



## **GEMEINSAMES SCHREIBEN FÜR KRIEGSENKELINNEN**

Wie uns emotionales Schreiben lebendig macht

Susanne Barth

## Beschreibung des Konzepts „GEMEINSAMES SCHREIBEN FÜR KRIEGSENKELINNEN“

### **ORGANISATORISCHER RAHMEN**

Das GEMEINSAME SCHREIBEN umfasst aktuell 3 verschiedene Online-Angebote:

#### **Wöchentliche Schreibzeiten**

- finden 4 x monatlich dienstags von 19-21 Uhr online über Zoom statt mit monatlich wechselnden Themen (*siehe Anhang „Monats-Themen“*)
- die Buchung erfolgt monatlich, ein Abo ist geplant
- Teilnehmerzahl mindestens 2, nach oben unbegrenzt

#### **Intensiv-Schreibzeiten**

- zu 3 verschiedenen kriegsenkelspezifischen Themen im Wechsel
- finden 1 x monatlich über Zoom statt
- Gesamtdauer 8 Stunden, verteilt auf 3 aufeinanderfolgende Tage  
Teilnehmerzahl max. 4

#### **Schnupper-Schreiben**

- 1 x im Monat 2 Stunden, einzeln buchbar
- online über Zoom

*Im Folgenden stelle ich das wöchentliche Schreiben vor.*

## **DIDAKTISCH-METHODISCHE KONZEPTION**

### **Zielgruppe**

Meine Zielgruppe sind Frauen aus der „Generation Kriegsenkel“, geboren ca. 1955–1975. Die Kennzeichen sind nicht klar umrissen, als Eckpfeiler dient folgende Definition: „Zur Gruppe der Kriegsenkel gehören alle Menschen, deren Eltern im 2. Weltkrieg als Kinder traumatisiert wurden.“

### **Hintergrund**

Die Eltern der Kriegsenkel waren aufgrund eigener Traumatisierungen nicht in der Lage, angemessen auf ihre Kinder zu reagieren. Dies führte zu Entwicklungsstörungen (Folgen der transgenerationalen Weitergabe von Traumata), deren Ursache den wenigsten Betroffenen bewusst ist.

### **Kennzeichen**

Zu den häufigsten Kriegsenkel-Symptomen gehören

- das Gefühl, von der Welt getrennt zu sein wie durch eine Glasscheibe
- ein Mangel an Selbstwert und Selbstbewusstsein
- sich selbst und die eigenen Gefühle nicht spüren / sich nicht lebendig fühlen

### **Warum richtet sich das Angebot ausschließlich an Frauen?**

Das Schreiben führt zu teils sehr persönlichen und manchmal auch intimen biografischen Details. Meine Erfahrung ist, dass Frauen sich innerhalb reiner Frauengruppen wesentlich leichter und ehrlicher öffnen können und auch geschützter fühlen.

### **Voraussetzung**

Die Teilnahme ist nur möglich, wenn jemand psychisch (halbwegs) stabil ist. Wer sich gerade in einer Psychotherapie befindet, sollte die Teilnahme mit seinem Therapeuten / seiner Therapeutin absprechen.

## **Leitgedanke**

Das gemeinsame Schreiben in der Gruppe mit der Methode des „Emotionalen Schreibens“ schafft einen sicheren Rahmen. Schreibend nähern sich die Teilnehmerinnen ihrer Innenwelt. Schon nach kurzer Zeit entwickelt sich – wohlgemerkt: im virtuellen Raum – eine ungeahnte Nähe unter den Teilnehmerinnen. Diese ermöglicht ein weiteres Sich-Öffnen. Die geschriebenen Texte werden vorgelesen (Prinzip der Freiwilligkeit, i.d.R. wollen aber alle lesen). Die Vorlesende erlebt sich in der Resonanz der anderen Teilnehmerinnen.

## **Ziel**

Mein schreibpädagogischer Ansatz ist therapeutischer Art.

Ich befähige Menschen, mithilfe der Techniken des Kreativen Schreibens mit sich selbst und mit anderen in eine tiefe Verbindung zu kommen.

## **Leben im gegenwärtigen Moment**

Im Prozess des Schreibens selbst kommen die Teilnehmerinnen häufig in einen Flow, d.h. sie sind ganz und gar bei sich ohne jegliche Ablenkung. Die Generation Kriegsenkel lebt, wie generell alle traumatisierten Menschen, in einem erhöhten oder aber zu flachen Erregungszustand (Über- bzw. Untererregung) des Nervensystems. Im gleichermaßen konzentrierten wie entspannten Schreibvorgang pendelt sich das Nervensystem im sogenannten „Window of Tolerance“ ein, d.h. es findet eine „gesunde“ Beruhigung bzw. Stimulation statt. Die Schreibenden erleben sich im gegenwärtigen Moment. Waren sie zu Beginn der Schreibzeit beispielsweise sehr müde oder aber aufgeregt, so sind sie am Ende immer ruhig, wach und präsent.

## **Verbindung**

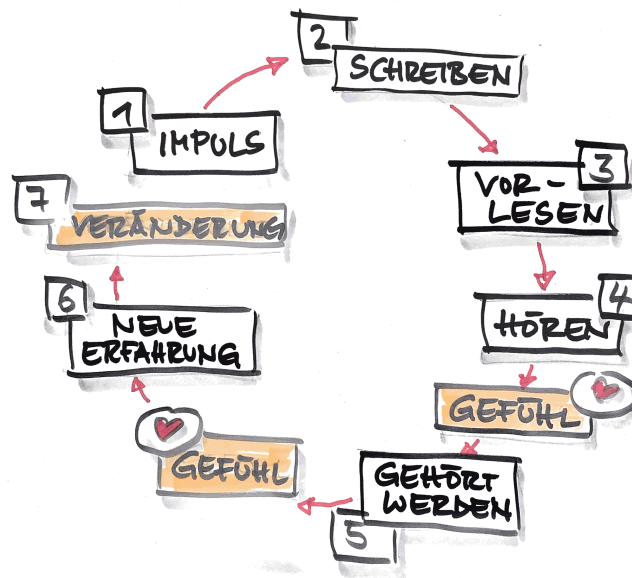
Die Teilnehmerinnen spüren beim Vorlesen plötzlich eine Verbindung mit sich selbst und den Zuhörerinnen. Geschieht das Schreiben scheinbar emotionslos, so zeigt sich beim Vorgang des Laut-Lesens und zeitgleich Hörens des eigenen Textes ein Wahrnehmen all der Gefühle, die im Text mitschwingen. Nicht selten kommt es dazu, dass die Vortragende stockt, weil sie unerwartet einen Kloß im Hals spüren oder Tränen aufsteigen.

## **„Überschreiben“ alter Verhaltensweisen**

Traumatisierte Menschen unterliegen in vielen Situationen unwillkürlichen Reaktionen, die vom Stammhirn gesteuert und damit nicht willentlich kontrolliert werden können. Aus der neueren Hirnforschung weiß man, dass Lernen aus Erfahrung ausschließlich innerhalb des vorgenannten „Window of Tolerance“ möglich ist, d.h. in einem vollkommen angstfreien, entspannten, gleichermaßen stimulierenden wie beruhigenden Rahmen. All dies ist in den Schreibzeiten gegeben. Durch ständige, wöchentliche Wiederholung und die dadurch wiederkehrende positive Erfahrung, ist im übertragenden Sinne ein „Überschreiben“ alter negativer und lebenseinschränkender Erfahrungen möglich. Unwillkürliche Verhaltensmuster, die auf gängigen Glaubenssätzen beruhen wie

- Ich kann / darf mich nicht anvertrauen / mein Vertrauen wird immer missbraucht
- Gefühle zeigen ist gefährlich (darum ist es besser, Gefühle gar nicht erst zu fühlen)
- Was ich zu sagen habe, interessiert doch niemanden (Ich bin nicht wichtig)

werden im Schreiben, Lesen, Hören und Erleben der Reaktionen durch die anderen Teilnehmerinnen widerlegt. Neue Überzeugungen können im Laufe der Zeit reifen. Die für die Verfasserinnen selbst oft überraschenden, kreativen Ergebnisse führen zu wachsendem Selbstwert und einer Steigerung des Selbstbewusstseins. Wichtig ist das sinnlich-körperliche Erleben dieser neuen Erfahrung des Gehört- und Wertgeschätztwerdens. Wissen allein genügt nicht. Verstehen hilft zwar, aber es heilt nicht. Allein die vielfach wiederholte Sinneserfahrung im Prozess des Emotionalen Schreibens, die den gesamten Organismus und das Nervensystem erfasst, führt zu nachhaltigen und dauerhaften Veränderungen.



## Methode

### **Emotionales Schreiben**

Zuerst habe ich mich der Begriffe des kreativen oder auch biografischen Schreibens bedient. Das führte aber zu falschen Erwartungen seitens der Teilnehmerinnen. Emotionales Schreiben umfasst beides. Darüber hinaus zeigt dieser Begriff auf, worum es im Schwerpunkt geht: Um ein Schreiben vollkommen aus dem Gefühl heraus. Ich wende die Regeln des Freewriting / Natural Writing / Automatischen Schreibens streng an:

- Die Teilnehmerinnen dürfen ausschließlich mit der Hand schreiben (gesundheitsbedingte Ausnahmen wie z.B. für Parkinsonerkrankte sind selbstverständlich). Beim Schreiben mit der Hand bewegen wir mehr als 30 Muskeln und 17 Gelenke. Zudem ist es nicht nur ein motorischer, sondern auch emotional-sinnlicher Vorgang. Ein sichtbares Zeichen dafür ist die stimmungsabhängige Ausprägung unserer Handschrift.
- Sie müssen im Rahmen der vorgegebenen Zeit (variiert zwischen 2-20 Minuten) konstant im vorwärts gerichteten Schreibprozess bleiben. Eine aufkommende Blockade wird notiert („Ich weiß nicht, was ich noch schreiben soll, mir fällt jetzt nichts mehr ein.“) bis es weiter geht. Meist gelangen die Teilnehmerinnen besonders

nach einer Blockade in tiefere Bewusstseinschichten und fördern Wesentliches zutage.

- So wird ein Zurücklesen, Nachdenken, Korrigieren verhindert. Und damit auch das Muster „Ich mache das nicht richtig, ich bin nicht gut genug.“

### **Hilfsmittel / Medien / Austausch**

- online via Zoom mit Powerpoint-Folien (*siehe Anhang „Beispiel-Schreibzeit“*)
- Teilnehmerinnen erhalten im Vorfeld per E-Mail ein PDF zum Ausdrucken mit kleinen Schaubildern zu den acht gängigsten Gedichtformen
- zum Vorlesen und Austauschen nutze ich ab 6 Personen Breakout-Räume

### **GRUPPE**

Für die Teilnahme ist eine vorherige Schreib-Erfahrung ausdrücklich nicht erforderlich. Allerdings schreiben viele Tagebuch, lesen durchweg gerne und einige wenige haben bereits Schreibworkshops besucht. Die ersten Teilnehmerinnen kamen nach meinem Interview im Rahmen des Kriegsenkel-Online-Kongresses im Juli 2021. Seitdem biete ich meine Schreibzeiten über meine Website <https://susanne-barth.com> an.

Bisher schwankt die Teilnehmerzahl der wöchentlichen, monatlich buchbaren Schreibzeiten zwischen 4 und 12. Die Schreibzeiten dauern jeweils 2 Stunden. Die Kurse laufen seit September 2021 ohne Unterbrechung.

Ich möchte mittelfristig eine feste Halbjahres-Gruppe anbieten, evt. mit 1 Präsenztreffen. Die längere, verbindliche Dauer macht nicht nur Sinn im Hinblick auf das Vertrauen und den Zusammenhalt der Gruppe, sondern ermöglicht auch eine literarische Weiterentwicklung. Aus den Reihen der Teilnehmerinnen kommt immer mal wieder der Wunsch nach Veröffentlichung auf. Dies würde ich z.B. über das Portal <https://www.story.one> realisieren.

### **VERLAUF**

Die strukturierenden Eckpfeiler sind die quasi ritualisierten Phasen am Anfang und am Ende. Das Herzstück einer jeden Schreibzeit ist „Das große SOP“ (20-minütiges Schreiben ohne Pause) und die anschließende Verdichtung.

*Siehe Anhang „Powerpoint Beispiel-Schreibzeit“*

### **Phase 1: Einstimmung**

Jede Schreibzeit beginnt immer auf gleiche Weise mit 3 kurzen Schreibimpulsen à 3-4 Minuten (Impulsfragen „Ankommen“ / Heutchen / Bälldchen)

- Ziel: Loslassen der Tageseindrücke, Formulieren des aktuellen, dominanten Gefühls

### **Phase 2: Aufwärmen**

In den wöchentlichen Schreibzeiten gibt das jeweilige Monats-Thema den Inhalt für die vier Abende à 2 Stunden vor.

- Ich verwende folgende Schreibformen für den Einstieg:  
Akrostichon zum Thema / Cluster / 3-Minuten-SOPs (Schreiben ohne Pause) zu Begriffen aus dem Wortfeld des Monats-Themas / Gedichtform (hier formulieren die Teilnehmerinnen häufig wertvolle, weiterführende Gedanken)
- Ziel: Hinführung zum Thema, Wecken von Kreativität und Emotionalität

### **Phase 3: Kernaufgabe / Herzstück**

- 20-Min.-SOP (Schreiben ohne Pause) als innerer Monolog, Dialog, Erzählung, etc.
- Verdichtung in Form eines knappen Dreizeilers oder Haikus, eines Rondells, Zevenaars, Diabolos, freien Gedichtes, etc.
- Ziel: Begegnung mit sich selbst und tieferen Schichten der eigenen Emotionalität

### **Vorlese-Runden**

Nach jeder der 3 Phasen findet eine Vorlese-Runde statt. Sie umfasst:

- Vorlesen
- Wirken lassen / Integration des Gefühls (in Stille)
- Wichtig: keine verbale Bewertung
- lediglich wertschätzende Reaktions-Emojis von Zoom dürfen benutzt werden
- ggf. Frage an die Vorlesende/Zuhörerinnen „Was macht der Text mit dir?“
- Ziel: Nachspüren, Verbundenheit durch Resonanz und Verständnis

### **Phase 4: Ausklang / Mündliche Abschlussrunde / Feedback der Teilnehmerinnen**

- Frage „Wie hast du das Schreiben heute empfunden?“
- Abgleich des aktuellen dominanten Gefühls mit dem zu Beginn der Schreibzeit



## RÜCKBLICK UND AUSBLICK

### **Art der Texte**

Auch ungeübte Teilnehmerinnen schreiben schon nach wenigen Wochen frei fließend und „rund“, geradezu druckreif.

Die Verdichtungen haben oftmals eine enorme Wucht und ermöglichen eine noch größere Identifikation für die Lesenden und Zuhörenden als die Fließtexte, weil Persönliches und Nebensächliches wegfällt und nur die Essenz bleibt. So lege ich inzwischen einen Schwerpunkt auf die Verwandlung von Texten in Gedichte.

Auch strahlen diese häufig mehr Emotionalität aus als der Ausgangstext.

### **Neue Erfahrungen / Schreibdidaktische Einsicht**

Ich habe im gemeinsamen Schreiben mit den Kriegsenkelinnen noch einmal mehr die Einsicht gewonnen: Weniger ist mehr. Bekanntes vertiefen. Eine feste, wiederkehrende Struktur. Den sicheren Rahmen für eine frei fließende Kreativität bereitstellen. Ab 6 Personen nutze ich inzwischen Breakout-Räume für die Vorlese-Runden. Überforderung vermeiden. Keine Problem-Themen vorgeben (die kommen von selbst hoch). Immer die Ressourcen hervorlocken durch Art und Inhalt der Schreibimpulse. Heitere Anmutung der Powerpoint-Folien.

### **Modellcharakter**

Das Konzept des Emotionalen Schreibens für Kriegsenkelinnen ist übertragbar auf alle Gruppen, die auf Persönlichkeits-Entwicklung ausgerichtet sind.

Besonders geeignet für

- Menschen in und nach Lebenskrisen
- chronisch Kranke
- jeden, der sich von den hohen emotionalen Belastungen des Alltags mit all seinen Zukunftsängsten überfordert fühlt.

Wichtig ist, dass der / die Leitende über ausreichende Gruppenleitungserfahrung über das Schreibpädagogische hinaus verfügt. Ggf. ist die Zusammenarbeit mit einem Therapeuten oder Seelsorger als Co-Moderator sinnvoll.

## GESELLSCHAFTLICHE RELEVANZ (INNOVATIVES ELEMENT?)

Weit und breit kein innovatives Element. Ich denke, dass aber gerade darin die guten Ergebnisse begründet liegen. Der strikte Ablauf ohne formale Experimente gibt den Kriegsenkelinnen den sicheren Rahmen, in dem sie sich entfalten können. Die Teilnehmerinnen experimentieren mit ihrer Bereitschaft, den Regeln zu folgen, um dann für ihren Mut belohnt zu werden: Mit kreativen, authentischen, lebendigen Texten, die ihnen selbst und anderen neue Erfahrungen ermöglichen.

In meinen Augen hat die Kriegsenkel-Thematik eine große gesellschaftliche Relevanz: Im individuellen wie auch kollektiven Trauma ist Lebensenergie gebunden, die wir dringend zur Weiterentwicklung unserer Gesellschaft im Innen und Außen brauchen. Diese Energie freizusetzen, ist nur möglich, wenn jeder Einzelne sich berühren lässt und sich im wahren Wortsinn „ent-wickelt“: sich aus den Verwicklungen seiner individuellen und unserer kollektiven (Trauma-)Geschichte herauslöst, wieder lebendig wird und selbstbewusst neue, eigene Schritte geht.

### **Das Emotionale Schreiben hat die Kraft, zu berühren.**

„Nur was uns berührt, verwandelt uns.“

*frei nach C.G. Jung*

Das Emotionale Schreiben verstehe ich als meinen persönlichen Beitrag zu dieser großen gesellschaftlichen Aufgabe.

### **Anlagen**

- Monats-Themen
- Powerpoint Beispiel-Schreibzeit
- Beispiel-Texte Teilnehmerin
- Einverständnis-Erklärung

## **Monats-Themen**

### **Gemeinsames Schreiben**

#### **für Kriegsenkelinnen**

#### **September 2021**

Gefühle 1

#### **Oktober 2021**

Loslassen und andere „Gefälligkeiten“

#### **November 2021**

Abschied und Neubeginn

#### **Dezember 2021**

Vom Schenken und anderen  
Traditionen

#### **Januar 2022**

Aus- und Einblicke

#### **Februar 2022**

Vom Sehnen und anderen Süchten

#### **März 2022**

Vom Aufblühen und Aufbrechen

#### **April 2022**

Gefühle 2

#### **Mai 2022**

Glaubenssätze unter der Lupe

#### **Juni 2022**

Unterwegs sein  
in der Welt und im Leben

#### **Juli 2022**

Rhythmus und Ritual

#### **August 2022**

Lebens- und Liebesworte

#### **September 2022**

Fernweh grüßt Heimweh

#### **Oktober 2022**

Die Farben meines Lebens

Wie bin ich hier im Zoom-Raum angekommen?

1. Was **wirkt noch nach** in mir vom heutigen Tag?
2. Welche **Hindernisse** habe ich möglicherweise überwinden müssen, um hier in diesem virtuellen Raum zu landen?
3. Gibt es etwas, **was** mich **verunsichert**? Wenn ja, was?
4. Wie habe ich **dafür gesorgt**, dass ich mich an meinem Platz **wohl fühle**?
5. Bin ich eher **müde oder wach**?
6. Welches ist ansonsten gerade **mein dominantes Gefühl**?
7. Was hätte ich **eigentlich tun** müssen, statt jetzt gerade zu schreiben?



1. Heute bin ich heiter.

2. Die kalte Frühlingsluft duftet frischgewaschen.

3. Ich fühle mich lebendig.

4. Der Hefezopf schmeckt nach Geborgenheit.

5. Ich genieße diesen Tag.

### HEUTCHEN

- KURZGEDICHT / MINITEXT
- 5 ZEILEN / KURZE SÄTZE
- SELBSTWAHRNEHMUNG

1. Heute ...
2. Sinneseindruck
3. Ohne Vorgabe
4. Sinneseindruck
5. Ich...



1. Bald ist Frühling.

2. Dann hebt sich meine Stimmung.

3. Vogelgezwitscher liegt in der Luft.

4. Heiterkeit fällt leicht.

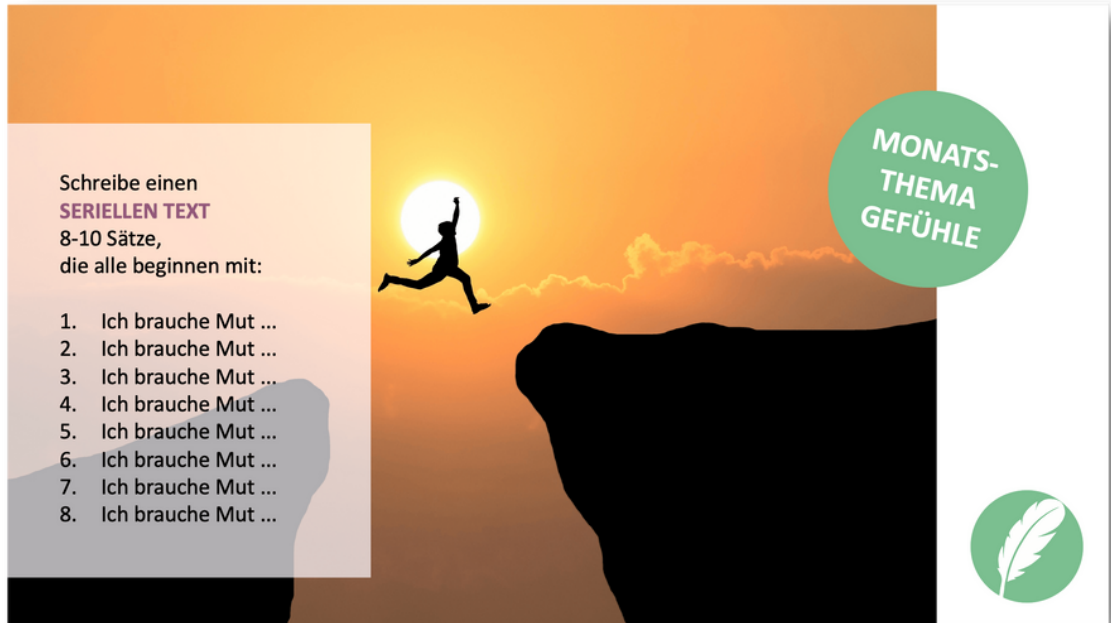
5. Dann geht's bergauf.

### BÄLDCHEN

- KURZGEDICHT / MINITEXT
- 5 ZEILEN / KURZE SÄTZE
- MINI-VISION

1. Bald ...
2. Dann ...
3. Sinneseindruck
4. Ohne Vorgabe
5. Dann ...






Schreibe einen **SERIELLEN TEXT**  
8-10 Sätze,  
die alle beginnen mit:

1. Ich brauche Mut ...
2. Ich brauche Mut ...
3. Ich brauche Mut ...
4. Ich brauche Mut ...
5. Ich brauche Mut ...
6. Ich brauche Mut ...
7. Ich brauche Mut ...
8. Ich brauche Mut ...

**MONATS-  
THEMA  
GEFÜHLE**



**ELFCHEN**

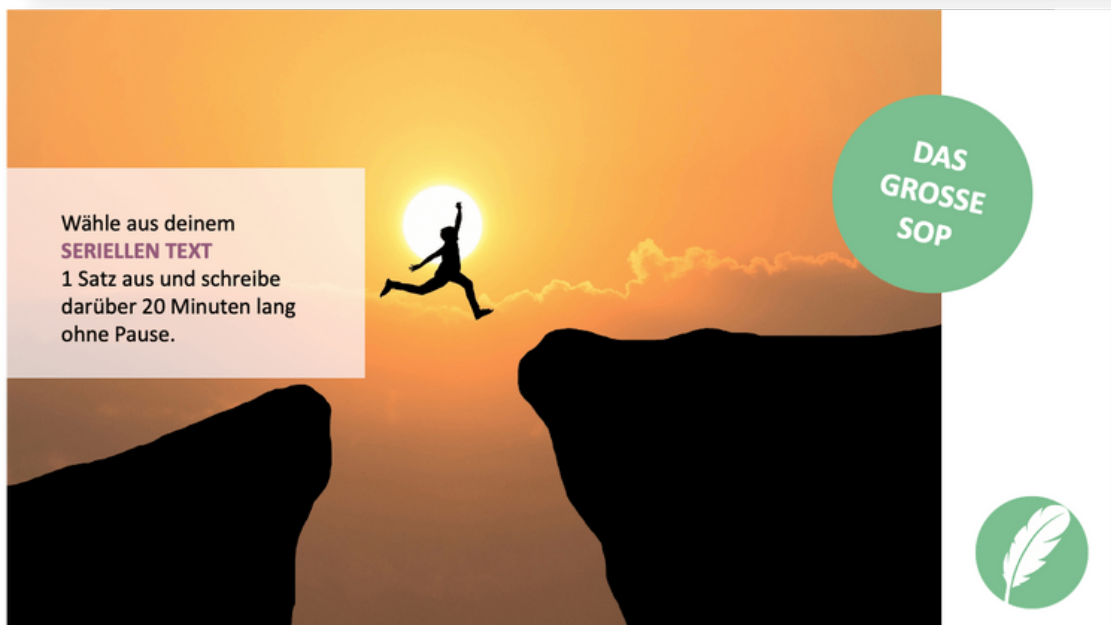
Ein Elfchen besteht aus 11 Worten, verteilt auf 5 Zeilen.

1. Zeile – 1 Wort
2. Zeile – 2 Worte
3. Zeile – 3 Worte
4. Zeile – 4 Worte
5. Zeile – 1 Wort

Schreibe **2 ELFCHEN**.  
Das erste Wort im 1. Elfchen ist **MUT** und das letzte Wort im 2. Elfchen ist **MUT**.


—  
— —  
— — —  
— — — —  
—

**TAGES-  
THEMA  
MUT**



Wähle aus deinem **SERIELLEN TEXT**  
1 Satz aus und schreibe darüber 20 Minuten lang ohne Pause.

**DAS GROSSE SOP**




Fett



### DIE REGELN

1. Schreiben, schreiben, schreiben!
2. Nicht nachdenken!
3. Nicht korrigieren!

### DIE SOP-REGELN




### VERDICHTUNG


#### VERDICHTE zu einem 3-ZEILER

1. Unterstreiche alle wesentlichen Worte / Begriffe / Satzfragmente
2. Formuliere daraus 3 kurze, knappe Sätze

>>> Die **ESSENZ** deines Textes <<<



### RONDELL




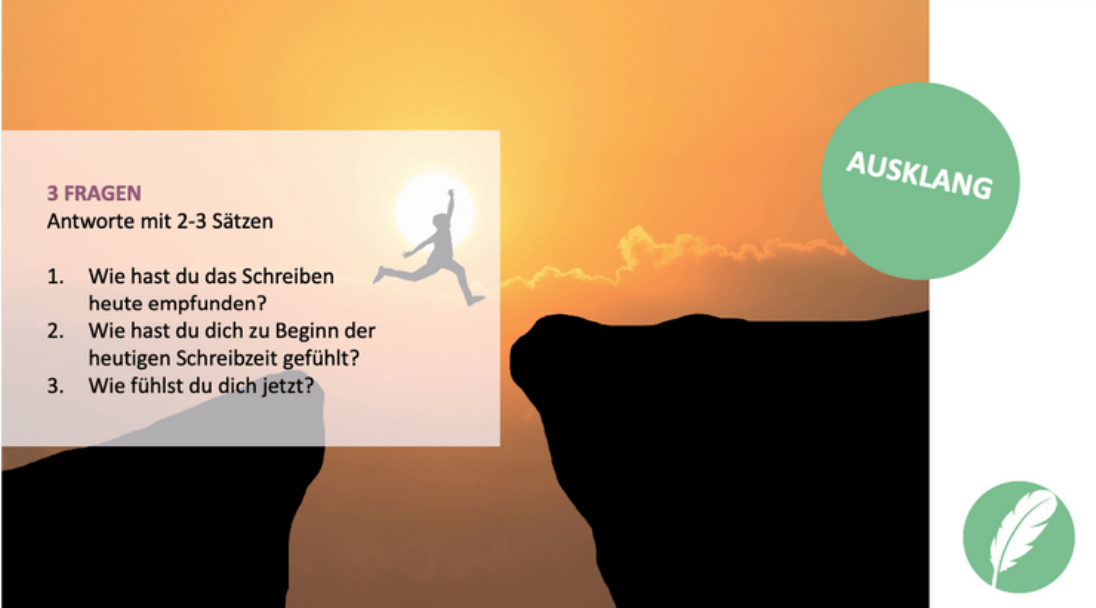
Ein **RONDELL** ist ein tänzerisches 8-zeiliges Gedicht und besteht aus 5 verschiedenen, kurzen Sätzen.

1. = 4. = 7. Zeile  
2. = 8. Zeile  
3. + 5. + 6. sind frei

1. A	■
2. B	●
3. C	▲
4. A = 1.	■
5. D	◆
6. E	◇
7. A = 1.	■
8. B = 2.	●

Schreibe ein **RONDELL** zu deinem Text oder zum Thema **GEFÜHLE** allgemein






**3 FRAGEN**  
Antworte mit 2-3 Sätzen

1. Wie hast du das Schreiben heute empfunden?
2. Wie hast du dich zu Beginn der heutigen Schreibzeit gefühlt?
3. Wie fühlst du dich jetzt?

**AUSKLANG**



## BEISPIEL-TEXTE EINER TEILNEHMERIN

SOP (20 Minuten Schreiben ohne Pause)

### „Ich brauche Mut in meinem Leben!“

*Blockade.* Brauche ich wirklich Mut? Ich brauche Mut in meinem Leben, wenn ich Angst vor meinen eigenen Gefühlen habe. Mut, trotzdem hinzuschauen, hineinzufühlen. Mut, mich damit zu zeigen oder damit zu verweigern oder damit zu erklären. Mut in meinem Leben ist etwas, was ich brauche, wenn es schwierig wird für mich. Vielleicht ist es für andere gar nicht schwierig und vielleicht verstehen sie auch gar nicht, dass etwas für mich schwierig ist. Sind sie offen für das, was mich beschäftigt? Können sie mir folgen? Wo fange ich an? Es ist einfacher aufzugeben! Es macht mich traurig, das zu sehen. Mut braucht Bestärkung! Ohne Bestärkung gibt es keinen Mut. Ohne einen Funken Hoffnung gibt es keinen Mut. Mut ist ein Wagnis. Und es muss sich lohnen, die Aussicht dahin. Doch das geht nur mit einem Lichtblick, einem Rückhalt von anderen Menschen. Sind sie mir wohlgesonnen? Sind sie interessiert an mir und meinem Leben? Oder eher nicht? Bin ich interessant oder eher nicht? Kann ich Interesse wecken bei anderen? Denn ohne die anderen geht es nicht. Auch nicht der Mut. Mut ohne die Liebe einer Gemeinschaft ist Leichtsinn, ist Übermut. Dann bin ich verzweifelt und mache mit Mut törichte Sachen, die mich in einen Abgrund springen lassen, der kein Ufer hat, wo ich ankommen kann. *Ich bin etwas durcheinander angesichts dessen, was ich hier schreibe und welche Gefühle bei mir hochkommen. Und ich weiß nicht, ob jemand meine Gedankensprünge momentan nachvollziehen oder verstehen kann. Aber ich soll ja nicht zurückgehen und lesen und verbessern. Wahrscheinlich erscheint das alles ziemlich durcheinander für euch. Aber egal, letztendlich schreib ich ja für mich.* Über Mut. War da jetzt wohl Mut beteiligt, das zu schreiben und in mich zu gehen und Gefühle zuzulassen? Gefühle, wie Traurigkeit. Komme ich an? Meine Frage: „Versteht mich jemand? Wecke ich Unverständnis?“ Ich weiß es nicht, aber diese Frage scheint mich zu beschäftigen

und berührt mich. „Ich brauche Mut in meinem Leben!“ Ja, ich brauche Mut in meinem Leben. Und auch der letzte Satz stimmt: Ich brauche Mut, wenn ich Angst habe.

### Dreizeiler

Mut braucht Bestärkung!  
Mut ist ein Wagnis.  
Mut ohne Gemeinschaft ist Übermut.

### Elfchen

Mut.  
Gibt was?  
Vielleicht Neues wagen?  
Ängste überwinden mit Mut.  
Aufbruch.  
  
Aufbruch.  
Er ruft!  
Was erwartet mich?  
Ich kann nicht anders.  
Mut.

### Rondell „Gefühle“

Berührt sein  
In der Tiefe  
Wo rührt es her?  
Berührt sein  
Teilen, Mitteilen, Verstehen  
Gemeinsam mit euch  
Berührt sein  
In der Tiefe

*Geschrieben beim dritten gemeinsamen kreativen Schreiben. Es ist das erste Mal, dass ich an einem Kurs dieser Art teilnehme. Vorher habe ich ab und zu mal für mich etwas niedergeschrieben, wenn mich Gefühle überwältigt haben, um alles für mich zu ordnen und um zu Klarheit zu finden.*

*Petra Bilgic, Kalkan/Türkei, 14. September 2021*



## VITA

Susanne Barth (\*1962) hat die erste Hälfte ihres Lebens an 13 verschiedenen Orten gelebt, bevor sie an der Mosel sesshaft wurde. Sie arbeitete zunächst als Innenarchitektin, später im familieneigenen Weingut. Heute ist sie Coach. Ihre Passion ist das Emotionale Schreiben für Kriegsenkelinnen. Seit sie Buchstaben zu Worten verbinden konnte, schreibt sie. Sie liebt Buchhandlungen, Dorfkneipen, Zettelwirtschaften und das kreative biografische Schreiben, dem sie 2018 begegnet ist. Seitdem begeistert sie damit Menschen in Kirchen, Akademien, Museen und Online-Gruppen.

<https://susanne-barth.com>