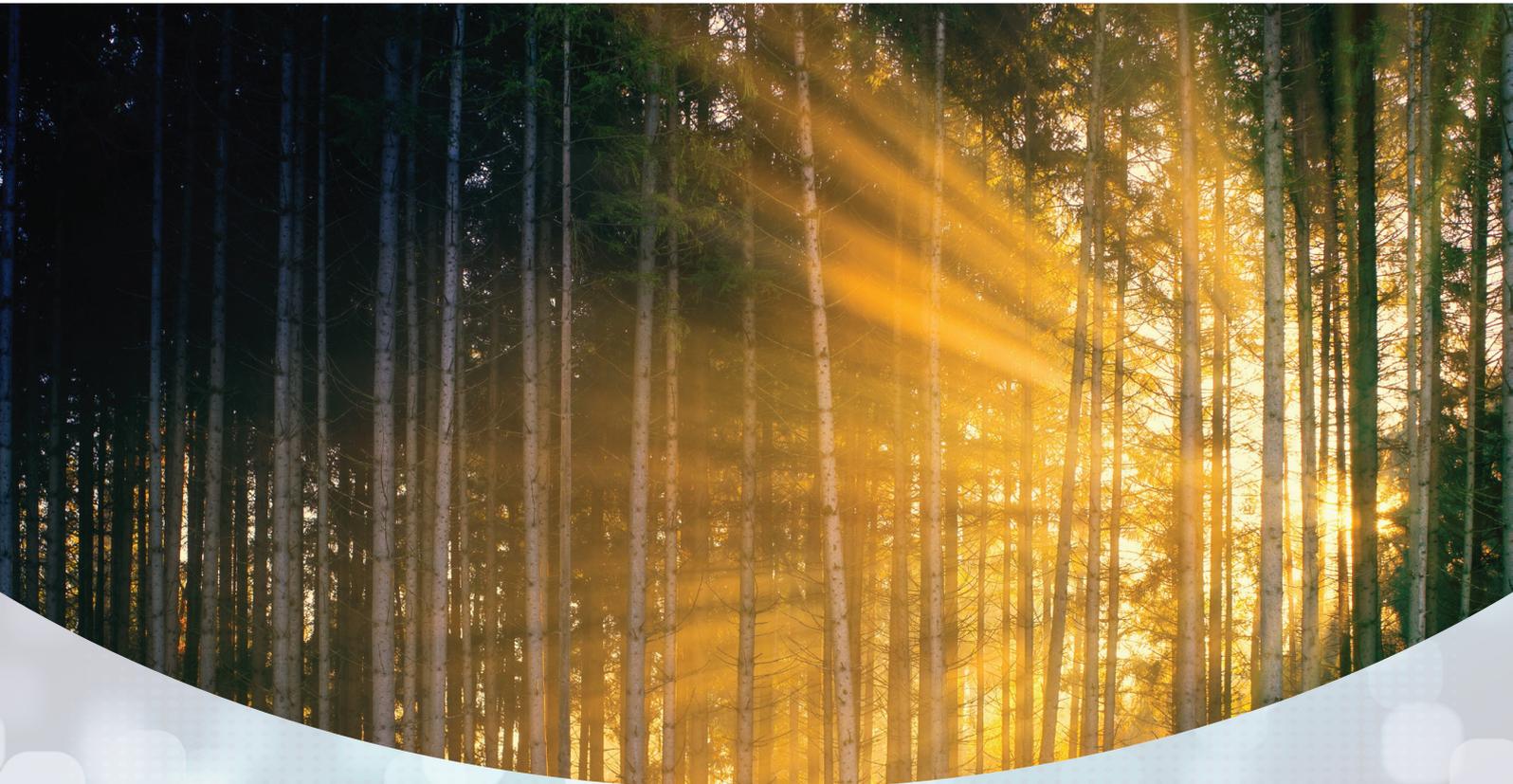


Meditation

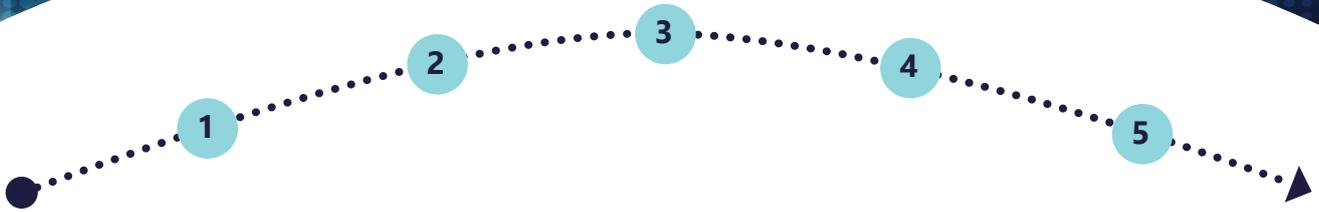


DIE LICHT UND SCHATTEN MEDITATION

1. Stell dir einen dunklen Raum vor. In einer Ecke siehst du alles in dir, was du nicht magst, ablehnst, was dir Angst oder Sorge macht. Stell dir nun vor, wie diese Ängste und Sorgen aussehen. Es gibt hier kein richtig oder falsch, alles ist erlaubt.
2. Du gehst nun langsam auf diese Gestalten zu. Je näher du kommst, desto heller werden sie, bis plötzlich nur noch Licht in dem zuvor dunklen Raum ist.
3. Alles wird nun Licht durchflutet. Du lässt dieses Licht durch dich fließen, fühlst dich leicht und frei.



Schritt -für-Schritt-Anleitung



1

Was fühle ich?

Schließe für 5 Minuten die Augen und lasse die Gefühle einfach kommen und fühle sie, ohne Bewertung.

Wenn Tränen kommen, ist das völlig okay.

Lasse für 5 Minuten alles zu.

2

Schreibe auf was dich am meisten getriggert hat.

Schreibe das Gefühl auf, gib ihm Farbe, Form und Charakter.

Bei dieser Übung kann es thematisch um alles gehen, was dich bewegt.

Du kannst dich ausdrücken wie du willst.

Es gibt keine Regeln: Einzelne Wörter oder Satzketten sind erlaubt, es kann, muss aber keine Reime oder eine feste Struktur geben.

Schritt -für-Schritt-Anleitung

3

Was macht dieses Gefühl mit mir?

Habe ich mich auch mal so verhalten?

Kenne ich das Gefühl?

Welcher Anteil von mir fühlt sich angesprochen?

Visualisiere diesen Anteil:

Wie könnte er aussehen? Ist es eine Märchengestalt, ein Fabelwesen, eine Filmfigur? Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

4

Jetzt schreibst du weiter:

Lass nun den Anteil in deinen Worten sprechen, der sich im letzten Text gezeigt hat.

Wenn es Wut ist, sei so richtig wütend.

Wenn es Angst, Scham, Zweifel sind, lass alle düsteren Gedanken heraus.

5

Hole nun den Anteil ins Licht.

Frage ihn im Stillen, was er braucht, was er dir sagen will, wie es ihm besser geht.

Frag ihn, warum er da ist, welche Botschaft er hat.

Schreibe die Antworten oder den Dialog auf.



Nun hast du einen kleinen Einblick in die poetische Schattenarbeit erhalten.

Möchtest du gleich loslegen, hättest aber dazu gern eine individuelle Beratung?
Kein Problem!

Gern berate ich euch zu Gruppen- und Einzelarbeit, erstelle Konzepte und Materialien ganz nach euren Vorstellungen.

Zu meiner Person:

Ich bin Poetin und Autorin und liebe es, im Gespräch mit Menschen heilsame Prozesse zu entwickeln, um mit der Kraft der Worte Blockaden zu lösen und die Verbindung zu unterdrückten Persönlichkeitsanteilen wiederherzustellen.

Ulrike Melzer | u.melzer@live.de

0176.22142696

Mein Blogtext zum Thema:

www.schreibstimme.ch/post/poetische-schattenarbeit-wie-gedichte-heilen

in Kooperation mit **SchreibStimme.**

Kunath und Tóth KIG

Forchstrasse 3,

CH-8610 Uster

www.schreibstimme.ch

www.tothgeglaubt.ch

Workshops zum Thema poetische Schattenarbeit und anderen Themen:
www.schreibstimme.ch

Grafik: Anne Wenzel | wenzel.anne.aw@gmail.com