

Heilsames Schreiben

Schreibworkshop für Menschen mit traumatischen Gewalt- oder Verlusterfahrungen

Angebot von Rébecca Kunz und Denise Maurer

Ziele

Sie suchen – insbesondere nach Erfahrungen durch Gewaltverbrechen und (erweitertem) Suizid – neue Wege der Selbstheilung und Selbstermächtigung. In diesem Fall kann dieser Workshop das Richtige für Sie sein.

Unsere Werkzeuge dazu sind das autobiografische und experimentelle Schreiben sowie andere kreative Ausdrucksmittel und Methoden.

Wir begleiten Sie mit dem Ziel, schrittweise wieder in der Lage zu sein, Ihrer Situation und Ihrem Trauma mit einer neuen Haltung und mit neu gewonnener Stärke zu begegnen. Sie werden nach und nach in der Lage sein, Ihre Erlebnisse mit einer versöhnlichen Grundhaltung und mit Selbstachtung zu betrachten und sich kontinuierlich wieder dem Leben zuwenden zu können.

Unser Weg

In unserm zweieinhalb Tage dauernden Workshop stellen wir neue, heilsame Wege im Umgang mit der Sprache und dem Schreiben und anderen kreativen und psychologischen Ausdrucksmitteln, Ansätzen und Methoden vor.

Wir arbeiten mit

- Schreibübungen
- Körperarbeit
- Gruppengesprächen
- Malen und anderen bildnerischen Methoden
- Meditationen
- Ritualen & Affirmationen

Konzept und Inhalt

Über eine Synthese aus Einzelarbeit, Gruppenarbeit und Austausch werden die Teilnehmenden innerhalb eines geschützten Rahmens begleitet, ohne jedoch eine Retraumatisierung zu provozieren. Auftauchendem Schmerz begegnen wir mit angemessenen Hilfsmitteln. Wir drücken ihn aus über Schreiben, Reden, Schweigen, Körperarbeit, Ritual, Malen, etc. Wir öffnen Räume jenseits des Schmerzes. Räume, die wieder Hoffnung und neue Kraft geben.

Infrastruktur

Der Workshop wird an einem einladenden Kursort durchgeführt, der Raum für persönliche Gespräche zulässt. Die Umgebung animiert zu Spaziergängen, um die Heilkraft der Natur miteinzubeziehen (Naturbetrachtungen).

Wir unterstützen Sie gerne bei der Organisation allfälliger Übernachtungsmöglichkeiten.

Der Kurs beginnt am Freitagabend und dauert bis am Sonntagabend vor dem Abendessen.

Definition und Abgrenzung

Der Workshop ist und ersetzt keine Krisenintervention. Er ersetzt keine Therapie, kann aber Psycho-, und/oder Traumatherapien wirkungsvoll unterstützen und ergänzen. Sie besuchen den Kurs auf eigene Verantwortung.

Allgemein und ganz besonders bei posttraumatischen Belastungsstörungen ist eine ärztliche Absprache unerlässlich.

Termine

2x jährlich (Daten bitte erfragen)

Kursleitung

Rébecca Kunz

Rébecca Kunz (1958) hat Biologie studiert und sich zum Thema „Gesundheit ganzheitlich“ spezialisiert. Sie arbeitet als Projekt- und Kursleiterin mit Schwerpunkt psychologische Angebote und Lebenshilfe.

Ausbildungen: Personenzentrierte Beratung nach Rogers, SVEB 1, Körpertherapie, systemische Paartherapie, div. energetische Heilmethoden, Traumatherapie.

Langjährige Erfahrung in Therapie und Beratung sowie 25 Jahre Erfahrung in der Bildungsarbeit (Seminare, Kurse, Gruppen, Projektarbeit).

Seit 1990 laufend intensive Fort- und Weiterbildungen. Nebst fachlicher Weiterbildung (Medizinische Biologie/Gesundheit/Energieheilung) v.a. zu persönlichkeitsbildenden und psychologischen Themen, z.B. Gesprächsführung (u.a. nach Gordon), Konfliktmanagement, Wahrnehmungspsychologie, Kommunikationstraining (u.a. Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg) und vieles mehr.

Denise Maurer

Denise Maurer (1965) ist Schriftstellerin, freie Autorin, Körpertherapeutin, bildende Künstlerin sowie Geschäftsführerin ihres eigenen Textbüros schriftgut.ch.

Seit sich im Sommer 2003 ihr Ex-Mann, zusammen mit ihrem gemeinsamen dreijährigen Sohn, das Leben genommen hat, hat sie sich konsequent und mit vielen Rückschlägen einen Weg der Selbstheilung erarbeitet. Depressionen und Posttraumatische Belastungsstörungen kennt sie aus eigener Erfahrung.

Aus- & Weiterbildungen in literarischem Schreiben, Kunst, Webdesign/-hosting, als Körpertherapeutin, Sekretärin, Buchhändlerin und als Pädagogin.

Tätigkeiten als Sekretärin und Agogin in den Bereichen Kunst, Kultur und in Non-Profit-Organisationen sowie als Buchhändlerin. Freiberuflich in den Bereichen Schreiben, Webdesign & -hosting, Kunstfotografie, Gastgewerbe und Therapie. Ausstellungen und Lesungen.

Stetige Weiterbildung und -entwicklung in den Bereichen Text, Kunst und Heilen.

Ausgleich findet sie in Yoga, Wandern, Geocaching, guten Filmen und beim Lesen und Schreiben.

Anmeldung

Denise Maurer, denise.maurer@schriftgut.ch
056 441 29 93 (Combox)