

Den Kummer von der Seele schreiben

In der Psychologie wird die Schreibtherapie als „therapeutischer Umgang mit Literatur“ verstanden. So lässt sich manches Problem aufarbeiten. Der SKFM Mettmann bietet neuerdings eine solche Schreibwerkstatt für Frauen an. Die Details.

VON GRETA KASIMIROWICZ

METTMANN Schreiben kann therapeutisch sein und helfen, Emotionen besser zu verstehen. Im stressigen Alltag kommt dies jedoch oft zu kurz und geriet in Vergessenheit. Gerade die vergangenen Jahre waren für alle herausfordernd und emotional anstrengend.

Zuerst war da eine weltweite Pandemie, die die Welt zum Stillstand brachte. Veranstaltungen jeder Art mussten abgesagt werden. Konzerte und Familienfeiern, die den Alltag verschönern, konnten nicht stattfinden oder wurden verschoben. Abibälle und Jubilärfeste fanden auf Sportplätzen im Freien statt. Meetings und Unterricht wurde per Zoom gehalten. Der Kontakt mit Menschen fehlte also. Es gab fast kein Leben außerhalb der eigenen vier Wände.

Viele hatten Glück mit ihren Familien und fühlten sich sicher. Für andere war es eine Belastung. Physische und auch emotionale Gewalt spielen immer wieder eine Rolle. Besonders Frauen und Mädchen sind stark von dieser Form der Unterdrückung betroffen. Auch Kriege und die Inflation machten das Leben im vergangenen Jahr schwer. Alles wird teurer, auch das wirkt sich auf die Gefühlswelt aus. Es kommen Sorgen auf wie: Was kann ich mir in Zukunft überhaupt noch leisten? Wie bekomme ich die Familie ernährt? Oder kommt der Krieg jetzt auch nach Deutschland?

Aus diesem Grund hat der Sozialdienst katholischer Frauen und Männer (SKFM) in Mettmann einen Schreibworkshop veranstaltet. Er steht ganz unter dem Motto „Frauen finden Worte“. Hier können die Frauen über ihre Sorgen sprechen



Laura Reizer (links) und Claudia Sciannimanica leiten den Schreibworkshop. Frauen sollen Worte finden, mit Hilfe von Scrabble-Steinen.

FOTO: STEPHAN WÖHLER

und lernen, wie sie diese in Worte fassen können, um die Gefühle der vergangenen Zeit zu verarbeiten.

Denn jede Frau hat eigene Ressourcen und Stärken. Das Schreiben hilft, sie zu erkennen. Das kreative Verfassen von eigenen Texten gibt Möglichkeiten, die eigenen Gedanken und Eindrücke zu ordnen. Es hilft auch, sich selbst nahe zu sein und sich besser zu verstehen. Der neue Schreibworkshop soll die TeilnehmerInnen ermutigen, die eigenen Fähigkeiten zu entdecken und ihr Potential zu nutzen.

Geleitet wird der Kursus von Laura Reizer und Claudia Sciannimanica. Beide sind MitarbeiterInnen der allgemeinen Frauenberatungsstelle

INFO

Mitmachen bei der Schreibwerkstatt

Angebot Neues Jahr, neues Programm: Es gibt ein neues, kostenfreies Angebot der SKFM-Frauenberatungsstelle in Zuständigkeit für den Kreis Mettmann – ein Schreibworkshop für Frauen.

Teilnahme Wer teilnehmen möchte oder sich über weitere Angebote informieren will, kann das im Netz via skfm-kreis-mettmann.de tun und ruft beim SKFM unter Tel. 02104-14190 an.

des SKFM. Zuletzt setzten sie sich mit den Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Mettmann für Frauen ein, indem sie die Ausstellung „Wir kreiden an!“ nach Mettmann brachten. In der Stadtbibliothek war die Schau zusehen, die auf „Catcalling“, also verbale sexuelle Belästigung, aufmerksam gemacht hat.

Die Leiterinnen interessieren sich für Literatur und Bücher. Auch das Schreiben verbindet sie. So entstand die Idee, einen Workshop für Frauen zu veranstalten, der einen geschützten Raum bietet, in dem sich Frauen aus unterschiedlichen Altersklassen bewusst Zeit für sich selbst nehmen können. Der Auftakt des Schreibkurses war am vergangenen Donners-

tag, 11. Januar.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde gab es eine Einleitung in das Thema. Es wurde erklärt, wo kreatives Schreiben im Alltag helfen kann und was sich genau dahinter verbirgt. Als nächstes tauschten sich die Teilnehmerinnen über die eigene Lieblingsliteratur aus. Es folgten kreative und angeleitete Schreibübungen, die neue Impulse anregen und ein Reflektieren ermöglichen.

Das Angebot findet insgesamt an drei Terminen statt. An den Donnerstagen, 18. Januar und 25. Januar, jeweils von 17 bis 18.30 Uhr, sind die nächsten Termine. Treffpunkt ist im SKFM-statt Laden, Neanderstraße 68-72 in Mettmann.