

Karin Beer

Selfcare Journaling

Der kraftvolle Weg, einen guten Kontakt
zu sich selbst zu finden

IHP Manuskript 2503 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbendenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de



Karin Beer

Selfcare Journaling

Der kraftvolle Weg, einen guten Kontakt zu sich selbst zu finden

Gliederung:

1. Vorwort
2. Einleitung
3. Methoden und Erfahrung
 - 3.1 Schnipselgedicht
 - 3.2 Akrostichon
 - 3.3 Das Gedicht als Antwort; der Zevenaar
 - 3.4 Das Innere Team
 - 3.5 ABC-Liste
 - 3.6 „ich erinnere mich nicht an...“
 - 3.7 Mein Leben in 7 Wörtern
 - 3.8 Kreative Kunst: Collage zum Thema
4. Entstehung der Schreibnächte und der Journaling-Gruppe
5. Journaling-Karten
6. Arbeitsfelder des Selfcare-Journalings
7. Fazit
8. Literatur

1. Vorwort

Als ich begriff, dass meine Liebe zu Büchern, Gedichten und Wörtern in meinem Beruf eine große Bereicherung für meine Klienten darstellt, war das ein Wendepunkt für mich.

Es begann für mich, als wir in der Ausbildung zum Counselor für Kunst und Gestaltungs-Therapie das Seminar „Biographisches Schreiben“ von Prof. Kerstin Hof und ein Fachmodul von Irene Treutlein hatten, in dem wir „Schnipselgedichte“ erstellen sollten.

Es hat mich sehr beeindruckt, was ein paar Wortschnipsel mit mir anstellen, wenn ich versuche, mit ihnen ein Gedicht zu gestalten. Bis zu diesem Zeitpunkt konnte ich mir nicht vorstellen, welche inneren Türen sich öffnen, wenn ich nur wenige Worte habe, um einen Zustand oder ein Gefühl zu beschreiben. Es hat in mir das Verlangen nach mehr entfacht. Die Wahlwoche „Biographiearbeit“ von Kerstin Hof hat mich letztendlich endgültig in den Schreib-Bann gezogen.

Natürlich wollte ich für meine Praxis und für meine Klienten, Schreibübungen finden, die auch sie sanft und kraftvoll an ihre inneren Türen bringen.

Während meiner Suche habe ich jede Inspiration aufgegriffen, getestet und auf neue Weise integriert, bis ich meinen eigenen Weg gefunden hatte. In dieser Arbeit schildere ich den Weg und demonstriere anhand verschiedener Übungen und Settings die Wirkung dieser mir neuen Art-Counseling-Methoden sowie das, was bislang daraus hervorgegangen ist. Abschließend gebe ich eine kurze Beschreibung meiner weiteren Ausblicke.



Schnipselgedicht 2022

2. Einleitung

Das „Themen-Journaling“ ist Teil der Schreib- und Poesietherapie. Da dies eine sehr umfassende Definition ist, möchte ich kurz zusammenfassen, worum es sich dabei handelt.

„Poesietherapie zielt darauf ab, durch gestaltetes Wort Heilung zu bringen. Sie nutzt die Kraft und Macht des Wortes, um Situationen zu beschreiben, Gefühle auszudrücken, Unbenanntes zu benennen und Sprachlosigkeit in Worte zu fassen.“¹

Vor allem werden an vorhandenen Gedichten und Geschichten Gefühle wiederentdeckt oder weiterbearbeitet. So existieren beispielsweise Konzepte für unterschiedliche Praxis-Situationen (*wie etwa, welche Gedichte sich für bestimmte Stimmungen gut zum Arbeiten eignen*). Die moderne Poesietherapie ist zum großen Teil auf die Aktivitäten von Eli Greifer (1902–1966) zurückzuführen, der in den 1950er Jahren die heilende Kraft der Poesie durch die Errichtung von Poesiegruppen in Kinderheimen und geschützten Werkstätten initiierte. In den USA hat die Poesietherapie bereits einen festen Platz innerhalb der Kunst- und Gestaltungstherapie gefunden.

In der Schreibtherapie wird vor allem das eigene Spielen mit Wörtern fokussiert.

„Kreatives Schreiben stellt eine Methode dar, die dazu dient, sich im Spiel mit unterschiedlichen literarischen Formen selbst zu erweitern. Schreiben ist eine Lernmethode, die Freude an der Selbstbegegnung vermittelt und eine spezifische Denkweise in der Einzel- sowie in der Gruppenarbeit fördert.“²

Journaling stellt eine Art des Tagebuchschreibens dar. Damit wird ausgedrückt, dass die Schreibprozesse größtenteils in einem Buch dokumentiert werden. Der Unterschied besteht darin, dass es keine chronologischen Einträge gibt, die berichten, was heute geschehen ist. Stattdessen werden die erlebten Prozesse in kreativer Form festgehalten und das Journal wird unter anderem direkt gestaltet.

Ich habe durch zahlreiche unterschiedliche Übungen, von denen ich noch einige vorstellen werde, erfahren können, wie sanft ich mich beispielsweise beim Verdichten eines Textes für ein Haiku auf das Wesentliche konzentrieren muss. Um das, was mir als wichtig erschien, mitzuteilen, musste ich beispielsweise einiges weglassen.

Dies ist eine wunderbare Form, sich auf das Wesentliche zu zentrieren. Indem wir unsere Kreativität fördern, schaffen wir eine Einladung an unser Unbewusstes, sich zu zeigen. Verwenden wir als Beispiel ein Cluster (*das ist eine Sammlung von Wörtern, die wir frei assoziativ zu einem selbst gewählten Begriff erstellen. Die Gestaltung dieser Sammlung ist beliebig*) zum Thema „Wetter“. Anschließend wählen wir Wörter aus, die für uns von Bedeutung sind oder welche, die häufig vorkommen oder andere, die wir als überflüssig empfinden, und arbeiten mit diesen weiter. Als Counselor habe ich die Möglichkeit, meine Klienten zur Kreativität anzuregen und je nach Auftrag weitere Übungen zu entwickeln. So ist das Themen-Journaling für mich ein wunderbarer Weg, um den Dialog mit dem eigenen Ich zu unterstützen und anzuregen und zu begleiten.

3. Methoden

Hier möchte ich einige Methoden vorstellen, mit denen ich begonnen habe zu arbeiten. Dabei erkläre ich die Technik, beschreibe mein Ziel mit dieser Arbeitsweise, zeige die Situation, in der ich sie verwendet habe und ziehe mein persönliches Fazit. Die unterschiedlichen Kontexte, in denen ich die Methoden getestet habe, sind:

- a) In meiner Praxis, konkret mit Einzelklienten oder Paaren
- b) Die Schreibernächte in Erlangen, die ich zusammen mit zwei Kolleginnen ins Leben gerufen habe
- c) Meine erste Gruppe für Journaling mit 11 Teilnehmerinnen. (*Ich habe diese Gruppe gegründet, um mit verschiedenen Übungen gezielt Erfahrungen zu sammeln. Dazu schreibe ich später noch genaueres*)
- d) in einzelnen besonderen Kontexten, welche ich dann erläutere.

3.1 Schnipselgedicht

Zur Vorbereitung des Schnipselgedichts wählt man unterschiedliche Zeitungen, aus denen man Wort-Schnipsel nach Belieben und Inspiration ausschneidet. Jeweils 40 Wortschnipsel werden in eine Butterbrottüte gesteckt und zu gefaltet. Ich möchte mit dieser Übung eine künstlerische sinnliche Erfahrung als Ressource schaffen, die hilft, einen neuen Zugang zu einem persönlichen Thema zu finden. Eine gedankliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Thema und begrenzten Wortschnipseln unterstützt die Fokussierung auf das Wesentliche.

Am Ende einer Sitzung habe ich in meiner Einzelarbeit gern eine Schnipsel-Tüte ziehen lassen. Als Übung bis zur nächsten Sitzung habe ich die Aufgabe mitgegeben, aus diesen Schnipseln ein Gedicht zu dem heutigen Thema der Sitzung zu gestalten und es das nächste Mal mitzubringen.

Für die Schreibernächte habe ich Schnipsel gesammelt und sie durcheinander auf drei verschiedene Blätter geklebt, die ich anschließend kopiert habe.

Als Gruppenarbeit habe ich dort diese Papiere in die Mitte gelegt. Jede konnte sich ihre gewünschten Schnipsel aussuchen und ein beliebiges Gedicht gestalten. In meiner Journaling-Gruppe habe ich für alle 11 Teilnehmerinnen eine identische Schnipseltüte entworfen. Jede von ihnen sollte mit den enthaltenen Schnipseln ein Gedicht zu ihrem Thema in ihrem Journal kreieren. Diese Methode ist in allen drei Situationen tatsächlich sehr gut gelungen. In meiner Praxis hat jedoch nicht jeder Klient diese Übung durchgeführt. Aus diesem Grund habe ich am Ende einer Sitzung diese Übung als Vorschlag präsentiert und sofort klargestellt, dass es dem Klienten freisteht, diese Idee aufzugreifen. Ich fand es bei den Schreibernächten großartig, da diese Idee viel Raum bietet, auch ohne sofort in die Tiefe zu gehen. Am besten fand ich es jedoch in meiner Journaling-Gruppe. Da alle in dieser Gruppe die gleichen Schnipsel erhalten haben, war es großartig zu beobachten, wie unterschiedlich jede sich ausdrückt.



Journaling Gr Schnipselgedicht

3.2 Akrostichon

Das Akrostichon ist eine lyrische Spielform, mit der in der Antike Botschaften in Texten versteckt wurden. Die Anfangsbuchstaben eines Wortes werden, untereinander geschrieben. Zu jedem der Buchstaben wird nun ein Wort geschrieben. Ich möchte das Thema des Klienten bzw. der Gruppe mit dieser Übung verdichten, indem ich das Thema als Ausgangswort verwende. Es eignet sich hervorragend zum Einfangen einer Stimmung oder zum Herausarbeiten eines Unterschieds.

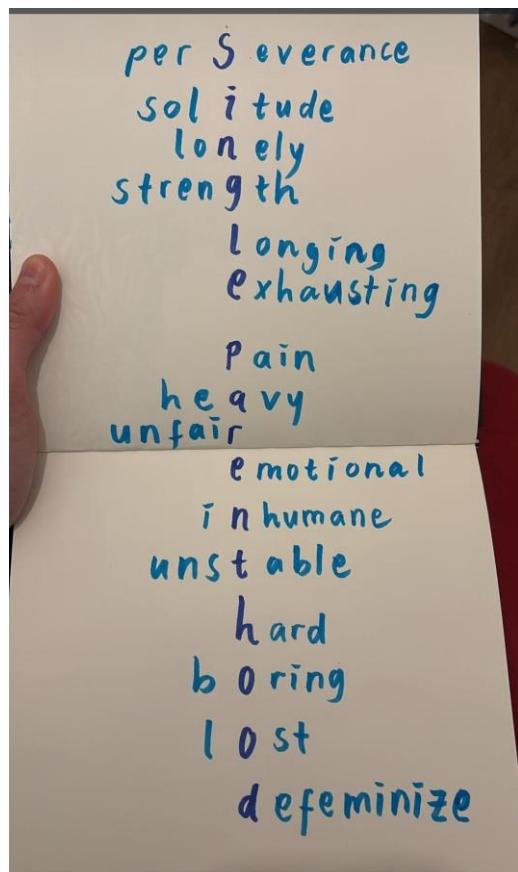
In meiner Praxis betreue ich eine Klientin, die mit einer schweren Krankheit diagnostiziert wurde. Zuerst ließ ich sie ein Akrostichon mit dem Namen der Diagnose erstellen. In einer weiteren Sitzung setzte sie diese Übung im zweiten Schritt mit ihren Verwandten um, um Rückmeldung zu ihrer Diagnose zu bekommen und einen Austausch mit ihrer Familie zu initiieren.

Es war eine schöne Idee, während der Schreibnächte seinen eigenen Namen in Form eines Akrostichons zu gestalten und sich auf diese Weise vorzustellen. In der Journalinggruppe war dies eine der ersten Übungen, um einen inneren Dialog über ein selbst gewähltes Thema zu starten.

Ich war auch hier von der Vielfalt möglicher Tiefen, die diese Übung bietet, begeistert. Es lässt dem Klienten auch die Freiheit, selbst zu entscheiden, wie tief er eintauchen möchte. Diese Übung halte ich für sehr geeignet, um mit jemandem über ein Thema ins Gespräch zu kommen. Es kann sich dabei um das eigene Thema, ein Gruppenthema oder ein individuelles Thema innerhalb der Gruppe handeln.



Akrostichon



weiteres Akrostichon

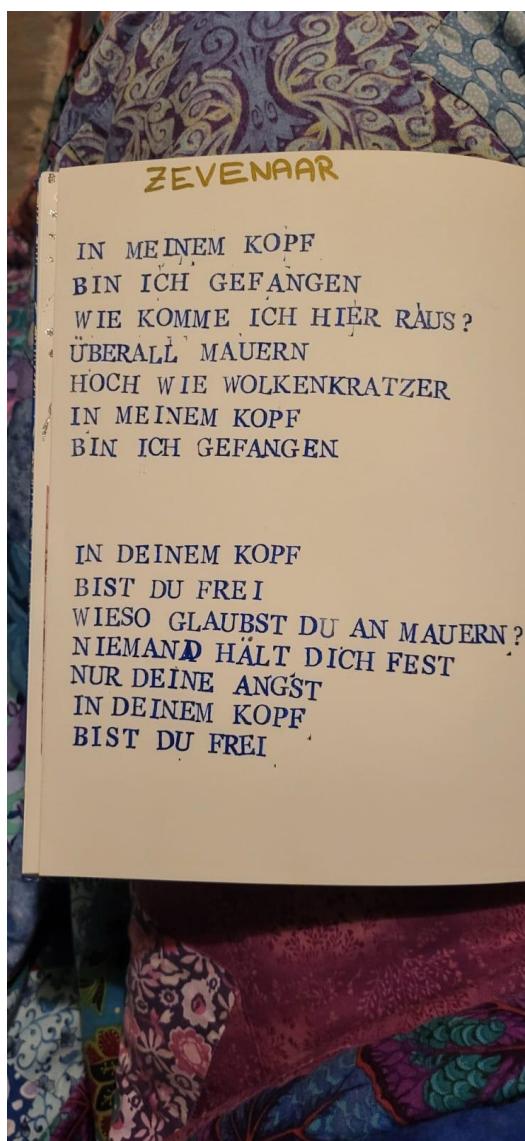
3.3 Das Gedicht als Antwort; der Zevenaar

Das Zevenaar ist ein klassisches Formgedicht mit 7 Zeilen.

In der ersten Zeile wird der Ort vorgestellt, in der zweiten die Handlung. In der dritten Zeile befindet sich eine Frage oder ein Vergleich. In den Zeilen 4 und 5 wird ein Detail beschrieben und anschließend näher erläutert. Die Zeilen 6 und 7 sind Wiederholungen der Zeilen 1 und 2.

Der Klient verfasst einen Zevenaar zu seinem Thema und lässt dann aus der Perspektive des Themas einen Zevenaar darauf antworten. Mein Ziel ist es, mich mit dem selbst gewählten Thema in Gedichtform auseinanderzusetzen, indem ich direkt an das Thema schreibe und durch die Gedichtform meine Gedanken verdichten und sortieren darf, als Antwortreaktion erlaube ich mir, mich in mein Thema einzufühlen, und bringe meine Überlegungen noch einmal als Gedicht in zentrierter und sortierter Form zu Papier.

Eine neue Sicht auf das eigene Thema eröffnet sich durch diesen Wechsel der Perspektive. Sowohl in meiner Praxis als auch in meiner Journaling-Gruppe hat sich diese Übung als kraftvoll und erfolgreich erwiesen. Auch in den Schreibernächten bot sich diese Übung als sanfter Einstieg in die Beschäftigung mit eigenen Gedanken zu einem Thema an. Zusammenfassend kann ich sagen, dass ich die Übung: "das Gedicht als Antwort" für einen Perspektivwechsel sehr geeignet halte und es sowohl in meiner Praxis als auch in meinen Seminaren verwende.



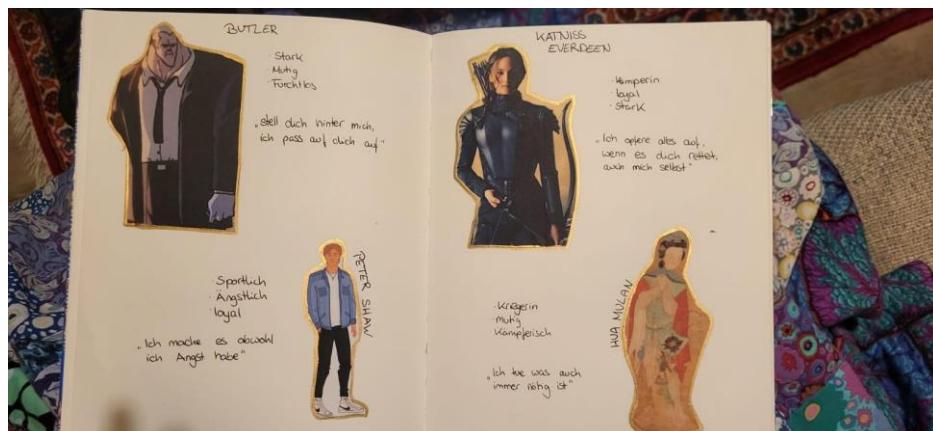
Zevenaar

3.4 Das Innere Team 1.0

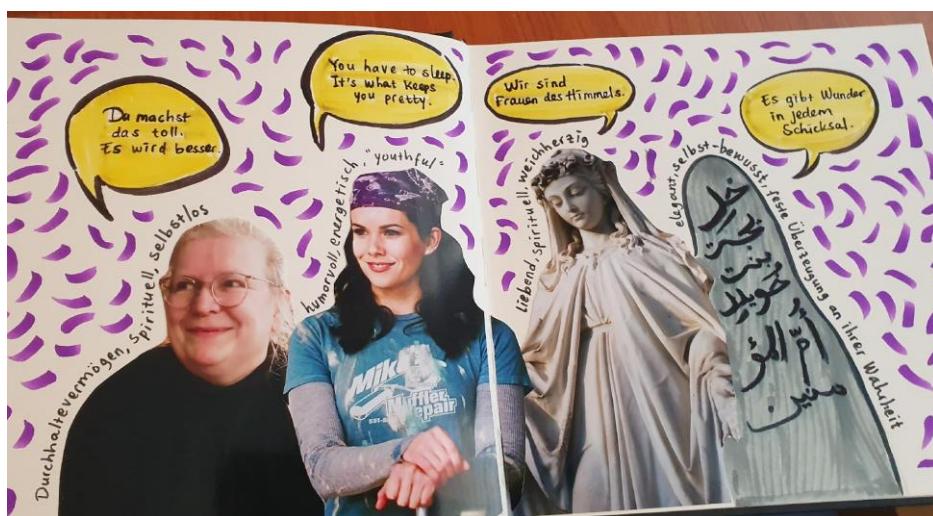
Das innere Team ist eine Abwandlung der Parts Party, einer Methode der Systemischen Familientherapie, die von Virginia Satir, in den 1970er-Jahren entwickelt wurde.

Das **Innere Team** ist ein Persönlichkeitsmodell des Hamburger Psychologen Friedemann Schulz von Thun. Die Pluralität des menschlichen Innenlebens oder Teile der Persönlichkeit (*Selbst*), wird darin mit der Metapher, eines Teams und seines Leiters dargestellt. (3) Das Innere Team bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, um damit zu arbeiten. Hier habe ich eine Übung ausgewählt, die ich als besonders kraftvoll erlebt habe.

Der Klient wählt 4 prominente Personen zu seinem Thema aus, die ihm sympathisch sind oder die er mag. Diese Individuen können reale oder fiktive Charaktere darstellen. Für jede Person wird eine Seite im Journal erstellt, auf der drei Eigenschaften dieser Person vermerkt stehen. Am Ende darf der Klient jede Person etwas zu seinem Thema sagen lassen. Dabei möchte ich wieder das eigene Thema aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten, um über den eigenen Tellerrand hinauszuschauen. Ich habe diese Übung sowohl in meiner Praxis als auch in der Journaling Gruppe angeleitet. Die Innere-Team-Methode ist eine äußerst wertvolle Möglichkeit, die eigenen unterschiedlichen Anteile genauer zu betrachten und diese in Relation zum eigenen Thema zu setzen. Das Innere Team bietet noch viele weitere Übungen an, um einen guten Kontakt zu sich selbst herzustellen. Ich habe hier nur diese eine als Beispiel ausgewählt.



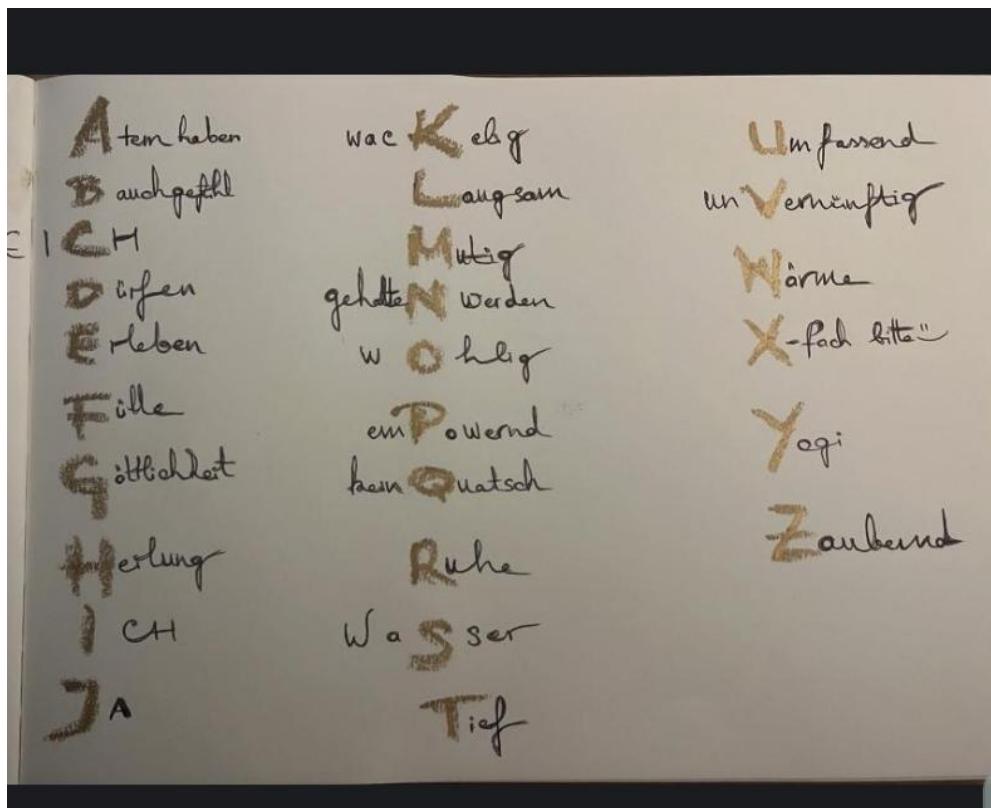
Inner Team Journaling Gruppe 1



Inner Team Journaling Gruppe 2

3.5 ABC-Liste

In der ABC-Liste wird das ausgewählte Thema als Überschrift vermerkt, und darunter werden die Buchstaben des Alphabets aufgelistet. Jetzt wird zu jedem Buchstaben ein zum Thema passendes Wort hinzugefügt. Das Ziel dabei ist es, das Thema kreativ und frei assoziativ auszubauen, um dann eine neue Grundlage zu entwickeln, auf der weiteres Arbeiten möglich ist. In meiner Praxis habe ich einer Klientin die ABC-Liste mit der Überschrift: „Was ich an mir selber liebe“ als Hausaufgabe vorgeschlagen. Meine Klientin war so begeistert davon, dass sie die ABC-Liste gerahmt und in ihrem Schlafzimmer aufgehängt hat. Ich habe diese Übung auch der Journaling-Gruppe angeboten. Durch die Vorgabe des Alphabets wird eine gewisse Fokussierung erforderlich, was sehr nützlich ist.



ABC-Liste Barbara

3.6 „ich erinnere mich nicht an...“

Hierbei handelt es sich um eine weitere Schreibübung. In vielen unterschiedlichen Kontexten existieren Schreibübungen. Ich wähle gerne neue Übungen aus der Literatur und Seminaren aus und experimentiere dann mit ihnen.

Der Klient hat 15 Minuten Zeit für die folgende Übung und schreibt: * Ich erinnere mich nicht an.... und vervollständigt diesen Satz. Jetzt fängt er einen weiteren Satz mit „Ich erinnere mich nicht an...“ an, vervollständigt den Satz wieder und das geht 15 Minuten so weiter.

Er kann das selbstverständlich in Bezug auf sein Thema im Journal festhalten. Mit dieser Übung kann man ergründen, was möglicherweise zum Thema gefehlt oder vermisst worden ist. Oder es war positiv, dass es nichts dazu zu erinnern gibt. Ich habe die Übung sowohl in meiner Praxis als auch in meiner Journaling-Gruppe durchgeführt. Ich mag diese Übung, um ein Thema zu ergänzen.

3.7 Mein Leben in 7 Wörtern

Es gilt, das eigene Leben in 7 Wörtern zu schildern. Selbstverständlich lässt es sich in Beziehung zum eigenen Thema setzen. Diese Übung kann im ersten Counseling durchgeführt werden und dann zum Beispiel zum Abschluss in der letzten Sitzung, um einen Unterschied festzustellen. Diese Übung eignet sich also hervorragend, um eine Verlaufsbeschreibung zu erhalten. Ich habe diese Übung bislang in meiner Praxis umgesetzt. Es war bisher sehr hilfreich, diese Veränderung zu beobachten. Ich habe die Übung weiter modifiziert und empfehle, sie einmal pro Monat durchzuführen. Die 7 Wörter schreibe ich für den Klienten auf und übergebe sie ihm bei unserer letzten Sitzung.

3.8 Kreative Kunst: Collage zum Thema

Ich fasse darunter alles zusammen, das mit mehr zusätzlichen Materialien verknüpft ist, um es direkt im Journal zu gestalten. Hier probiere ich Übungen aus, die sich in meiner praktischen Arbeit und in der Journaling-Gruppe gut anwenden lassen. Der wesentliche Unterschied besteht jedoch darin, dass die Journaling-Gruppe von Anfang an so gestaltet ist, dass es Aufgaben zum Thema gibt und gelegentlich ein Counseling zu den entstehenden Prozessen stattfindet. In der Praxis ist es genau umgekehrt.

Um auch hier ein Beispiel zu nennen: Collage zum Thema.

Ich lade den Klienten ein, eine Zeit lang alle Gegenstände zu sammeln, die mit seinem Thema in Verbindung stehen könnten. Seiner Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Mögliche Optionen sind: Buchseiten, Blätter, Äste, Schrauben, Schlüssel, Federn, Farben, Fotos und noch vieles mehr. Für die Gestaltung eines Entwurfs sowie einer Collage eignet sich ein großes Blatt, vorzugsweise im Format DINA2. Im Anschluss daran soll die Collage abgelichtet werden, der Ausdruck des Fotos erfolgen und schließlich soll sie im Journal eingeklebt und gestaltet werden.

Auf der folgenden Journalseite soll der emotionale Prozess dann reflektiert werden. Es geht darum, mit offenen Augen durch die Gegend zu gehen und sich von Dingen im Außen inspirieren zu lassen, die zu dem eigenen Thema passen könnten oder dazu gehören. Indem die Kreativität gefördert und anschließend reflektiert wird, werden beide Gehirnhälften aktiviert und es kann ein ganzheitlicher Prozess in Gang gebracht werden



4. Entstehung der Schreibernächte und der Journalinggruppe

Nachdem ich in meiner beruflichen Tätigkeit sowie in meinem Journaling mit verschiedenen Schreibmethoden experimentiert und diese begeistert ausprobiert habe, wollte ich weitere Praxisfelder ausfindig machen, um diese Methoden zu erproben.

Während meiner Literaturrecherche bin ich auf das Buch „Schreibernächte“ von Grgenson und Jakob gestoßen, und es hat mich dazu inspiriert, dieses Format auch in meiner Stadt einzuführen. Daher habe ich zusammen mit zwei Kolleginnen die Schreibernächte ins Leben gerufen. Seit 2023 werden sie bis heute einmal monatlich durchgeführt.

Inzwischen sprechen mich bereits unbekannte Personen darauf an und erkundigen sich, ob sie einfach teilnehmen können. Auch von Veranstaltungsorganisatoren haben wir bereits Anfragen erhalten, ob wir dieses Format in ihrem Rahmen anbieten können. Literarische Geselligkeit, das gemeinsame Ausprobieren verschiedener Methoden, Techniken und Kombinationen stehen bei den Schreibernächten im Vordergrund. Eine von uns führt durch den Abend für etwa 1 bis 1,5 Stunden, und danach gibt es noch ein Beisammensein und einen Austausch. Es lädt zur Kreativität ein und weckt die Lust auf intensiveres Arbeiten mit den eigenen Themen. Wir wählen immer 1 Thema für den Abend aus und dieses zieht sich wie ein roter Faden durch die Einzelnen Übungen.

Im Zuge dieser Arbeit habe ich die erste Selfcare-Gruppe gegründet, um ein zusätzliches praktisches Betätigungsfeld als Art-Counselor zu schaffen. Ich wollte mit 4 Frauen beginnen. Innerhalb eines Tages hatte ich 4 Teilnehmerinnen, und am nächsten Tag sind es durch Mundpropaganda insgesamt schon 11 Frauen, die teilnehmen wollen. In den darauffolgenden, Wochen gingen noch weitere Anfragen ein, aber ich wollte es zunächst testen und Erfahrungen sammeln, bevor ich weitere Gruppen gründe. Es war mir von großer Bedeutung mein Konzept zuerst zu verbessern und zu ergänzen.

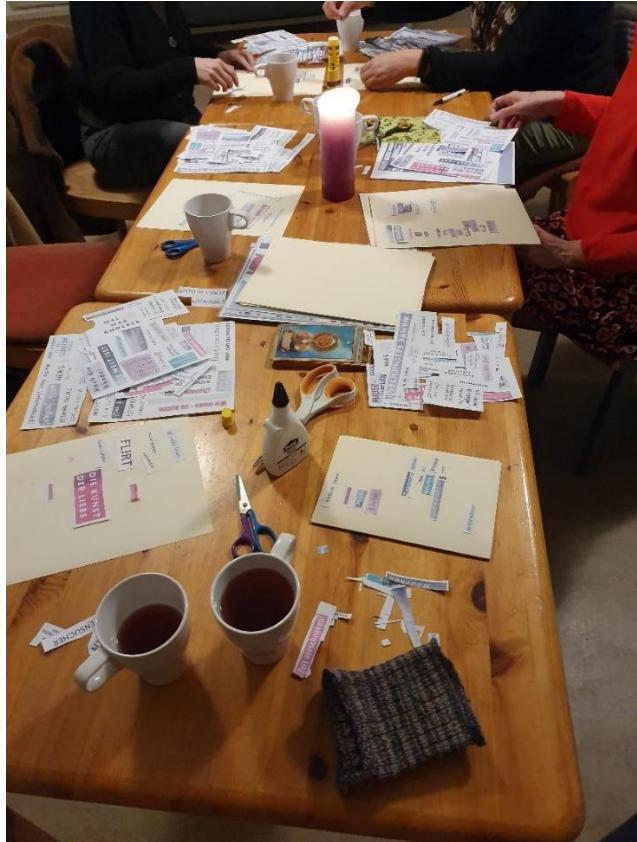
Im Mittelpunkt der Gruppe stand das Selfcare-Journaling. Das Konzept sah vor, dass jede Teilnehmerin zu Beginn mit mir eine Counseling-Sitzung hatte, um ihr Thema zu klären und den Verlauf des Seminars zu erläutern. Für das Seminar war es notwendig, dass sie sich ein leeres Journal, Stifte, Farben, Schere, Kleber und einen großen Zeichenblock besorgt. Alle zwei Wochen erhalten Sie von mir Post mit zwei Aufgaben für Ihr Journaling – sowie ergänzendem Material wie der Schnipseltüte.

Zu Beginn fand ein Online-Meeting für die gesamte Gruppe statt, nach 4 x Post ein weiteres und zum Schluss noch ein Online-Meeting. Ich habe für die Gruppe eine Whatsapp-Gruppe eingerichtet, um einen lebhaften Austausch zu ermöglichen und gegenseitige Inspiration zu fördern. Darüber hinaus haben alle Teilnehmerinnen die Möglichkeit, zusätzliche Counseling-Stunden bei mir zu buchen. Die Teilnehmerinnen äußerten, dass ihre Beteiligung an dieser Gruppe eine große Bereicherung für sie gewesen sei. Jede von ihnen hatte auf ihre eigene Art eine neue Facette an sich entdeckt und neue Ansätze für den Umgang mit ihrem Thema entwickelt. Die Freude über Post, die man erwartet, sowie über schön gestaltete Karten und Materialien hat alle Teilnehmerinnen motiviert, an ihrem Journal zu arbeiten. Die Aufgabenstellungen führten zu unterschiedlichen Fragen, je nach Teilnehmerin. Diese konnten in einzelnen Counselor-Sitzungen weiterbearbeitet werden.

Meiner Ansicht nach stellt die Kombination moderner Medien (*wie Online-Meetings und Internet-Gruppen*) mit traditionellen Medien (*wie Journals*) ein vielversprechendes Konzept für die Zukunft dar. So bleibt der direkte Kontakt erhalten, es gibt etwas Haptisches und ein reales Live-Erlebnis, während wir gleichzeitig von den Vorteilen der modernen Medien profitieren können. Ich habe auch die Erfahrung gemacht, dass es hilfreich ist, die Aufgaben zu strukturieren. Dabei sind meine Journaling-Karten entstanden.



Schreibnächte 1



Schreibnächte 2

5. Journaling-Karten

In meiner ersten Journaling-Gruppe habe ich festgestellt, dass es nützlich ist, die Karten einheitlich zu gestalten, um ein konsistentes Format zu gewährleisten. Dies bietet mehrere Vorteile. Ein Vorteil ist selbstverständlich die praktische Handhabung, auch in meiner Praxis. Diese unterschiedlichen Karten habe ich in einer Box in meiner Praxis vorrätig. Je nach Sitzung kann ich meinen Klienten eine passende Übung mit nach Hause geben, um das Thema in der nächsten Sitzung bei mir weiter zu vertiefen. Auch für mich sind diese Karten sehr nützlich, wenn ich mich beispielsweise auf die Schrebnächte vorbereite. Ich habe dann festgestellt, dass eine thematische Sortierung hilfreich ist, und habe bisher die folgenden Überschriften entwickelt: Biografiearbeit, Ressourcen- und Resilienz Training, Selbstreflexion, kreative Arbeit, Innere Team-Übungen, rezeptive Kunsttherapie.

Weil immer neue Karten entstehen, werde ich sicherlich noch weitere Überbegriffe finden. Einige Aufgaben sind auch in verschiedenen Kategorien gelistet, weshalb ich alle Aufgaben, die zur Selbststärkung beitragen, im betreffenden Fach finde. Es kann jedoch auch eine Aufgabe für kreative Arbeit sein, die das Selbst stärkt. Wenn ich nun kreativ mit einem Klienten arbeiten möchte, suche ich nur in dem entsprechenden Fachgebiet. Dadurch habe ich ein Tool entwickelt, das sehr kraftvoll ist.

6. Arbeitsfelder des Selfcare-Journalings

In meiner Praxis hat sich das Selfcare-Journaling zu einem wertvollen Begleiter in meinen Sitzungen entwickelt. So kann der Klient eigenständig in eine Vertiefung und Ergänzung seines Themas gelangen. Ich habe äußerst wertvolle Erfahrungen mit Klienten gesammelt, die aus unterschiedlichen Gründen nicht viele Möglichkeiten zur Selbstentfaltung hatten, wie beispielsweise chronisch Kranken oder Langzeitpatienten. Dort bietet es sich hervorragend an, um Kontakt zu sich selbst aufzunehmen. Auch in der JVA ist es eine geniale Idee, den Insassen die Möglichkeit zu bieten, einen Dialog mit sich selbst zu führen. Durch die Vertiefung in Counseling-Sitzungen wird dies zu einem runden Bild. In meiner Selfcareness-Journaling-Gruppe habe ich erfahren, dass es wichtig ist, das Journaling zu unterstützen. Mir ist aufgefallen, dass die unterschiedlichen Übungen an den Bedarf angepasst werden können, wenn beispielsweise die Biografie-Arbeit gerade im Fokus steht. Ebenso habe ich erfahren, wie wichtig die Unterstützung durch individuelle Counselor-Sitzungen war. Das Arbeiten mit Elementen aus der Schreib- und Poesietherapie öffnet auf eine sanfte, liebevolle und wunderbare Weise Türen, um sich selbst besser kennenzulernen. So wird es möglich, in weiteren Sitzungen diese neuen Räume zu erkunden, um eine Verbesserung der eigenen Lebensqualität zu erreichen.

7. Fazit

Das Selfcare-Journaling ist von den Schrebnächten bis hin zu den einzelnen Counselor-Sitzungen ein wertvolles Hilfsmittel, um sich gut um sich selbst zu kümmern, die Zeit, die man für sich selbst zur Verfügung hat, liebevoll zu gestalten und letztlich gesund zu bleiben oder gesund zu werden. Es bereitet mir große Freude, und ich entwickle mit Begeisterung weitere Journaling-Karten.

Mein Leben ist durch Art-Counseling bereichert und erfüllt worden, und es freut mich, wenn ich etwas davon weitergeben kann. In jeder Situation kann man sich mit einem Papier und einem Stift sowie verschiedenen Methoden selbst reflektieren, um sich zu zentrieren und sich dadurch etwas Gutes zu tun.

8. Literatur

- Werder& Friends (2017):
Das Wörterbuch des kreativen Schreibens Bd1, Milow (*Schibri*).
- Werder& Friends (2017):
Das Wörterbuch des kreativen Schreibens Bd2, Milow (*Schibri*).
- Petzold/Orth (2007):
Die neuen Kreativitäts-Theorien Bd1, Bielefeld (*Edition Sirius*).
- Petzold/Orth (2007):
Die neuen Kreativitäts-Theorien Bd2, Bielefeld (*Edition Sirius*).
- Heimes/Rechenberg-Winter/Haußmann (2013):
Praxisfelder des kreativen und therapeutischen Schreibens, Göttingen (*Vandenhoeck&Ruprecht*).
- Rechenberg-Winter/Haußmann (2015):
Arbeitsbuch Kreatives biographisches Schreiben, Göttingen (*Vandenhoeck&Ruprecht*).
- Brodmann (2023):
Frauen die schreiben blühen auf, Selfpublishing/Polen (*Amazon KDP*).
- Von Werder, Schulte-Steinicke, Schulte (2011):
Die heilende Kraft des Schreibens, Ostfildern (*Patmos*).
- Girgensohn/Jakob (2023):
66 Schreibnächte, Baltmannsweiler (*Schneider*).
- Petzold/Orth (2015):
Poesie und Therapie, Bielefeld (*Aisthesis*).

Zitate

- 1 Hilarion Petzold, Ilse Orth: Poesie und Therapie, Seite 22
- 2 Heimes, Rechenberg-Winter, Haußmann, Praxisfelder des kreativen und therapeutischen Schreibens, Seite 12
- 3 Wikipedia Artikel zu „Inneres Team“
https://de.wikipedia.org/wiki/Inneres_Team

Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit der Bedeutung von Schreib- und Poesietherapie für die persönliche Entwicklung sowie die Unterstützung von Klienten im Counseling-Prozess. Ich beschreibe meine eigene Reise und die Entstehung des „Selfcare-Journaling“, das als eine Methode zur kreativen Selbstreflexion dient. Durch verschiedene Schreibübungen und kreative Ansätze werden Klienten in die Lage versetzt, innere Themen und Emotionen auf eine neue Weise zu erkunden und auszudrücken. Es wird erläutert, dass durch Methoden wie Schnipselgedichte, Akrostichons und ABC-Listen transformative Erfahrungen im Art-Counseling möglich werden. Abschließend wird die Entwicklung von Journaling-Gruppen und die Anwendung von Journaling-Karten als wertvolle Hilfsmittel zur Selbstreflexion und Stärkung der Klienten betrachtet.

Biografische Notiz

| | |
|--------------------|---|
| Name: | Karin Beer |
| Wohnort: | Erlangen |
| Berufsbezeichnung: | Counselor |
| Fachrichtung: | Kunst- & Gestaltungstherapie |
| LehrCounselor: | Ursula Beck, Andreas Neunhoeffer |
| LehrTrainer: | Ulrike Winter, Irene Treutlein, Andrea Hauf |



IHP Bücherdienst * Schubbendenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2503 G * ISSN 0721 7870
2025

