

## Schreib- und Poesietherapie Die heilsame Kraft des Schreibens

Die Schreib- und Poesietherapie ging vor rund 150 Jahren in den USA aus der poetry therapy hervor, ist dort als Kunsttherapie neben Malen, Musik und Tanzen angesiedelt und seit den 60iger Jahren fester Bestandteil in der Psychotherapie. Auch in Deutschland ist sie auf dem besten Weg sich zukünftig einen festen Platz als anerkanntes Heilverfahren zu verschaffen.

Dass das Schreiben uns Menschen als heilsames und wertvolles Instrument dienen kann, wussten nicht nur Dichter wie Goethe und Schiller oder die Väter der heutigen Psychotherapie, Sigmund Freud und C.G. Jung, sondern belegen auch in unserem heutigen modernen Zeitalter zahlreiche wissenschaftliche Studien.



**Im Schreiben handeln wir**, d.h. wir verlassen die Rolle des Reagierens und werden selbst zu Agierenden und zwar in einer kreativen und schöpferischen Art und Weise.

## Schreib- und Poesietherapie Die heilsame Kraft des Schreibens

### Worum geht es beim heilsamen Schreiben:

Ziel ist nicht die Erstellung eines perfekten und druckreifen Textes, sondern:

- das bewusste Weglassen des inneren Zensors
- ein Zulassen, ein sich öffnendes, intuitives und freilassendes Schreiben
- sich im Schreiben selber wieder Nahe kommen
- innere Kräfte und Ressourcen aufspüren und aktivieren
- schreibend andere Blickwinkel und Perspektiven ausprobieren
- sich etwas von der Seele (und auch vom Leib weg) schreiben
- mit überraschenden Schreibenregungen sich von „außen“ anregen lassen, damit sich von „innen“ heraus etwas offenbaren und entwickeln kann

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

**Schreiben kann** das Wohlbefinden verbessern, das Gefühls-Chaos ordnen, entlasten, stärken, die Achtsamkeit und die Wahrnehmung fördern und die Heilung unterstützen.

## Schreib- und Poesietherapie Die heilsame Kraft des Schreibens

### Ich biete Ihnen an:

#### Einzelarbeit:

individuelle Begleitung bei der Bearbeitung Ihrer biografischen / aktuellen Themen – gemeinsames Aufspüren, Schreiben und Gespräch

#### Gruppenarbeit / Kurse:

- Gruppenspezifische Angebote nach Absprache (z.B. Begleitung von Selbsthilfegruppen)
- freie Schreibgruppen mit Schwerpunkten nach Wahl (z.B. im „Therapeutikum Krefeld“)

#### Inhalte: z.B.

- durch überraschende Schreibenregungen Freude am Schreiben wecken, beleben, erleben
- auch ein Kleines ist ein Ganzes – die Kraft der kurzen Texte
- literarische „Notizvorschläge“ – die Gegenwart bewusst wahrnehmen, sich verankern und zentrieren
- Tipps für das „kreative“ Tagebuch
- mit sprachlichen Bildern beide Gehirnhälften nutzen, „aus dem Vollen schöpfen“
- mit verschiedenen Techniken experimentieren und innere Kraftorte aufspüren

**Für weitere Infos und Terminvereinbarungen sprechen Sie mich einfach an!**

**Schreiben**  
ist ein Angebot  
und kann  
den inneren Weg  
der Heilung unterstützen,  
denn manchmal  
schenkt es uns neue  
und überraschende  
Blicke auf uns selbst  
und unser Leben.  
Durch das Kaleidoskop  
des Wortes  
eröffnet sich  
eine verborgene  
Welt.

**Britta Dahlems**



**Britta Dahlems**

02151 – 79 13 59

[britta@dahlems.de](mailto:britta@dahlems.de)

[www.dahlems-schreibwege.de](http://www.dahlems-schreibwege.de)

Ausbildung zur Schreib- und Poesietherapie in  
Berlin, Mitglied DGPB (Deutsche Gesellschaft  
für Poesie- und Bibliothherapie e.V.),  
Heilpraktikerin für Psychotherapie



## *Schreib- und Poesietherapie*



## *Die heilsame Kraft des Schreibens*

**Britta Dahlems**

02151 – 79 13 59

[britta@dahlems.de](mailto:britta@dahlems.de)

[www.dahlems-schreibwege.de](http://www.dahlems-schreibwege.de)