INFORMATIONEN ZUR

Fortbildung Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben (GKS) für Psychologen, Therapeuten, Pädagogen, Theologen, Beschäftigte in Pflegeberufen sowie Personalentwickler mit Interesse an Systemischer Beratung

Mit diesem Fortbildungsangebot möchte SUDIJUMI dazu beitragen, dass Gesundheitsförderndes Kreatives Schreiben verstärkt Zugang in pädagogische, psychosoziale, therapeutische und beratende Arbeitsfelder findet. Denn – so titelte das Ärzteblatt 2012 – „Schreiben ist eine zu Unrecht vernachlässigte Heilmethode“ [1]

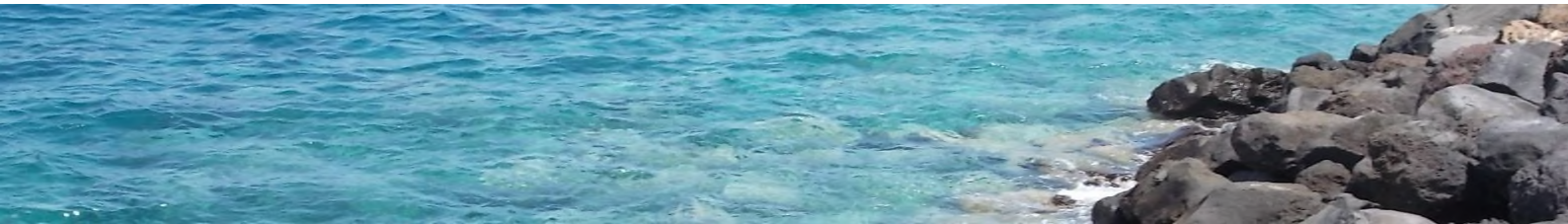
Schreiben hilft auf vielfältige Weise bei der Bewältigung von Herausforderungen, die sowohl die eigene Biografie, als auch das moderne Alltagsleben mit sich bringen. Wir verstehen GKS daher als eine Form der Gesundheitsprophylaxe, die breitflächig eingesetzt – auch zu gesellschaftlichen Heilungsprozessen beitragen kann.
Gewalt und Terror sind allgegenwärtig. Die Welt scheint aus den Fugen geraten und die Menschen sind verunsichert. Wir wissen, es gibt viele Gründe auszurasten, auch jenseits des religiösen und politischen Fanatismus:

- Unsensible und überforderte Lehrer in der Schule
- fortwährende Diskriminierung
- mobbende Mitschüler oder Vorgesetzte
- das Gefühl, nicht an den positiven Momenten des Lebens teilhaben zu dürfen/können, ausgeschlossen zu sein oder immer wieder Ungerechtigkeiten erleiden zu müssen.

Die einen werden zu Attentätern, die anderen wählen extremistische Parteien – das Ergebnis für die Gesellschaft ist das gleiche. Unser soziales Klima wird nachhaltig vergiftet und wir stürzen in eine Spirale von Angst, Schrecken und Gewalt, weil menschliche Grundbedürfnisse nicht befriedigt werden, Zusammenhänge undurchsichtig sind, immer weniger Menschen ihren eigenen Anteil am Zustand der Gesellschaft sehen oder das Gefühl haben, kaum noch beteiligt zu sein.

Dabei ginge es auch anders. Ein achtsamer Umgang mit sich selbst führt zu einer anderen Haltung gegenüber seinen Mitmenschen. Das Gefühl, den Imponderabilien des Lebens nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern mit Kreativität, Lebensfreude und Durchhaltevermögen zum positiven Gestalter der

[1] Ärzteblatt Heft 12, Dezember 2012



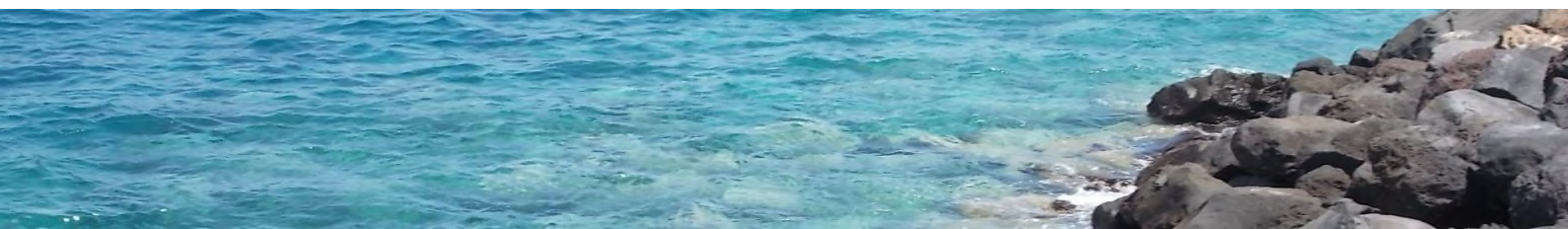
Verhältnisse werden zu können, kann erlernt werden. Schreiben kann bei diesem Lernprozess helfen, indem man über eine andere Haltung zu sich selbst auch zu einer neuen Haltung zu seiner sozialen Umwelt gelangt.

Wer sich selbst besser kennenlernt, sich seine ureigene Kreativität erschließt, es schafft, sein Leben als sinnvoll, bereichernd und sozial eingebunden zu erleben und zu spüren, wird auch mit seinen Mitmenschen anders umgehen: empathisch und liebevoll. Und gleichzeitig wird sich die psychische und physische Gesundheit stabilisieren.

Solche Gedanken sind nicht neu, aber wir haben sie in einen interdisziplinären Kontext eingebunden und in Schreibimpulse „übersetzt". Aaron Antonovsky, ein israelischer Medizinsoziologe, hat diese Faktoren in seinem Kohärenzmodell beschrieben, aus der in den zurückliegenden Jahren das Buzzwort „Resilienz" entstanden ist. Damit wird die Widerstandsfähigkeit von Menschen bezeichnet, die auch schwierige Situationen meistern und Herausforderungen aller Art mit einem „gesunden Optimismus" angehen.

Wer gelernt hat, gesundheitsfördernde Schreibmethoden und -Impulse zielgenau einzusetzen, kann seinen Klienten weit mehr als nur vermitteln, wie man sich „etwas von der Seele schreibt". Das Einsatzspektrum reicht von der Gesundheitsprophylaxe, der Stärkung der physischen und psychischen Widerstandskräfte (Resilienz) über die Ergänzung von Rehabilitationsmaßnahmen bei unterschiedlichen Krankheitsbildern, bis hin zur Begleitung von Veränderungsprozessen und Möglichkeiten des Selbstcoachings. Im Bildungsbereich unterstützen unsere Methoden besonders beim (Wieder-)Aufbau von Motivationsprozessen sowie bei der Wiederaneignung des Urvertrauens in die individuelle Selbstwirksamkeit. Als Lehrende werden Sie selbst viele Möglichkeiten entdecken, die Achtsamkeit für eigene Bedürfnisse zu schulen und depressiven Verstimmungen oder Burnoutgefährdung etwas entgegen zu setzen.

So unterschiedlich diese Ansatzpunkte auch sein mögen: Schreibend lassen sie sich bestens miteinander verknüpfen und je nach Problemstellung akzentuieren. Zu diesem Zweck kombinieren wir Erkenntnisse aus der Resilienz- und Glücksforschung mit Elementen und Methoden der Schreib-, Kunst- und Kreativitätstherapie. Im Zusammenspiel unseres theoretischen Wissens und den Erfahrungen aus der Schreibgruppen- und Coachingarbeit haben wir Schreibimpulse entwickelt, die unsere Klienten an die Quellen ihrer Kreativität führen. Durch die Aktivierung jener kreativen Persönlichkeitsanteile, über die ein jeder Mensch verfügt, lernen sie, achtsamer mit sich und ihrer Umwelt umzugehen. Darüber hinaus hat Schreiben einen spirituellen Anteil, der für eigene und fremde Bedürfnisse sensibilisiert. Deshalb entsteht beim Schreiben in der Gruppe schneller als in jedem anderen Lebensbereich ein



Gefühl der Solidarität und des Aufgehobenseins in der Gruppe – ein Gefühl, das heilsam an sich ist und zusätzlich einen positiven Einfluss auf das Sozialverhalten hat.

Prämissen und therapeutische Haltung

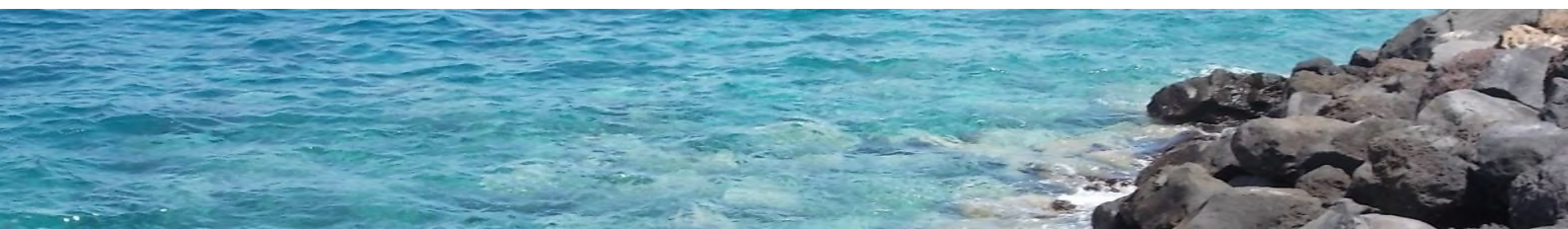
Unser Fortbildungskonzept basiert auf den Grundlagen der systemischen künstlerischen Therapien und ist vor allem ressourcenorientiert.

Wir gehen davon aus, dass die positive Energie, die Menschen für ein erfülltes Leben benötigen, bereits vorhanden ist – oft muss sie nur entdeckt und aktiviert werden.

Wir betrachten unsere Klienten als Fachleute für ihr Leben sowie als aktive und selbstverantwortliche Persönlichkeiten. Das Weggefährtenprinzip ist ein untrennbarer Bestandteil des SUDIJUMI-Prinzips: Die Interaktion zwischen dem Begleiter (Therapeut, Pädagoge, Berater) und seinem Klienten soll dazu beitragen, dass der Klient seinem individuellen Kern näherkommt und seine Stärken durch kreatives Schaffen erkennt. Ziel ist, dass er oder sie die ureigene Kreativität künftig als Ressource nutzen kann.
Wertschätzung ist das Fundament unseres Ausbildungskonzeptes und unserer Arbeit. Wir wertschätzen Menschen mit ihren Biografien, Entwicklungsverläufen und ihrer individuellen Ausdrucksfähigkeit. Daher entziehen sich Texte, die beim GKS entstehen, jeder literarischen/künstlerischen Wertung. In erster Linie dienen sie dem Zweck, Blockaden zu lösen, Klarheit zu schaffen, das Feuer der Kreativität zu entfachen. Dabei kann durchaus Literatur entstehen – aber das betrachten wir als erfreulichen Nebeneffekt. Auf Wunsch unterstützen wir die Autoren in solchen Fällen durch Einzelcoaching bei weiteren Schritten.

Zulassungsvoraussetzung

Um an der Weiterbildung teilzunehmen, sollten Sie offen sein für Veränderungsprozesse und interessiert an aktuellen Ergebnissen interdisziplinärer Wirkungsfelder. Wir möchten Menschen ausbilden, die unsere therapeutische Haltung teilen können und bereit sind, während der Fortbildung von- und miteinander zu lernen. Berufserfahrung und/oder Umsatzmöglichkeiten im eigenen Praxisfeld sind erforderlich.



Fortbildungskonzept

Unser Ausbildungskonzept orientiert sich in erster Linie an der Praxis und basiert stark auf Selbsterfahrung. Nur wer einzelne Schreibanreize selbst ausprobiert hat kann ermessen, wie emotional die Reaktion darauf sein kann – das ist ein Aspekt, der für die Kombination von Schreibimpulsen und deren Wirkung von grundlegender Bedeutung ist.

Selbstverständlich werden auch die theoretischen Hintergründe vermittelt – allerdings nur sehr bedingt während der Präsenzphasen. Sie erhalten als TeilnehmerIn eine Literaturliste, in der Sie die entsprechenden Hintergründe im Selbststudium vertiefen können. Am Ene der fortbildung erhalten Sie ein Teilnahmezertifikat.

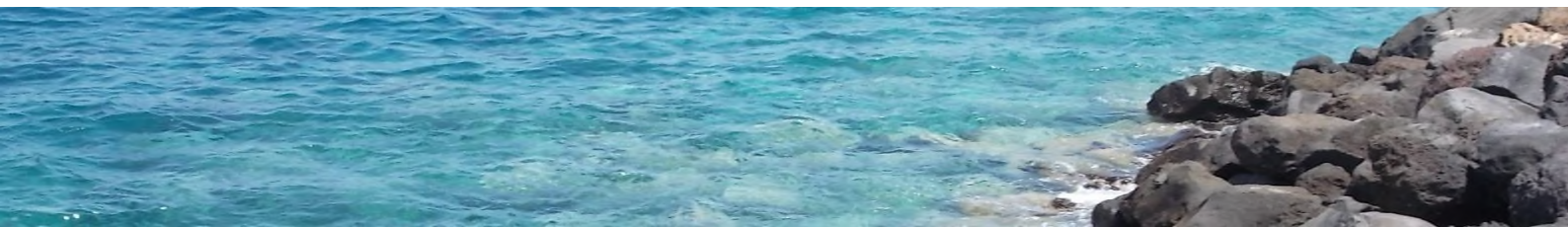
Ausbildungsmodule

Es besteht die Möglichkeit, auch einzelne Module bei uns zu buchen. Zum Erwerb des Zertifikates ist es allerdings erforderlich, alle Module zu buchen. Ausnahmen sind möglich, wenn Sie bereits einen Masterstudiengang Biografisches und Kreatives Schreiben oder eine Ausbildung als PoesietherapeutIn absolviert haben.

Alle Module umfassen drei Zeitstunden, die vierzehntäglich jeweils **freitags von 17.30 -20.30 Uhr** stattfinden. Genaue Termine siehe unten.

Modul 1:
Offenheit, Vertrauen, Aufgehobensein – die Magie der ersten Augenblicke

In dieser Einheit lernen Sie, wie Sie Gruppen- oder Einzelcoachings von der Begrüßung bis zum Abschied aufbauen. Der Schwerpunkt dieses Moduls liegt auf der ersten Sitzung, die eine besondere Bedeutung für Motivation, Vertrauensaufbau und Gruppenklima hat.



Sie lernen verschiedene Varianten der schriftlichen Vorstellung kennen und erfahren, welche Methoden des Kreativen Schreibens sich in dieser ersten Phase besonders gut zum gegenseitigen Kennenlernen eignen. Im gemeinsamen Austausch werden die Übungen so abgewandelt, dass sie für unterschiedliche Ziel- und Altersgruppen eingesetzt werden können. Bei homogenen Teilnehmergruppen schneiden wir das Konzept auf die entsprechende Zielgruppe zu.

Modul 2

Methoden des Gesundheitsfördernden Kreativen Schreibens 1: Resilienz

Von A wie Akchrostichon bis Z wie Zentangles füllen Sie ihren Methodenkoffer mit Möglichkeiten, Ihre Klienten ins Schreiben bringen und probieren aus, bei welchen Themen sich welche Methode besonders gut eignet. Die Basismethoden stammen aus dem Kreativen Schreiben – wir mischen sie in dieser Einheit mit Schreibimpulsen, die das Thema Resilienz erlebbar machen.

Modul 3

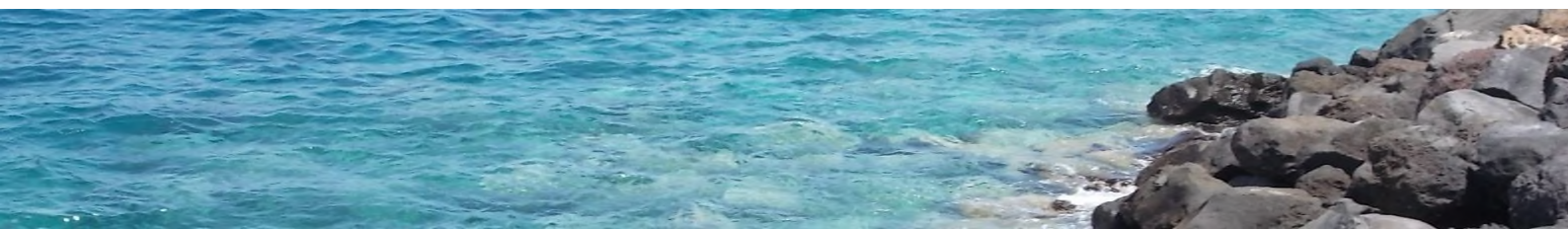
Methoden des Gesundheitsfördernden Kreativen Schreibens 2: Glück

Sie sind jetzt in der Lage, mit den Methoden des GKS umzugehen und konzentrieren sich auf Schreibanreize, die geeignet sind, das kleine „Glück des Augenblicks“ bewusst wahrzunehmen, bzw. Glücksmomente zu erinnern und auch der „kleinen Schwester des Glücks“, der Dankbarkeit, Aufmerksamkeit zu zollen. Besonders in kritischen Lebenssituationen gehen bereichernde Augenblicke oft unter. Wie man schreibend Gedanken in Richtung Glück und Zufriedenheit „programmieren“ kann, lernen Sie in dieser Einheit. Hinweis für Pädagogen: Viele Kinder und Jugendliche haben verlernt, positive Momente wahrzunehmen oder es fehlt ihnen das Vokabular, um positive Emotionen zu beschreiben. Diese Fähigkeiten zu trainieren, ist ebenfalls Bestandteil dieses Moduls.

Modul 4

Methoden des Gesundheitsfördernden Kreativen Schreibens 3: Belastungen abfedern

In diesem Modul richten wir den Blick auf die weniger schönen Aspekte des Lebens.



Es geht um Ängste, Krankheit und Tod. Diese „Dunklen Reiter“ gehören zum Leben und gerade, wer unter einer schweren Krankheit oder Ängsten leidet, profitiert davon, Dinge niederzuschreiben, die er oder sie sich nicht auszusprechen traut. Im geschützten Raum der Fortbildung haben Sie die Möglichkeit zu erproben, was zu Ihren Klienten und zu Ihnen passt. Wir orientieren uns in diesem Modul an konkreten Krankheitsbildern wie HIV, Krebs, Herz-Kreislauferkrankungen und MS, gehen aber auch auf aktuelle Geschehnisse ein. Hierbei geht es besonders darum, sich mit der Frage auseinander zu setzen, was man der Neigung entgegensetzen kann, Zugehörigen besonderer Bevölkerungsgruppen mit Misstrauen zu begegnen.

Modul 5

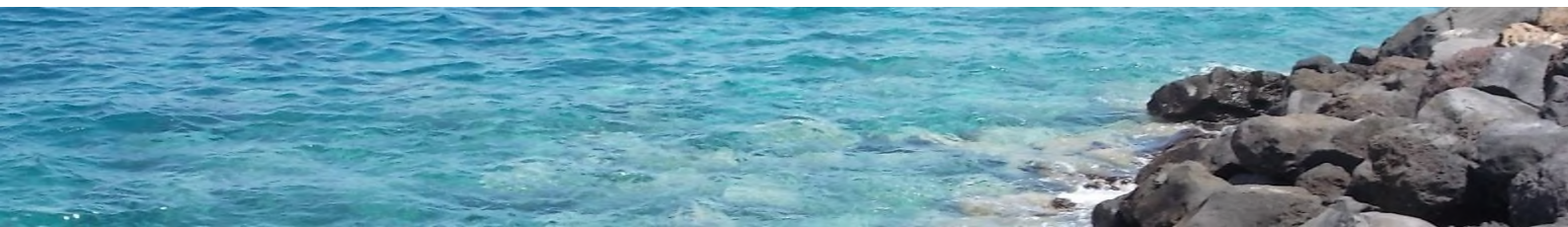
Methoden des Gesundheitsfördernden Kreativen Schreibens 4: Kreativität und Bewegung

Kreativität hilft, das Leben aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten, Blockaden zu beseitigen, den Kopf frei zu bekommen. Neben dem Schreiben lernen Sie kunsttherapeutische und spielerische Elemente kennen, die Sie als ergänzende Schreibanreize nutzen könnten. Auch Bewegung leistet einen bedeutsamen Beitrag zum physischen und psychischen Wohlbefinden. Wir vermitteln, wie Entspannungstechniken, Pilates und Bewegung in der freien Natur sich mit Schreibimpulsen verbinden lassen.

Modul 6

Methoden des Gesundheitsfördernden Kreativen Schreibens 5: Die gesunde Mischung

Jetzt sind Sie dran. Ihre Aufgabe wir es nun sein, anhand von Fallstudien mehrere Schreibsitzungen mit einer Gruppe oder mit Einzelpersonen zu konzipieren. Ihre Aufgabenstellung bereiten wir anhand Ihres individuellen Arbeitsfeldes vor. Sie haben die Möglichkeit Ihr neues Wissen anzuwenden, zu erproben und mit anderen KursteilnehmerInnen zu diskutieren. Dabei vermitteln wir Ihnen die Grundlagen des „Friendly Feedback“, einer Methode, die wir auch für den Umgang mit Texten empfehlen, die während Ihrer Schreibanlässe entstehen.
Die Teilnahme an diesem Abschlussmodul ist die Voraussetzung zum Erwerb des Teilnehmerzertifikates.



Vertiefungscoachings

Sollten nach der Ausbildung weitere Fragen offen sein oder möchten Sie sich von uns zu Fragen der Selbstständigkeit beraten lassen, sind wir für Sie da. Auch wenn es um die Arbeit an Veröffentlichungen geht (Fachartikel, Fachbuch, literarische Projekte, Blogs) helfen wir gerne weiter oder verweisen an kompetente KollegInnen. Coachingsitzungen rechnen wir nach Anfrage zu unserem Stundensatz ab.

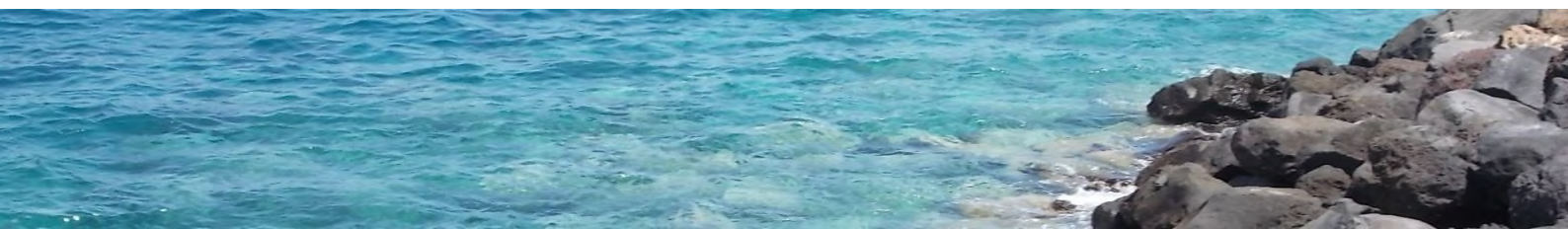
Kosten

6 Module á 90,00€ 540,00€

Termine: 4.11., 25.11.,9.12. 2016 und 13.1., 27.1. 10.2. 2017

Einzelpersonen, die ihre Ausbildung gerne gezielt auf ihre beruflichen Bedürfnisse zuschneiden möchten und aus beruflichen oder privaten Gründen individuelle Termine planen möchten, können unser Fortbildungspaket als Privatkurs buchen. Dafür erheben wir einen Zuschlag von 500€ zzgl. USt.

Ausbildungsort: Anthroposophische Gesellschaft in Deutschland e.V., Arbeitszentrum Berlin, Bernadottestraße 90/92, 14195 Berlin-Dahlem (Rudolf-Steiner-Haus)

Anmeldungen werden ab sofort entgegen genommen.

www.sudijumi.wordpress.com oder
mail@susanne-diehm.de
jmichaudpr@aol.com