

## Gesund ist, wenn man trotzdem lacht

Hätten die Kursleiterinnen geahnt, wie fröhlich es in der Schreibgruppe bei GESUNDHEIT AKTIV zugehen würde, wäre dies vielleicht der Ausschreibungstitel des ersten Durchgangs der Schreibgruppe „Krankheit ist auch nur ein Wort „ gewesen. Darum sollte es gehen im Verlauf der sechs Schreibeinheiten: Den Blick trotz Krankheit und der Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Lebens immer wieder auf Positives zu lenken, Glücksmomente heraufzubeschwören und schreibend festzuhalten.

In der ersten Gruppensitzung wurden die Spielregeln erklärt, die TeilnehmerInnen lernten sich schreibend kennen. Ausgedrückt in Metaphern für sich selbst erfuhren Sie etwas über Vorlieben, Sehnsüchte und innere Bilder. „Das magische Portrait“ nannten die Kursleiterinnen Susanne Diehm und Jutta Michaud (<http://sudijumi.wordpress.com>) diese Übung.

Sie erleichterte den Einstieg und die Formulierung der Bedürfnisse, die in die Gruppe getragen wurden:

Es ist beeindruckend zu erleben, wie schnell durch das gemeinsame Schreiben eine Gruppe zusammenwächst. Die gegenseitige Offenheit und Empathie beflügelt und ermutigt so sehr, dass in jeder Sitzung Texte entstehen, die es vermögen, den Autor/die Autorin ebenso zu überraschen, wie die Zuhörenden. Während der Schreibtreffen wurde der Raum immer wieder von herzhaftem Gelächter erfüllt - auch bei schwerwiegenden Themen wie Abschied und Tod. Was auf dem Papier steht, belastet die Seele gleich weniger. Mit etwas Abstand fällt es auch leichter, sich selbst zu loben, Dankbarkeit zu fühlen und auszudrücken.

„Ich bin dankbar dafür, dass ich dankbar sein kann“ schrieb eine Teilnehmerin, eine andere beglückwünschte sich dafür „das Leben und die Liebe wieder zurück in ihr Leben geholt zu haben.“

Am 15. September beginnt die nächste Kursrunde. Jutta Michaud und Susanne Diehm freuen sich schon auf bekannte und neue Gesichter.

Eine Teilnehmerstimme:

*„Ein herzliches Dankeschön an beide Kursleiterinnen Jutta Michaud und Susanne Diehm. Sie haben mit Freude neue Möglichkeiten aufgetan, sich schreibend dem Thema " Krankheit ist auch nur ein Wort" zu nähern.*

*Jeder der Dienstage war (ist es immer noch!) ein Gewinn für mich.*

*Die 90 min. waren immer intensiv und viel zu schnell vorbei.*

*Die verschiedenen Formen und Techniken der Schreibens, um sich dem Thema zu nähern und sich darauf einzulassen, haben mir Mut und Kraft gegeben, mich wieder mehr auf mich selbst zu besinnen und wieder Verbindung zu meinen Fähigkeiten und Stärken herzustellen.*

*Mir gefällt der Austausch in der Gruppe und die unterschiedlichen Menschen mit ihren eigenen Geschichten und Sichtweisen. Sie helfen mir neue Blickrichtungen und Wahrnehmungen anzunehmen.*

*Petra Braun*