

*Schreib es dir von der Seele*



*Die  
heilsame  
Kraft des  
Schreibens*

# *Schreib es dir von der Seele*



Kreatives, persönlichkeitsbildendes Schreiben kann in jeder Lebenslage genutzt werden. Es kann Widerstandskräfte stärken und eigene Ressourcen entdecken, die helfen, auch aus schwierigen Situationen etwas Positives zu erkennen.

Schreiben trägt auf anspruchsvolle und kreative Weise zur Gesunderhaltung von Körper und Seele bei. Schreiben kann das Wohlbefinden verbessern, das Gefühls-Chaos ordnen. Es kann entlasten, stärken, die Achtsamkeit und die Wahrnehmung fördern und dabei die Heilung unterstützen.

Die Gedanken und Gefühle werden deutlich – sie stehen „schwarz auf weiß“ auf dem Papier – sie werden bewusster wahrgenommen, werden aus einer gewissen Distanz, einer anderen Perspektive, betrachtet.

Vielleicht tauchen dabei auch wieder Kraftquellen auf, die einem früher gut getan haben.

# Schreib es dir von der Seele



Mit dem Schreiben kann man seinen „Lebens-Rucksack“ einmal vom Rücken nehmen, ihn ausmisten, um dann mit leichterem Gepäck weiter zugehen. Es ist, als ob durch das In-Worte-Fassen der Rucksack mit jedem niedergeschriebenen Wort weniger wiegt.

Gerade in schweren Lebenssituationen kann das Schreiben unterstützen und bei einer Neuausrichtung helfend zur Seite stehen.

Das poesie- und bibliothераpeutische Schreiben ist eine Kunsttherapie wie Malen, Musik und Tanzen und findet immer mehr Einzug im klinisch-therapeuтиschen Bereich.

**Poesietherapie** arbeitet dabei mit dem Gestalten eigener Texte.

**Bibliothераpie** arbeitet mit fertigen Texten von Anderen.

Beide Elemente werden miteinander verschmolzen, wenn ein Gedicht, z.B. von Goethe, die Schreibenden zu einem eigenen Text inspiriert.

# Schreib es dir von der Seele



Worum geht es beim heilsamen Schreiben?  
Ziel ist nicht die Erstellung eines perfekten,  
literarischen und druckreifen Textes,  
sondern:

- das bewusste Weglassen des inneren Kritikers
- ein zulassendes, ein sich öffnendes intuitives und freilassendes Schreiben
- sich im Schreiben wieder selber nahe kommen
- innere Kräfte und Ressourcen aufspüren und aktivieren
- schreibend andere Blickwinkel und Perspektiven ausprobieren
- Schreiben steigert die motorischen Fähigkeiten
- Schreiben ist gut für das Gedächtnis und regt das Gehirn zu Höchstleistungen an
- Schreiben kann auch viel Spaß machen und regt die Kreativität an

*nicht welt verändern  
werden wir durch schreiben doch  
vielleicht den alltag  
Haiku, Verfasser unbekannt*

# Schreib es dir von der Seele



Beate Lottersberger  
Unterberg 162a  
6234 Brandenburg  
Telefon +43 (0) 676 353 9156  
Email [beatelott@aon.at](mailto:beatelott@aon.at)  
Web [www.tintenflex.at](http://www.tintenflex.at)

geb. 22.03.1956  
verheiratet  
seit 01.09.2015 in Pension

## Beruflicher Werdegang

- langjährige Mitarbeiterin bei der Tiroler Tageszeitung
- langjährige Mitarbeiterin bei der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

## Ausbildung

- Schreibpädagogin - Berufsverband der österreichischen Schreibpädagogen, Wien
- Biografiearbeit – zertifizierter Lehrgang bei LebensMutig.de
- zertifizierte Leiterin für literarische Werkstätten und Poesie- und Bibliothherapie, Kreatives Schreiben und Biografiearbeit - Fritz-Perls-Institut, Hückeswagen/Köln
- ehrenamtliche Mitarbeiterin im Hospiz- und Palliativbereich

## Mitglied

- Berufsverband Österr. Schreibpädagogen
- Deutsche Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie
- Leiterin des Arbeitskreises DGPB Österreich West

## Seminarleiterin

- Workshops kreative Biografiearbeit
- Workshops kreatives Schreiben

Erfahrung im sozialen Bereich, Lesekreisleiterin, Lesepatin