



Ulrike Melzer

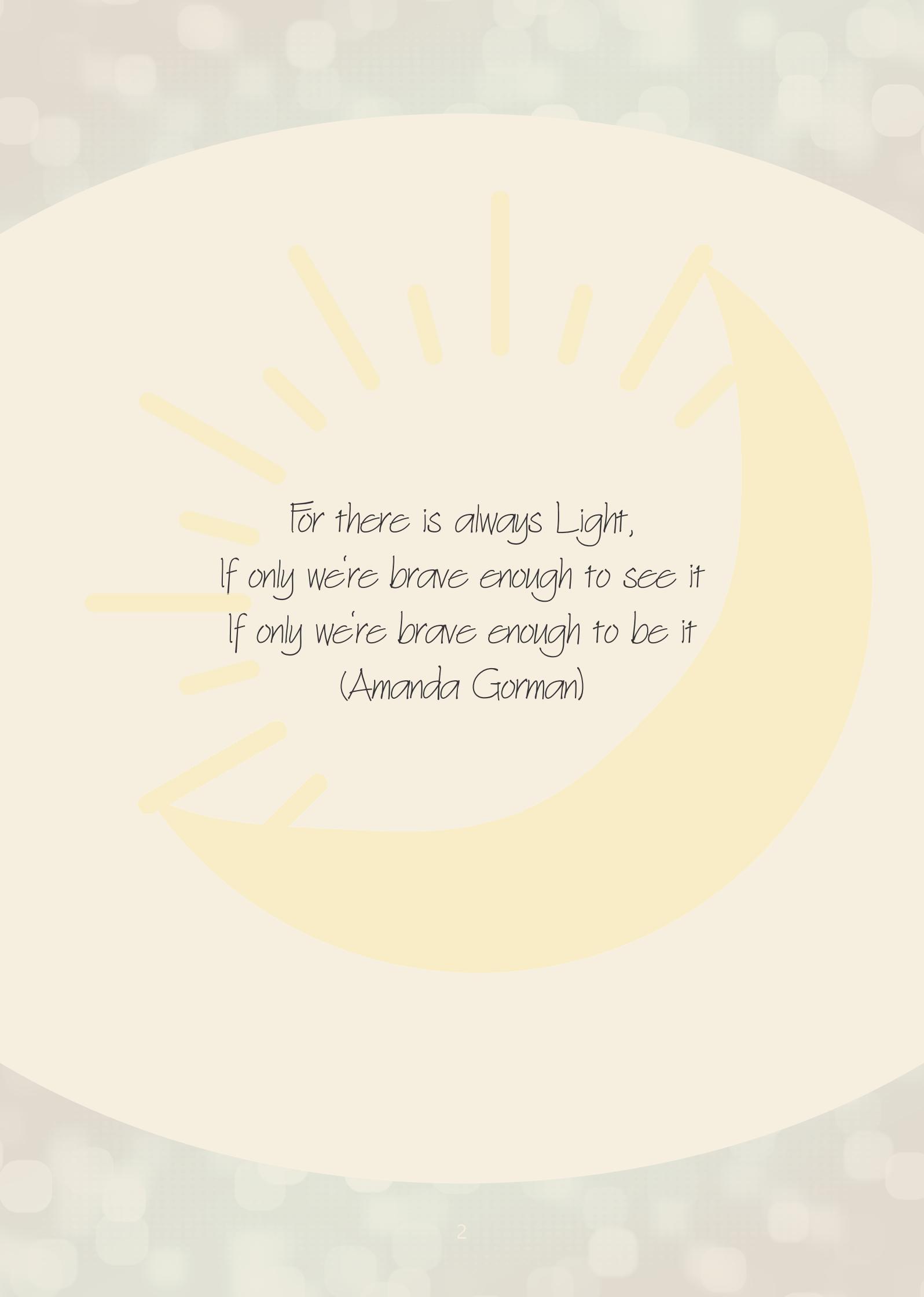
Poetische Schattenarbeit.

Worksheet für die
(kirchliche) Arbeit mit Jugendlichen



Die Wunde ist der Ort, an dem das Licht eintritt.

(Rumi)



For there is always Light,
If only we're brave enough to see it
If only we're brave enough to be it
(Amanda Gorman)

POETISCHE SCHATTENARBEIT: WAS IST DAS?

Wir leben in einer unsicheren Zeit: Corona, Angst vor einer unsicheren Zukunft, Isolation, Panik, Leistungsdruck und der Wunsch nach Sicherheit: Jugendliche stehen unter dem großem Druck, immer funktionieren zu müssen. Soziale Medien verstärken diese Ängste. Das was fehlt, ist ein sicherer Raum, um sich selbst erfahren, wahrnehmen und ausprobieren zu können.

Poetische Schattenarbeit verbindet eine lockere Kreativität mit Meditation, Gebet und spiritueller Arbeit. Die Jugendlichen können sich untereinander besser kennenlernen und sich über Gefühle ausdrücken, ohne etwas aus ihrem persönlichen Leben preisgeben zu müssen. So entsteht ein geschützter Raum. Es geht nicht um Leistung oder Wettbewerb.

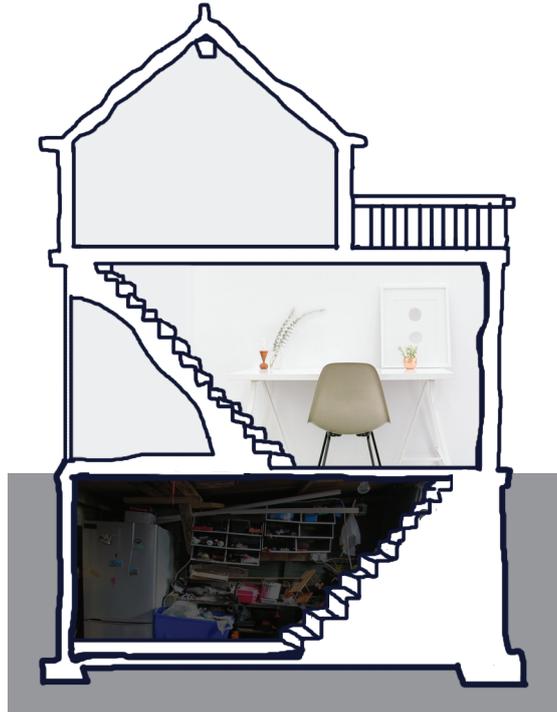
Dieses Worksheet bietet Inspiration und Impulse, um poetische Schattenarbeit in der Arbeit mit Jugendlichen zu verwenden. Dabei ist besonders an den (evangelisch-)kirchlichen Kontext gedacht. Die Impulse dürfen gern individuell und kreativ weiterverarbeitet werden. Wir freuen uns über den Austausch mit Mitarbeitenden über diesen Ansatz und auf Feedback zu diesem Worksheet. Es ist an ein „Du“ gerichtet, weil diese Anrede am besten zur intimen und persönlichen Thematik passt.



Hinführung

WAS SIND SCHATTEN?

Unser Bewusstsein kannst du dir als aufgeräumte, saubere Wohnung vorstellen. Das Unterbewusstsein - der Keller - ist ein dunkler, chaotischer Ort. Hier steht eine Menge Kisten herum, Gerümpel. Das sind im übertragenen Sinn unsere Gefühle, Gedanken und Charaktereigenschaften, die nicht zu unserem Selbstbild passen.



Sie passen nicht zu der Art Mensch, die in der Gesellschaft akzeptiert werden. Dein bewusster Anteil ist im Licht - diesen Teil deiner Persönlichkeit kannst du anderen Menschen „zumuten“, während du andere Eigenschaften ignorierst, ablehnst, verleugnest. Das bedeutet nicht, dass sie deshalb verschwinden. Sie sind noch da, aber im Schatten. Diese Schattenanteile sind uns oft nicht bewusst, weil wir uns im Alltag alles logisch und rational erklären.

Da, wo deine größte Wunde ist, der Bereich, der dir am meisten Angst macht, die Anteile in dir, für die du dich schämst und bei denen du Schwäche vermutest - dort liegt deine größte Stärke. Diesen Ort erreichen wir beim Schreiben von Lyrik oft ganz unabsichtlich.

Hinführung

Gedichte lassen sich nicht in gut und böse einteilen, nicht in logisch und unlogisch. Die Worte wollen geschrieben, die Gefühle gefühlt werden. Verdrängte Emotionen kommen beim Verfassen eines Gedichtes an die Oberfläche, um in unser Bewusstsein zu gelangen und integriert zu werden. Gedichte können heilen. Die Worte erzählen Geschichten aus einer anderen Wirklichkeit: Wir versuchen herauszufinden, was in dieser Wirklichkeit geschieht, was wir verstecken wollen. Wenn du mit Gedichten nichts anfangen kannst, denke an einen Songtext, der dir besonders gut gefällt.

Ein Gedicht ist dein SafeSpace - hier kannst du einfach du selbst sein,



ungefiltert und echt. Deinen Gefühlen und Gedanken freien Lauf lassen, ohne deine Probleme zu offenbaren. Gedichte sind kein Tagebuch!

UNSERE NEGATIVEN GEFÜHLE ERFORSCHEN: ICH FÜHL MICH GETRIGGERT

Mit Trigger werden Auslöser bezeichnet, die dich an diese Schattenteile erinnern. Sicher erlebst du im Alltag diese Momente, wo du plötzlich wütend reagierst, traurig bist oder Panik bekommst, ohne dir diese Reaktionen logisch erklären zu können. In diesem Moment erinnert dich etwas - ein Geruch, eine Farbe, eine Verhaltensweise, ein Lachen, eine Bemerkung - an etwas Unangenehmes, das du verdrängt hast. Plötzlich kommen die „Monster“ aus dem Keller und greifen an. Wir projizieren die unangenehmen Empfindungen auf die Menschen und Situationen. Dabei sind sie lediglich „Trigger“, Auslöser für die Aktivierung unserer seelischen Wunden.

Fragen die du dir stellen kannst:



- Welche Monster verstecken sich in meinem Keller?
- Was sind meine Trigger?
- Gibt es Gedichte oder Songtexte, die mir das Gefühl gegeben haben, mit meinen Empfindungen nicht allein zu sein?
- Welche Eigenschaften/Gefühle/Gedanken an dir lehnt du ab?

Hinführung

WAS POETISCHE SCHATTENARBEIT IST UND WAS NICHT

Poetische Schattenarbeit ist nicht:

- Tagebuchschreiben
- Therapie
- Selbstoffenbarung
- die eigene Geschichte mitteilen

Poetische Schattenarbeit ist:

- Kreativität ohne Druck- Ängste loslassen
- mit Gedichten Konflikte lösen
- Gefühle ausdrücken und verfremden



Meditation



DER SICHERE ORT

1. Wir setzen uns bequem hin, z.b. im Schneidersitz, die Hände liegen auf den Oberschenkeln oder auf dem Herzen, oder dem Bauch.
2. Wir schließen die Augen, atmen dreimal tief durch die Nase ein und aus.
3. Mit dem nächsten Ein- und Ausatmen stellen wir uns vor, wie wir Freude einatmen und alles, was uns belastet, ausatmen.
4. Atmet jetzt weiter ein und aus und stellt euch vor, wie ihr einen Weg entlanglauft, in der Ferne seht ihr einen Ort, an dem ihr euch entspannen könnt, an dem es nichts Belastendes gibt: Vielleicht ein Wald, eine Wiese oder der Strand am Meer, ein Berggipfel.
5. Mit jedem Schritt, den ihr auf dieses Ziel zulauft, fällt eine Sorge von euch ab. Dann sei ihr da. Stellt euch vor, wie ihr auf dieser Wiese liegt oder einer Lichtung im Wald oder an einem Strand sitzt. Hier seid ihr völlig sicher und geschützt. Niemand kann euch etwas tun, hier könnt ihr euch entspannen und ihr selbst sein. Stellt euch vor, wie ihr da völlig entspannt sitzt euch wohl und geborgen fühlt. Stellt euch vor, wie eure Gedanken Wolken am Himmel sind, die vorüberziehen. Ihr beobachtet diese Gedanken. Wer am Strand liegt, stellt sich vor, wie jeder Gedanke eine Welle ist. Du beobachtest die Wellen nur und lässt sie ziehen.
6. Dann atmen wir noch dreimal ein und aus und gehen den Weg zurück, kommen wieder im Raum an.

Meditation



DIE FRAGE - MEDITATION

Überlege dir eine Frage, die du Gott stellen willst. Dann schliesse die Augen und stelle dir vor, wie du an einem See sitzt. Du blickst dich um: Wie sieht es an diesem See aus, was kannst du hören und wahrnehmen? Du weißt, dass die Antwort auf deine Frage kommen wird. Höre einfach zu und lass die Antwort kommen...

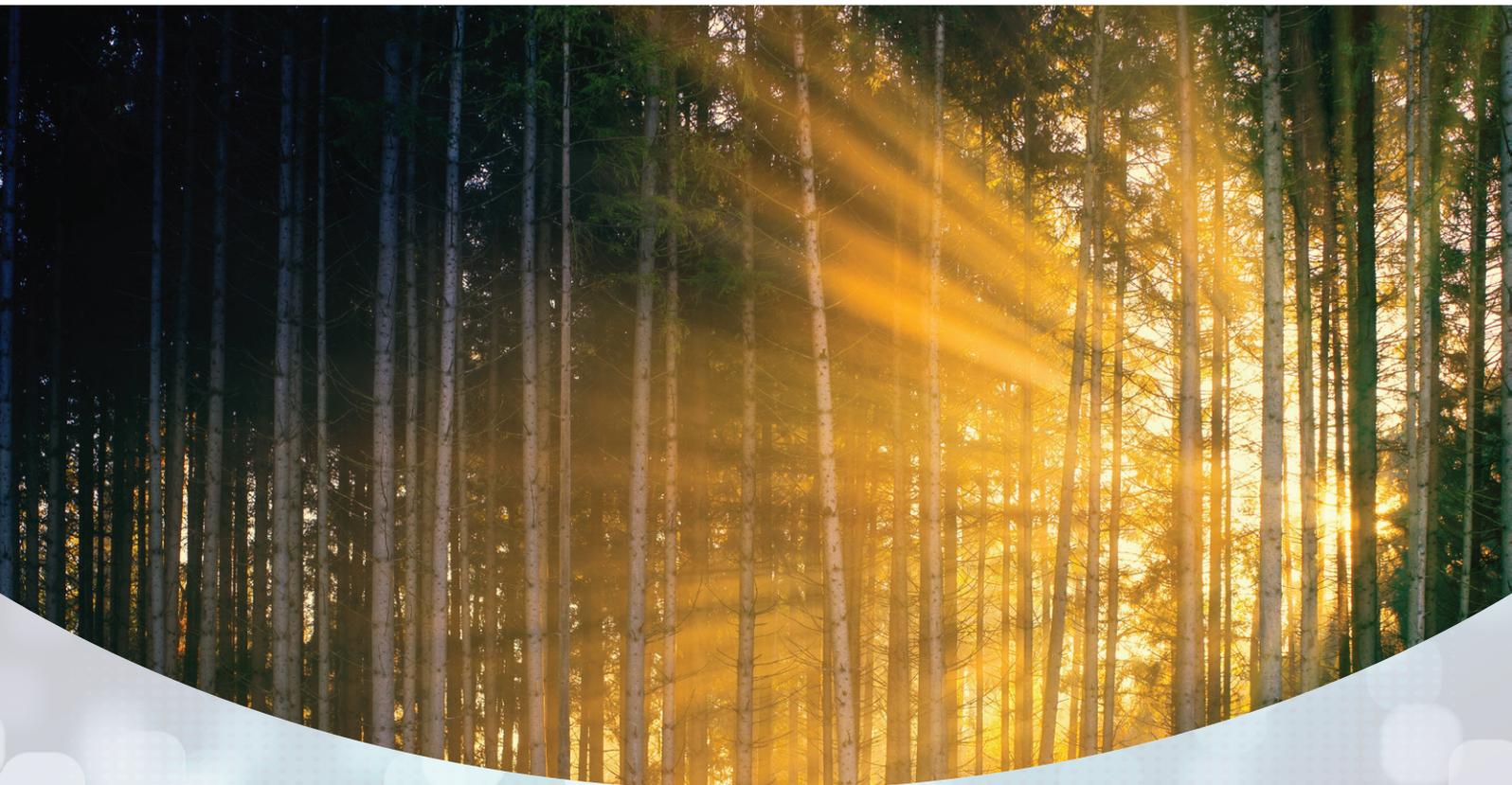


Meditation



DIE LICHT UND SCHATTEN MEDITATION

1. Stell dir einen dunklen Raum vor. In einer Ecke siehst du alles in dir, was du nicht magst, ablehnst, was dir Angst oder Sorge macht. Stell dir nun vor, wie diese Ängste und Sorgen aussehen. Es gibt hier kein richtig oder falsch, alles ist erlaubt.
2. Du gehst nun langsam auf diese Gestalten zu. Je näher du kommst, desto heller werden sie, bis plötzlich nur noch Licht in dem zuvor dunklen Raum ist.
3. Alles wird nun Licht durchflutet. Du lässt dieses Licht durch dich fließen, fühlst dich leicht und frei.



Schritt -für-Schritt-Anleitung



1

Was triggert mich? Wie fühle ich mich? Was macht mich wütend, ängstlich, traurig?

Wie sieht mein Monster aus? Schreibe das Gefühl auf, gib ihm eine Farbe, Form, Charakter.

Dabei kann es um Ängste gehen, die persönliche Situationen oder politische/gesellschaftliche Probleme, etc.

Jeder/r kann sich ausdrücken, wie er oder sie will. Es gibt keine Regeln: Einzelne Wörter, Satzfragmente sind erlaubt, es muss keine Reime und keine feste Struktur geben.

Jede/r schreibt für sich den ersten Teil des Gedichts auf einen Zettel, etwa 5-10 Zeilen. Die Zettel werden in die Mitte des Tisches gelegt und vermischt.

Jede/r zieht einen Zettel und liest vor. Namen werden nicht genannt, es bleibt anonym.

Online können die Texte anonym eingereicht werden.

Schritt -für-Schritt-Anleitung

2

Was macht das mit mir? Habe ich mich auch schon mal so verhalten? Kenne ich das Gefühl? Welcher Teil von mir fühlt sich angesprochen?

Danach wird zu dem gezogenen Text der zweite Teil geschrieben, wieder 5-10 Zeilen. Die Zettel werden wieder vermischt. Einer wird gezogen.

Jetzt setzen wir beide Teile zusammen und lesen sie vor.

3

Wieder schreiben wir (5-10 Zeilen). Lass nun den Anteil in deinen Worten sprechen, der sich im letzten Text ausgedrückt hat. Wenn es Wut ist, sei so richtig wütend. Wenn es Angst, Scham, Zweifel sind, lass alle düsteren Gedanken heraus.

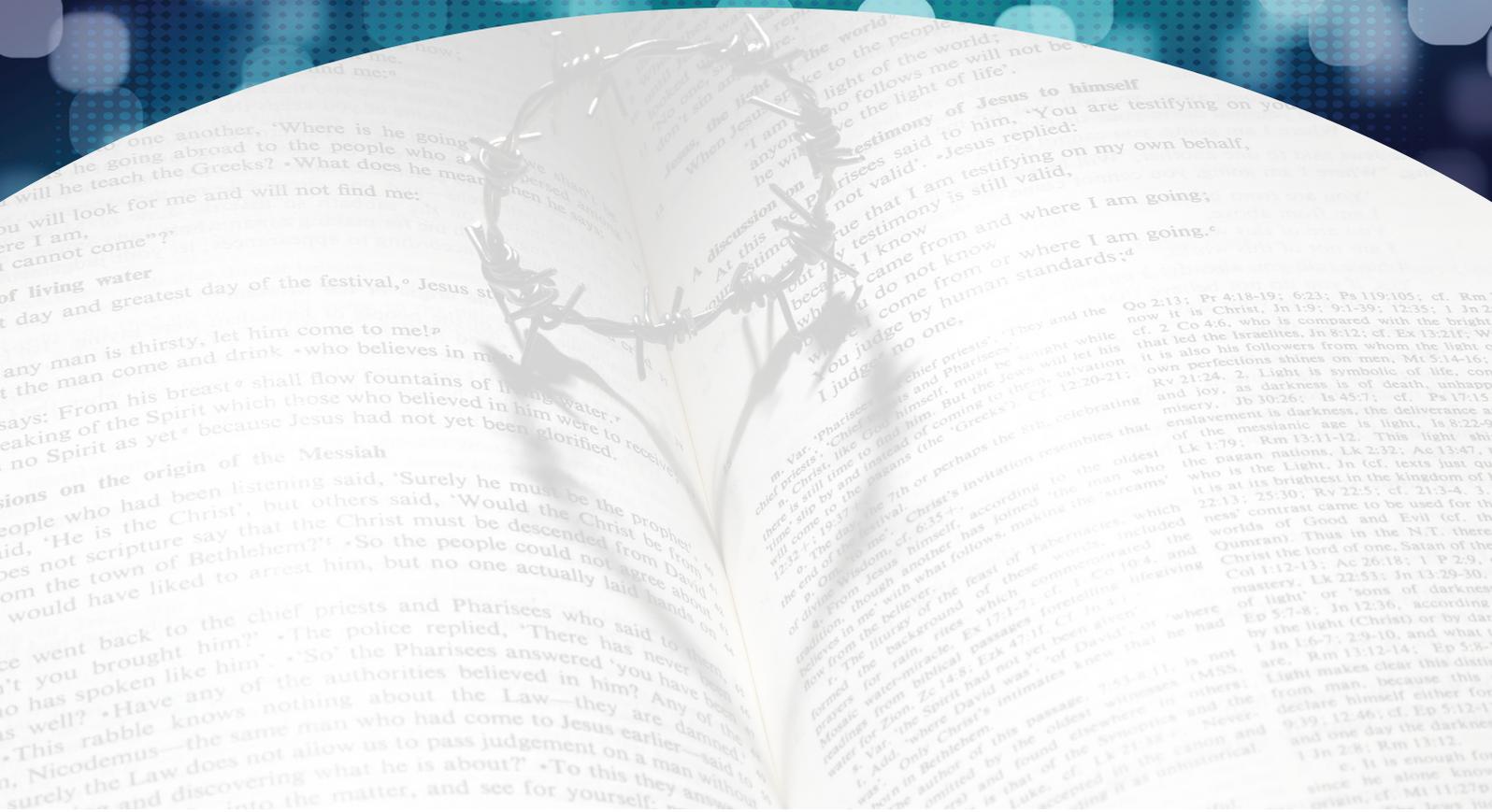
Wieder vermischen, ziehen und vorlesen.

4

Wir schreiben wieder (5-10 Zeilen). Hole den Anteil von dir ins Licht. Frage ihn im Stillen, was er braucht, was er dir sagen will, wie es ihm besser geht. Frag ihn, warum er da ist. Welche Botschaft er für dich hat. Schreibe die Antworten oder den Dialog auf.

Am Ende werden alle Gedichte vorgelesen und in einer anschließenden Gesprächsrunde wird darüber gesprochen.

Bibelarbeit



Dazu eignet sich besonders gut die Geschichte von Jesus in der Wüste und die Geschichten über Dämonen, die für unsere Schattenanteile stehen.

Natürlich passen dazu auch die Psalmen. Pro Abend kann ein Psalm anhand der poetischen Schattenarbeit „untersucht“ werden.

Danach fangen wir damit an, einen Text vorzulesen und darüber zu sprechen - wie wirkt der Text auf die Jugendlichen, was verbinden sie damit?

Inspiriert von dem Bibeltext schreiben sie dann die Gedichte - je nach Interessen der jeweiligen Jugendgruppen kann dieser Teil auch weglassen werden.

Vorschläge zur Gestaltung: Meditation und/oder Bibelarbeit kann als Anfangs-und-Schlusspunkt gewählt werden um der poetischen Schattenarbeit den passenden Rahmen zu geben. Auch Taizégesänge eignen sich, gemeinsam Gedichte lesen, Musik hören, die den Jugendlichen in schwierigen Zeiten hilft, etc...



Du Herr,
mein Gott,
machst meine Finsternis licht

(Psalm 18, 29)



Nun hast du einen kleinen Einblick in die poetische Schattenarbeit erhalten.

Möchtest du gleich loslegen, hättest aber dazu gern eine individuelle Beratung?
Kein Problem!

Gern berate ich euch zu Gruppen- und Einzelarbeit, erstelle Konzepte und Materialien ganz nach euren Vorstellungen.

Zu meiner Person:

Ich bin Poetin und Autorin und liebe es, im Gespräch mit Menschen heilsame Prozesse zu entwickeln, um mit der Kraft der Worte Blockaden zu lösen und die Verbindung zu unterdrückten Persönlichkeitsanteilen wiederherzustellen.

Ulrike Melzer | u.melzer@live.de

0176.22142696

Mein Blogtext zum Thema:

www.schreibstimme.ch/post/poetische-schattenarbeit-wie-gedichte-heilen

in Kooperation mit **SchreibStimme.**

Kunath und Tóth KIG

Forchstrasse 3,

CH-8610 Uster

www.schreibstimme.ch

www.tothgeglaubt.ch

Workshops zum Thema poetische Schattenarbeit und anderen Themen:
www.schreibstimme.ch

Grafik: Anne Wenzel | wenzel.anne.aw@gmail.com

