



Projektvorstellung

Eine biographische Schreibgruppe
traumasensibel gestalten

1. Die Nachbarschafts-Schreibgruppe „Einmal um den Block“

Vor drei Jahren habe ich als Journalistin das AWO Begegnungszentrum in Kreuzberg besucht. Ein Backsteinhaus, gleich um die Ecke vom Mariannenplatz, wo sich unterschiedliche Gruppen aus dem Kiez und ganz Berlin treffen: Junge und Alte unterschiedlichster Sprachen; Menschen aus den verschiedensten Milieus; mit und ohne Behinderungen; Menschen, die Arbeitswelten und Länder durchquert haben und diese Erfahrungen mit sich tragen. Eine Anlaufstelle für Kontakt und Beratung in der Nachbarschaft – auch meiner, weil ich gegenüber in einem Gemeinschaftsbüro war. Ich fand ein Haus voller Lebensgeschichten mit Um-, Ab- und Verzweigungen und einer fröhlichen Grundhaltung trotz aller widrigen Umstände. Als ich die Idee hatte eine Nachbarschafts-Schreibgruppe zu gründen, um der mir immer stärker erscheinenden Vereinzelung, Entfremdung und Verhärtung in der Gesellschaft etwas Kleines entgegen zu setzen, war klar, dass ich als erstes dort frage und ich war sehr froh, auf offene Ohren und Unterstützung zu stoßen.

In diesem Frühling startete die Nachbarschafts-Schreibgruppe „Einmal um den Block“ und wird nun im Herbst gerade weitergeführt. Sie ist ein offenes Angebot, sich schreibend mit seiner Zeit und Umgebung, mit dem eigenen Leben und dem anderer auseinanderzusetzen. Und bei all dem, was sonst Tag ein, Tag aus so auf einen niederprasselt, bei all den Lebensphasen, die husch-husch vorüberziehen, mal kurz inne zu halten: zu sehen und zu würdigen.

Wie läuft das alles ab? Ein Block besteht immer aus zehn Terminen, einmal pro Woche, für zwei Stunden. Die Schreibgruppe ist offen. Bis jetzt schreiben meistens um die fünf Personen mit, die sehr regelmäßig kommen. Ich arbeite mit Methoden des biographischen und kreativen Schreibens und angetrieben von einem aufrichtigen Interesse für die Lebensgeschichten und -umstände von unterschiedlichen Menschen.

Jeder Block hat einen Schwerpunkt und jedes Treffen folgt einem Thema oder einer Frage. Kreatives und biographisches Schreiben fließen ineinander: wir beginnen zum Beispiel mit einem kleinen Schreibspiel zum Ankommen, etwa eine Wortlawine oder ein Gruppengedicht

oder der Einladung, einen kleinen Text aus einer bestimmten Rolle zu schreiben (vgl. von Werder 2012, Girsengrohn/Jakob 2010). Dann sammeln wir, abhängig vom Thema, gemeinsam oder jede_r für sich Assoziationen. Die Teilnehmenden wählen je eine davon und schreiben dazu einen Text von circa einer Seite. Diese entstandenen Texte lesen wir nacheinander vor und tauschen uns dazu dann weiter aus.

Im Frühling haben wir uns vor allem mit dem nahen Umfeld beschäftigt: u.a. den Menschen, die einem tagtäglich begegnen, dem eigenen Ankommen im Kiez, Nachbarschaftsstreitigkeiten und Stadtoasen. Nun im Herbst haben wir den Blick geweitet: es geht um Zusammenleben, Alt und Jung in der Stadt, um Fehler, die einen weitergebracht haben und Personen, von denen man gelernt hat im Leben. Thema für ein Treffen kann aber zum Beispiel auch „Hell/Dunkel“ sein, woraus schließlich eine Geschichte über die Sonnenfinsternis im Görlitzer Park entstand.

In der Schreibgruppe habe ich letztens mit den Teilnehmenden gesammelt, was die Schreibgruppe für sie eigentlich ist. Heraus kam, kurz zusammengefasst: Geschichten aus dem Leben austauschen; Eindrücke, die uns bereichern; Fantasie, die Freude macht.

2. Kreativer, positiver Zugang zu Biographie und Erinnerung

Die Schreibgruppe soll ihre Teilnehmenden bestärken. Sie ist ein Angebot, sich kreativ, spielerisch und positiv mit der eigenen Biographie und mit Erinnerungen zu beschäftigen und reiht sich damit ein in eine lange Tradition des kreativen Schreibens in Gruppen und, im Weiteren, der Biographiearbeit mit unterschiedlichen Medien. Aus Erinnerung schöpfen? Das kann in Momenten passieren, in dem sich das Blatt vor einem plötzlich füllt und füllt mit Namen von Personen, denen man regelmäßig begegnet – und doch gar nicht so leer erscheint wie anfangs gedacht. Oder zum Beispiel, wenn eine Frau über 60 sich an den Moment erinnert, als sie aufgrund ihrer weißen Haare und ihrer Erscheinung als „älterer Frau“ in einen Konflikt deeskalierend eingreifen konnte – ein ganz anderes Gefühl als in der U-Bahn von Fremden mit „Oma“ angesprochen zu werden. Aus der Erinnerung schöpfen – das kann auch sein, wenn man einen blöden Spielplatzstreit zwischen Eltern kollektiv „umschreibt“ und darüber lacht – oder indem man sich gegenseitig seine liebsten Stadtoasen schildert und die Fantasiereise schon beim Zuhören guttut.

Die Aufgabe der Biographie-Arbeit, „über sich selbst erzählend in einen lebendigen Kontakt mit sich selbst und anderen zu gelangen“ (Hölzle / Jansen 2009: 24) kann auch im Sinn der Traumapädagogik genutzt werden. Geht es doch darum durch Stabilisierung und Reorientierung anders mit Erinnerungen umzugehen und sie durch guten Kontakt zum „Hier und Jetzt“ anders abzulegen (vgl. Lydia Hantke, Hans-Joachim Görges, Curriculum Traumapädagogik, persönliche Mitschrift)

Das Schreiben kann hier ein Angebot sein: durch das Sammeln, Sortieren, das Auf's-Papier-Bringen gewinnen Teilnehmende Kontrolle über ihre Geschichten. Sie erfahren, dass sie die Perspektive einer Geschichte wählen und wechseln können und einzelne Elemente

veränderbar, über- und umschreibbar sind. Das kann unterstützend wirken bei wesentlichen Zielsetzungen der Traumapädagogik: nämlich damals und heute, innen und außen, das eigene und das von den anderen (wieder) unterscheiden zu lernen (vgl. Hantke/Görges 2012). In den eigenen Worten, in der eigenen Sprache.

Gerade das freie, assoziative Schreiben birgt für Teilnehmende, besonders wenn man an Traumatisierung denkt, auch Gefahr: überwältigender Erinnerung zu verfallen, Verletzungen wieder zu erleben, weg zu driften und aus dem Ressourcenbereich zu rutschen. Eine Voraussetzung für die Schreibgruppe ist also die sensible, absolut ressourcenorientierte Wahl und Formulierung der Themen und der Aufgabenstellungen für die jeweilige Gruppe. Für jeden Teilschritt des Schreibens muss ich mir überlegen: bei welchen Fragen können wir einzeln Assoziationen sammeln, bei welchen besser in der Gruppe? Welche eignen sich für eine offene, welche Fragen für eine geschlossene Form? Welche Fragen können realistisch, persönlich-biographisch formuliert sein, welche brauchen ganz besonders ein ‚fantastisches‘, spielerisch-fiktionales Setting?

a. Schreiben im „Hier und Jetzt“

„Das Hier und Jetzt soll das Erleben immer wieder unterbrechen – so werden neue Verknüpfungen hergestellt.“ (Hantke/Görges 2012: 289) Wie kann eine biographische Schreibgruppe diesem Anspruch gerecht werden? Jedes Treffen ist gerahmt, das Schreiben hat eine klare Begrenzung mit festem Anfang und Ende. Zuerst das Begrüßen und Ankommen – es gibt einen Samowar, bei dem sich alle mit frischem, schwarzem Tee versorgen können. Der Einstieg ins Schreiben geschieht über eine kleine Übung zum „Aufwärmen“. Eine Auswahl aus Papier in verschiedenen Farben und Formaten liegt in der Mitte des Tisches bereit. Abwechslung bei der Stärke und Oberfläche des Papiers bietet zusätzlich haptische Anreize. Bei jeder Übung wird ein neues Stück Papier gewählt. Was will ich denn jetzt? Am Ende des Termins wird das Geschriebene versorgt: die meisten Teilnehmenden, so hat sich heraus entwickelt, geben die Texte gerne bei mir ab. Die Abmachung lautet: ich vertraue sie sicher und vertraulich, aber bewahre sie auf, so dass es später noch möglich ist, darauf zuzugreifen und sie bei Wunsch auch Außenstehenden vorzulesen. (Alternativ kommen sie in das eigene besondere Heft, den eigenen Ordner – oder könnten auch über dem Papierkorb symbolisch zerrissen werden. Den Bedarf gab es bis jetzt aber noch nicht.)

Die Schreibgruppe ist geprägt vom Wechsel zweier verschiedener Phasen: Momenten der Innerlichkeit, in denen die Schreibenden für sich sind (aber trotzdem im sicheren Rahmen der Gruppe), und Momente im aktiven Austausch untereinander. Ich moderiere zwischen diesen sehr unterschiedlichen Phasen, zwischen den Übungen und direkt nach den einzelnen Texten und führe immer wieder in die Gegenwart zurück und auch vom einzelnen Text/Teilnehmenden zur Gruppe. Die Gruppe dient als Ressource. Es sind schöne Momente, zu beobachten, wie durch die Nachfragen und Kommentare zwischen den Teilnehmenden Neues entsteht.

Wichtig, um auch beim Schreiben im „Hier und Jetzt“ zu bleiben, sind Elemente, die den Körper, der ja hier und jetzt ist, stärker ins Bewusstsein zu rücken. Ich habe bislang Erfahrung mit kleinen Atemübungen oder einfach einem kollektiven Schnaufen nach einer Geschichte. Neuerdings bringe ich auch Igelbälle zur Selbstmassage von Armen und Händen mit. Manchmal schnappe ich mir zwischendurch selbst einen. Als Nächstes möchte ich Klatschen und Spiele mit leichten Rhythmen/Silben einbauen. Eine Variante wäre auch sich für die verschiedenen Übungen immer wieder umzusetzen. Ich suche leichte, inklusive Bewegungs- und Aktivierungsübungen, die bei Bedarf auch im Sitzen umsetzbar sind, denn eine regelmäßige Teilnehmerin ist Rollstuhlfahrerin und auch bei anderen gibt es körperliche Einschränkungen wie chronisch schmerzende Knie.

b. Ein sicherer Ort

Wir alle brauchen einen sicheren Rahmen, um uns auf den Schreibprozess einlassen zu können. Für die Nachbarschafts-Schreibgruppe „Einmal um den Block“ und mich als freiberufliche Leiterin ist hier das Team und Haus des AWO-Begegnungszentrums ein wichtiger Anker. Die Schreibgruppe ist in den laufenden Betrieb eingeplant – uns steht ein freundlicher Raum für ungestörtes Arbeiten zur Verfügung. Wir haben Zugang zum offenen Café und bei gutem Wetter können wir die Veranda benützen. Das Team signalisiert immer wieder Interesse an der Arbeit und gibt Unterstützung, das Projekt fortzuführen und ist Ansprechpartnerin bei organisatorischen Fragen von Interessierten, aber auch für mich. Sie kennen Teilnehmende auch von anderen Veranstaltungen und haben umfassende Erfahrung rund um die soziale Arbeit oder bei ganz praktischen Fragen z.B. im Umgang mit Fahrdiensten. Das Haus wurde kürzlich renoviert und ist prinzipiell barrierefrei.

Ein Merkmal der Nachbarschafts-Schreibgruppe ist ihre Offenheit. Die Treffen knüpfen thematisch aneinander an, sind aber in sich geschlossen. Bei jedem Termin können neue Interessierte dazukommen und mitschreiben – für ein Mal oder für öfter. Das bedeutet für mich die Verantwortung, jedes Mal von Neuem einen sicheren, positiven Rahmen für das Schreiben zu schaffen. Zu erklären, wie wir schreiben, wie wir zuhören und Gedanken zu den Texten anderer äußern. Es gilt eine radikal positive Grundeinstellung zum Geschriebenen: wir schätzen die Worte und Geschichten, die kommen, es geht nicht um Redigieren oder Textkritik. „Schlecht-Machen ist verboten!“, so das Motto. Wir entdecken bei den Treffen Gemeinsamkeiten, sehen aber auch die Unterschiedlichkeit der Teilnehmenden und ihrer Erfahrungen. Genau darin erkennen wir eine Bereicherung. Der Umgang miteinander ist von Respekt und Wertschätzung geprägt. Für diese zwei Stunden des gemeinsamen Schreibens ist das unser gemeinsamer Raum.

Die Texte gehören den Schreibenden. Sie entscheiden, was mit ihnen geschieht. Wir schreiben prinzipiell mit der Absicht, das Geschriebene einander vorzulesen und darüber in Austausch zu kommen. Es steht aber frei, Passagen wegzulassen oder auch einen ganzen Text nicht vorzulesen, wenn eine Teilnehmerin das wünscht. Auch in den Texten selbst steckt Spielraum: wir fragen nicht nach, ob etwas beobachtet, selbst-erlebt oder ausgedacht ist.

Meine Aufgabe als Leiterin der Schreibgruppe ist auch, den Teilnehmer_innen immer wieder zu vermitteln, dass hier alle gleichermaßen willkommen sind und eingeladen, sich aktiv zu beteiligen. Sie zu ermuntern, ihre Bedürfnisse zu äußern und auch selbst auf ihr Wohlbefinden zu achten. Durch klare Regeln und Werte und mein eigenes Verhalten als aktiv Mitschreibende kann ich der Gruppe einen sicheren Rahmen geben und signalisieren „Du machst nichts falsch!“ (vgl. Klein 1999)

3. Ausblick

Die Umsetzung traumapädagogischer Methoden und Übungen in der Schreibgruppe hat für mich gerade erst begonnen. In kommenden Blöcken möchte ich gerne versuchen, ressourcenorientierte Imaginationen schreiberisch umzusetzen: etwa die Vorstellung einer „Schutzhülle“, eines „Wohlfühlortes“ oder „Innerer Helfer“ (vgl. Hantke/Görges 2012). Wie läuft etwa eine Alltagsszene oder eine Fahrt in der U-Bahn ab, wenn sich eine Teilnehmerin in eine Sci-Fi-Schutzhülle imaginiert, die in einem vorherigen Schritt erarbeitet wurde? Was steht auf den Postkarten von Wohlfühlorten, die den Teilnehmenden vielleicht in Zukunft auch als Lesezeichen dienen? Wie gestaltet sich eine Szene aus dem eigenen Leben, wenn wir eine Innere Helferin hineinschreiben?

In weiterer Perspektive sehe ich auch in der „Arbeit mit dem Inneren Kind“ und der „Teilearbeit“ viele Anknüpfungspunkte für biographisches Schreiben, wie auch im „Erarbeiten der Zeitlinie“ und der „Storyboard-Technik“ (vgl. ebd.). Ein reicher Fundus, aus dem ich in den nächsten Jahren, in zukünftigen Schreibgruppen und mit wachsender Erfahrung als deren Leiterin schöpfen werde.

4. In den Worten von Teilnehmenden

„Menschen treffen und übers Schreiben Kennenlernen. Ins Schreiben Kommen. Sich selbst als Schreibende(r) erleben. Sich selbst überraschen durch Schreiben. Von anderen überrascht und berührt werden.“

„Man kann seine Angst ablegen und frei von der Leber weg schreiben. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Das Zwanglose gefällt mir gut.“

„Ich freue mich, dass die Vorschläge von Katharina kommen – und ich erfahren habe, dass mir zu jedem Vorschlag etwas einfällt.“

5. Literatur

Katrin Girsingsohn/Ramona Jakob (2010): 66 Schreibnächte. Anstiftung zur literarischen Geselligkeit. Ein Praxisbuch zum kreativen Schreiben, Schneider Verlag

Lydia Hantke, Hans-Joachim Görges (2012): Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik, Junfermann Verlag

Christina Hölzle, Irma Jansen (Hrsg.) (2009): Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen – Zielgruppen – Kreative Methoden, VS Verlag für Sozialwissenschaften

Irene Klein (1999): Gruppenleiten ohne Angst. Ein Handbuch für Gruppenleiter, Auer Verlag
Lutz von Werder (2012): erinnern, wiederholen, durcharbeiten. Die eigene Lebensgeschichte kreativ schreiben, Schibri-Verlag

6. Kontakt

Katharina Ludwig ist Journalistin und Autorin.
Weiterbildung Curriculum Traumapädagogik am Institut Berlin 2017.
Infos über aktuelle Texte und Schreibgruppen unter <http://k-ludwig.tumblr.com>.

Email: katharina.ludwig@gmx.net, Telefon: 0163/4277684