

## **Anleitung zum kreativen schreiben des FoK\*ollektivs:**

In dieser Schreibwerkstatt setzen wir uns, mit Hilfe von kreativen Schreibmethoden, mit unseren Körpern und unserer Beziehung zu unserem eigenen Körper auseinander. Du brauchst dazu Stifte, einen Wecker/Timer, Papier (oder auch einen Computer) und circa 30 Minuten Zeit.

Setze dich an einen ruhigen Ort, wo du ungestört schreiben kannst.

Bevor du mit den Übungen beginnst, atme mehrere Male tief durch und scanne deinen Körper, indem du dich nacheinander auf einzelne Körperteile konzentrierst.

Atme nochmal tief durch und beginne dann mit den Schreibübungen. Viel Spaß!

### **Schreibübungen:**

#### ***Übung 1 (3min)***

Nimm dir ein Blatt Papier und stelle einen Timer auf 3 Minuten.

Schreibe auf das Blatt alle Assoziationen die dir zum Thema Körper einfallen in einer MindMap auf. Es gibt kein richtig oder falsch.

Wenn du fertig bist lies dir alles nochmal durch und unterstreiche **drei Wörter oder Sätze** die dir besonders auffallen.

#### ***Übung 2 (5 min)***

Nimm nun ein neues Blatt Papier. Stelle den Timer auf 5 Minuten.

Schreibe einen Brief an dich selbst aus der Perspektive eines deiner Körperteile.

Dies kann der kleine Zeh sein, dein Po oder deine Zähne.

**Wichtig ist dass du den Stift beim Schreiben nicht absetzt**, sondern allen Gedanken freien Lauf lässt. Wenn du nicht weißt was du schreiben sollst, dann schreibe „ich weiß nicht was ich noch schreiben soll“ und gucke was danach für ein Gedanke kommt. Los geht's !

#### ***Übung 3 (10 min)***

Nimm dir ein neues Blatt Papier. Stelle den Timer auf 10 min.

Schreibe die drei Assoziationen aus der ersten Übung oben auf die Seite.

Schreibe den Satz „**Mein Körper ist mein...**“ oben hin und fange damit deinen Text an.

Viel Spaß beim Schreiben!