Fachrichtung Behindertenbegleitung

Im Unterrichtfach **Kreativer Ausdruck** werden gestalterische Techniken und Übungen vermittelt und erprobt, mit denen Themen bearbeitet, Emotionen ausgedrückt, soziales Miteinandner gefördert, Selbtwert und Identität gestärkt und Kreativität gelebt werden kann.

Für heute hat Angela Zwettler eine kunsttherapeutische Schreibübung als Psychohygieneübung zusammengestellt.

Kennst Du das? Du hast so viel um die Ohren, dass dein Kopf so voll ist, dass du gar nicht mehr klar denken kannst. Oder du hast ein Problem das dein Denken völlig blockiert. Dann kann folgende Übung helfen, den Kopf wieder frei zu bekommen!

KUNSTTHERAPEUTISCHE SCHREIBÜBUNG ALS PSYCHOHYGIENEÜBUNG

Nimm ein Heft oder einen Zettel und einen Schreibstift. Setz dich bequem hin und stelle deinen Wecker auf 10 Minuten. Dann beginnst du mit der Schreibübung.
Schreibe 10 Minuten einfach auf, was dir in den Sinn kommt, schreibe ohne den Stift abzusetzen. Schreibe gerne langsam. Es geht darum das bewusste, kontrollierende Denken möglichst auszuschalten indem du einfach Buchstabe um Buchstaben und Wort um Wort aufschreibst wie es dir gerade in den Sinn kommt.

Nach 10 Minuten läutet der Wecker und du stoppst dein Scheiben. Es ist nicht notwendig, das Geschriebene noch einmal durchzulesen oder aufzubewahren. Das Geschriebene ist ausschließlich für die schreibende Person und wird nicht vorgelesen.
Meistens zeigt sich schon beim Schreiben ein Thema, oder ein Problem wird spürbar, sichtbar und bewusst. Das Leben wird leichter, die Probleme, Themen sind auf dem Zettel und füllen nicht mehr „den Kopf“.

Wenn du diese Übung in der Arbeit Praxis durchführen möchtest und die Person nicht (mehr) schreiben kann, dann kannst du diese Übung auch in Assistenz machen.
Setze dich an den PC, die/der Klient*in sitzt neben dir, stell die Stoppuhr und es geht los. Schreibe alles auf was dein Gegenüber sagt. Unterbreche den Sprechfluss nicht, auch wenn du nicht alles mitschreiben kannst.
Nach der abgelaufenen Zeit wird das Gesprochene bzw Geschriebene ausgedruckt und der/dem Klient*in übergeben. Wahre die Verschwiegenheit.

Es ist gut die Übung öfters durchzuführen, eine gewisse Routine erleichtert das Schreiben und es hilft, den Kopf frei zu bekommen!

ISTOCK_Abdurrazaq Razaq