

# SCHREIB'S AUF!

Schreiben als Weg zu innerer Lebendigkeit und Kreativität

September 2018 - Juni 2019

Seit ältester Zeit werden Lesen und Schreiben nicht nur verwendet, um für andere etwas festzuhalten, sondern auch, um mit sich selber ins Gespräch zu treten. Oft geschieht dies aus einer spontanen Intuition heraus: irgendwann im Leben beginnen viele Menschen, Tagebuch zu schreiben; andere machen die Erfahrung, dass es ihnen hilft, sich tiefer zu verstehen, wenn sie das, was sie denken, erleben oder fühlen, aufschreiben; und einige leiden buchstäblich unter einem inneren Druck und würden platzen, wenn sie für diesen Druck kein Ventil finden würden, was oft das Schreiben ist.

Schreiben, um sich zu verstehen und sich zu entwickeln, ist wahrscheinlich so alt wie das Schreiben selbst. Zeugnisse aus dem alten Ägypten und dem alten China belegen, dass Menschen Schreiben als eine Kunst pflegten, die ihnen gut tat und ihr Leben in Fluss brachte.

Schreiben schafft offensichtlich einen inneren Raum, der Menschen entlastet und mit neuen Möglichkeiten in Kontakt bringt. Die Wirkung des Schreibens ist bis in die Mikrowelt des Körpers hinein verfolgbar. Menschen, die über traumatische Erlebnisse schreiben, haben deutlich mehr aktive Immunzellen (J. Pennebaker).

*Unbewusstes braucht das Licht des Bewusstseins.  
Bewusstsein braucht die Energie des Unbewussten.  
Schreiben erlaubt diesen Austausch.*

*Marion Goodman*

## Die Seminarreihe

In der Seminarreihe werden verschiedene Schreibtechniken eingeübt, die auf die Arbeit von Kathleen Adams und Ira Progoff, einem Mitarbeiter von C. G. Jung, zurückgehen. Jede Einheit beginnt mit einem Texte aus Philosophie, Psychologie oder Spiritualität, der in das Thema einführt, zum Nachdenken anregt und die inneren Voraussetzungen für den Schreibprozess unterstützt.

**Leitung: Dr. Georg Reider, Schreibtrainer, Counselor Supervisor**

## Information & Anmeldung:

**Zentrum Tau  
Pillhofstraße 37  
39057 Eppan**

**info@zentrum-tau.it  
Tel. 0471 964178  
www.zentrum-tau.it**

# SCHREIB'S AUF!

Jeder Grashalm hat einen Engel, der ihm zuflüstert: wachse, wachse.  
(Talmud)

## Schreiben als Förderung der inneren Lebendigkeit

1976 hat Erich Fromm, Psychoanalytiker und Sozialforscher, das Buch „Haben oder Sein. Die Grundlagen einer neuen Gesellschaft“ geschrieben. Darin versucht er aufzuzeigen, was Menschen glücklich oder unglücklich, lebendig oder krank macht.

Die positiven und unterstützenden Kräfte für das Leben kommen nicht von außen und vom Materiellen, sondern von der Auseinandersetzung mit dem, was wir sind. Dadurch werden unserer persönlichen Fähigkeiten, Möglichkeiten und Bedürfnisse aktiviert.

Der Kontakt des menschlichen Bewusstseins mit der höheren oder göttlichen Wirklichkeit vermittelt Lebendigkeit und Freude am Leben. Dieser Kontakt wird in der Seminarreihe durch das Schreiben angeregt.

## Schreiben als Therapie- und Begleitungsmethode

Üblicherweise werden Begleitung, Beratung und Therapie durch Reden, Zuhören und Fragen, also durch Interventionen von außen realisiert. Schreiben kann diese ersetzen. Die Psychosynthese (begründet von R. Assagioli, 1888 - 1974) schlägt - völlig undogmatisch - vor, die Entwicklung der Persönlichkeit in drei Phasen oder unter drei Aspekten zu verstehen: Erkenne dich, eigne dir an, was du erkennst (übernimm die Verantwortung dafür) und verwandle es/dich. Sie verwendet als Weg der Selbsterkenntnis und der Selbstentwicklung nicht nur das Denken, sondern vor allem Inspiration, Intuition und Imagination. Diese besonderen Fähigkeiten des menschlichen Bewusstseins lassen sich im Schreibprozess anregen und lassen Möglichkeiten aufleuchten, zu denen rein mentales und logisches Arbeiten nicht kommen.

## ORGANISATORISCHES

### Jahresgruppe

10 Einheiten, jeweils Sa 14.30 - 17.30 h

**Beginn:** 29. September 2018

Termine 2018: 27. Oktober; 24. November;

15. Dezember. Die Termine 2019 werden mit der Gruppe vereinbart.

**Ort:** Zentrum Tau, Eppan

**Kursbeitrag:** 360,- €

**ANMELDESCHLUSS:** 14. September 2018



**Information & Anmeldung: Zentrum Tau/Eppan (I)**  
**info@zentrum-tau.it · Tel. 0471 964178 · www.zentrum-tau.it**