
Offenes Training - Kreatives Schreiben

Samstag, 27.01.2024, Janet

Farbenmosaik

- bunte Schnipsel, auf die jede Person ein Wort oder ein Satz schreiben kann, das am besten beschreibt wie es einem geht
- Schnipsel auf ein leeres Plakat kleben, sodass die verschiedenen Schnipsel es nach und nach ein Mosaik ergeben
- Nutzung durchgehend möglich (wenn sich die Gefühlslage ändert, einfach so etc.)
- Abschluss: Mosaik anschauen und ein Wort aussuchen (muss kein eigenes sein); im Kreis sagt jede Person nacheinander das ausgewählte Wort
- **Erweiterungsmöglichkeit:** drei bis fünf Wörter aussuchen und mit diesen Wörtern etwas schreiben

Energizer

Ein kurzes Spiel zur Auflockerung und Energieaufbau (z.B. Hutong).

Ein Wort Geschichte

- ein paar Runden im Kreis das erste Wort sagen, das einem einfällt
- auf die gleiche Art Sätze bilden (jedeR sagt nur ein Wort auf einmal), die aufeinander aufbauen → eine Geschichte soll entstehen
- Möglichkeit: Thema vorher festlegen (Ort, Figuren etc.)

Gerüchte

Weiterhin im Kreis. Eine Person schaut eine Person im Kreis an und fragt z.B. „Hast du schon das Gerücht gehört, dass zwei Löwen aus dem Zoo ausgebrochen sind?“. Die zweite Person nimmt das Gerücht auf, fügt etwas hinzu (macht das Gerücht größer) und schaut dabei wieder eine neue Person an: „Ja und ich habe auch gehört, dass sie von Kirche zu Kirche gehen, um Menschen zu bekehren.“ Die nächste Person macht weiter, sodass eine Gerüchte-Geschichte entsteht. Nach Gefühl oder Anweisung ein Ende finden.

Cadavre Exqui - Schreibvariante

Alle sitzen im Kreis und bekommen einen Zettel und einen Stift. Auf „Los“ schreiben alle für eine Minute einen Text, einfach was einem als erstes einfällt. (Man kann es völlig offen gestalten oder Regeln oder Themen festlegen.) Nach einer Minute wird abrupt gestoppt (der Satz wird nicht zuende geschrieben) und man klappt den geschriebenen Text so um, dass die nächste Person nur noch die letzte Zeile lesen kann. Dann werden alle Zettel einer Person weitergereicht und der Timer wieder auf eine Minute gesetzt, in der nun anhand der Zeile, die gesehen wird, weiter geschrieben wird. So geht es entweder 10 Minuten lang weiter oder bis alle wieder ihren Ursprungszettel haben. Bei der letzten Person sollte gesagt werden, dass versucht werden soll, ein Ende zu finden. Außerdem darf sie nach abgelaufener Zeit den Satz zuende schreiben. Anschließend werden die Texte vorgelesen. (Die entstandenen Texte gibt es im Anhang.)

Erweiterungsmöglichkeit: In Gruppen Szenen aus den entstandenen Texten entwickeln lassen.

Raumlauf: Als ich einmal...

Alle begeben sich auf Musik in den Raumlauf. Die Spielleitung liest nun Karten vor:

- Ich erzähle eine Geschichte aus meinem Leben, als ich einmal sehr glücklich war.
- Ich erzähle eine Geschichte aus meinem Leben, die ich sehr, sehr ungerecht fand.
- Ich erzähle eine Geschichte aus meinem Leben, als ich einmal etwas Mutiges getan habe.
- Ich erzähle eine Geschichte aus meinem Leben, als ich einmal auf jemanden neidisch war.
- Ich singe ein Lied aus meiner Kindheit.
- Ich erzähle eine Geschichte aus meinem Leben, als ich einmal Heimweh/Sehnsucht nach meinem Zuhause hatte.
- Ich erzähle eine Geschichte aus meinem Leben, als ich einmal sehr stolz auf mich war.
- Ich erzähle die Geschichte einer Narbe meines Körpers.
- Usw.

Nachdem ein Satz vorgelesen wurde, haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit zu klatschen und somit alle in ein Freeze zu versetzen. Dann erzählt die Person, die geklatscht hat, die passende Geschichte. (Spielleitung: Musikkontrolle! Wechsel zwischen leise und laut.) Danach wird das Freeze gelöst und nach kurzer Zeit liest die Spielleitung den nächsten Satz vor.

Schreiben ohne abzusetzen

Aus der Raumlaf-Übung heraus nehmen sich alle einen Zettel und einen Stift und suchen sich einen Ort im Raum. Inspiriert durch die Geschichten, die gerade gehört wurden, wird nun für fünf Minuten geschrieben, ohne abzusetzen.

Gruppenarbeit

- 3er oder 4er Gruppen
- jede Person sucht sich einen der in dem Workshop entstandenen Texte aus, den sie bereit ist vorzulesen (vorherige Kürzungen selbstverständlich möglich)
- während eine Person ihren Text nur einmal vorliest, stoppen die anderen, wenn ihnen etwas besonders gefällt oder ein Gefühl auslöst (Wörter, Sätze, Satzteile)
→ markieren
- wenn alle vorgelesen haben, innerhalb der Gruppe auf insgesamt fünf Wörter/Sätze/Satzteile aus allen Texten zusammen einigen
- auf einem neuen Zettel, gemeinsam einen Text schreiben, in dem die fünf ausgewählten Wörter/Sätze/Satzteile drin vorkommen (Die entstandenen Texte gibt es im Anhang.)
- **Erweiterung:** Aus den neu entstandenen Texten können Szenen entwickelt werden.
- **Variation:** Anstatt, dass Texte mit den fünf Wörtern geschrieben werden, könnten direkt Szenen entwickelt werden, in denen die ausgewählten Wörter vorkommen müssen.

Ausschütteln

Einmal ausschütteln und alle Gedanken loslassen/im Raum lassen.

Anhang

Cadavre Exqui - Schreibvariante

Text 1:

Als ich einmal auf dem Spielplatz war, da wurde mir klar, dass ich hier nicht mehr hingehörte. Ich empfand es nicht als schlimm, es war okay. Halt eine völlig neue Erfahrung. | Ich war vorher noch nie auf einer Achterbahn. Man hat mich direkt nach vorne gestzt. So saß ich da und blickte in | den Himmel. Ich sah einen Stern hinab fallen, direkt vor mir. Ohne Angst, da er ganz klein war, näherte ich mich dem Stern und da war | ein kleiner Mann mit einem goldenen Topf. In dem Topf war nichts. Ich hatte auf Gold gehofft. Ich war verwirrt. | Also fragte ich nach, was denn hier los sei. Doch niemand wusste Bescheid. Sie schauten mich nur fragend an | und haben mich verflucht, beleidigt und gehasst, aber nie geliebt. Mich fertig gemacht, Emotionen abgesprochen. Mich | ärgert das total. Wie kann dieser Mensch so etwas sagen, wo er mich doch schon so lange kennt und weiß, dass ich nie jemanden absichtlich verletzen | würde. Das machen nämlich nur Arschlöcher und mit Arschlöchern müssen wir uns gar nicht abgeben. Nimm das Arschloch und kick es aus deinem Leben, wie ein | Dr. Oetker Wolke Kuchen. Den habe ich früher immer gemacht, wenn jemand von meinen Freundinnen Geburtstag hatte. Zum Glück habe ich nicht so viele Freundinnen gehabt. Eher so 2-3.

Text 2:

Kälte ist das angenehmste Wetter. Äh Klima. Oder so. Sie zieht bis in die Knochen, | diese verdammte Kälte. Es tut so weh, aber wenn ich nur ein bisschen länger aushalte, dann würde ich doch bald Wärme spüren, oder? War das nicht so? Ich habe jedenfalls | diese Katze gestreichelt, nachdem sie mehrfach miaute. Es war ein kratziges Miauen und dich voller Liebe. | Die Katzen waren wütend auf die Menschen, doch sie hielten zusammen. Captain Wollknäuel hatte einen Plan, wie man die Menschen | nur so sehen konnte. Wieso konnte er nicht alle Menschen als ebenbürtig betrachten? Er sah sie wie verschiedene Kategorien | alles mögliche. Egal welche Farbe, Form, Geruch oder Geschmack. Hier findet wirklich jeder etwas. | Doch jede wäre in der Lage, das zu verstehen. Die Liebe ist nicht leicht zu verstehen. Also diese Geschichte schreibt sich gerade, | damit sie nicht vergessen wird. Wenn ich sterbe, sollen die nach mir kommen, wissen was uns passiert ist und wie wir damit umgegangen | sind, war nicht immer richtig und auch nicht immer falsch. Wir sind Menschen. Machen Fehler. Es kommt darauf an, das Leben immer wieder selbst zu untersuchen. Wer sucht, untersucht, der findet. Der findet Selbstreflexion und Selbstreflexion ist das neue Sexy.

Text 3:


Müde ist ein richtig krasses Gefühl. Müde sein macht den Körper echt groggy und die Gedanken ganz schwer. Man kann sich nicht mehr gut konzentrieren. Gefühle sind viel stärker. Man weint | Tränen aus Hafermilch, weil das besser für die Umwelt ist. Im Grunde genommen ist alles erlaubt, hauptsache es ist gut für den Co2-Fußabdruck. | Lasst ihn uns verringern! Oder erhöhen, wie ihr wollt. Ist mir eigentlich egal. Ich will sowieso keine Kinder bekommen und werde in den nächsten 20 Jahren sterben. Pinguine | watscheln von A nach B, ganz unkontrolliert, weiter über Stock und Stein, | ja so soll es sein. Wenn ich hüpfе, wenn ich spring, das ist total mein Ding. Dann bin ich glücklich, fühl mich frei, was ist denn schon dabei? Liebs so sehr, bin | noch am überlegen, ob ich es meiner Familie näher bringe. Sie würden es bestimmt auch lieben, denn ich liebe | immer alles, auch wenn ich es hassen sollte. Wenn Liebe da ist, dann denke ich, wird es sich schon richten, aber meist tut es das auch. | 70% der Dinge erledigen sich von allein. Das hatte er schon früh von seinem Vater gelernt. So konnte er einfach weitermachen. | Ohne Erbarmen, durchziehen! Doch wie heißt es so schön: No pain, no gain. Ohne Fleiß, keinen Preis. Das weiß doch jeder.

Text 4:

Liebe liegt Anna schwer im Magen. Sie hat jemanden kennengelernt am Park Festival. Er hatte langes, lockiges Haar. | Er trug es oft zusammen gebunden, um sich bei der Arbeit nicht von seinen Haaren stören zu lassen. Er liebte es, | sich die Sonne auf den Bauch scheinen zu lassen. Die Wärme ist einfach nur total angenehm. | Angenehm war die Stadt Herford durch die LAG! Deshalb kann man sich die Stadt ohne LAG-Theater nicht vorstellen, denn Theater ist ein Fundament. | Fest und unerschütterlich hat es mir immer in allen Lebensentscheidungen zur richtigen Entscheidung verholfen. | Entscheidungen können immer wieder angetroffen werden. Zu jeder Zeit, an jedem Ort der Welt. Heute sag ich JA, morgen NEIN. Doch manche Entscheidungen bleiben bestehen. Hoffentlich | kriege ich 50% auf grüne oder fliederlilane Holzfarbe. Dann werden meine Möbel richtig schön bunt. Bunt ist sexy. Sexy sein ist cool. Cool | ist ein seltsamer Begriff. Kalt auf englisch. Ich hasse es zu frieren. Bin ich also anti-cool? Oder ist das nicht übertragbar? Das sind Fragen die wir niemanden | stellen dürfen. Dieses Leben zwingt uns dazu, Fragen selbst zu beantworten.

Text 5:

Es war einmal ein kleiner Hund, der wollte auf Reisen gehen, doch ohne Leine. Dadurch wurde er überall gesucht, doch nicht gesehen und gefunden, außer der Gefühle, die seit Jahren da | standen. Sie gaben mir immer etwas Ruhe und Gewissheit, dass manche Dinge eben doch beständig sind und nicht vom Sturm des Lebens umgerissen werden. | Stürme bleiben nicht immer. Stürme ziehen vorbei. Viel schneller als man manchmal denkt. Dann sitzt man da in der Windstille und weiß gar nicht mehr, woher er kam, der Sturm. | Laut Wetter.com wird er immer stärker werden. Quasi ein Tornado, Wirbelsturm, Hurricane.



Also zieh dich wind- und wetterfest an. Dann kann | mein Sohn endlich schwimmen lernen, statt jedes mal beinahe zu ertrinken. Ich bin doch auch keine Rettungsschwimmerin. Ich bin nur Mutter eines nicht | ehelichen Kindes, doch Gott ist nicht der Vater, das wüsste ich doch hoffentlich. | Die richtige Entscheidung zu treffen, kann einem ganz schön Druck und Angst machen. Ich weiß einfach nicht, wie ich mich | benehmen soll. Ich war noch nie in so einem schicken Restaurant. Ich glaube, die Jogginghose ist hier auch falsch.

Text 6:

Eines Tages saß ein 15-jähriges Mädchen auf dem Badezimmerboden. Sie umklammerte voller Angst ihre Beine. | Sie versuchte zu tanzen, um die Angst aus ihrem Körper zu schütteln. | Dabei ist nichts rausgekommen. Letztendlich war das alles gelogen. Diese Geschichte veränderte das Leben vieler Menschen. | Sie behielten diese Zeit immer in Erinnerung. Das , was sie gemeinsam erlebt haben, war für immer in ihren Herzen eingeebrannt. Nie... Würden | Sie bitte meine Hand nehmen? Das ist doch nicht so schwer. Manchmal ist Hände Halten echt richtig abgergenialcool. Hände halten ist fast so abgergenialcool wie kuscheln. Kuscheln ist das Beste. | Aber manchmal tut danach die Schulter weh. Dann muss man auch einfach mal alleine sein, durchatmen, vielleicht auch mal pupsen. Das ist halt einfach | mal dringend notwendig. Sonst kriege ich übelste Bauchschmerzen. Doch wann ist der passende Moment gekommen? Nach der Bestellung oder davor? | Und was bestellen wir eigentlich? Calzone? | Oder lieber Pommes? Ich liebe Pommes. Wenn ich Pommes esse, bin ich glücklich. Vor allem mit Avocado und Tomaten. Naja, schauen wir mal, was es für eine Bestellung wird.

Text 7:

Ich glaube, dass der erste Gedanke nicht immer der beste ist. Manchmal lohnt es sich zwei- oder dreimal nachzudenken, bevor man etwas sagt oder einen | Herzinfarkt bekommt. Das wäre nicht nett, weil ich noch Pläne für den Abend habe. Genauer gesagt - ich will Skifahren. Den Berg hinab ins Tal, wo heiße Schokolade | das Hauptnahrungsmittel darstellt, weil sie von allen geliebt wird. | Doch nicht von ihrer Katze. Die guckt sie immer nur böse an. Sie weiß nicht, woran es liegt. Es bringt sie zum Verzweifeln. Vielleicht könnte sie ja | ein bisschen chillen und Schokolade essen. Ob ihr das helfen würde? Bestimmt schließlich liebt sie Schokolade. Vor Allem | Chips waren ihre Feinde. Sie hatte Anti-Knabber-Demos besucht. Doch die Krümel- und Salzlobby war ihr immer dicht auf den Versen. | Nur knapp konnte sie sie immer wieder abschütteln. Auch dieses Mal gelang es ihr wieder und sie entwischte. So wurde sie | nicht erkannt und konnte ihr Leben als Superwoman fortführen, ohne dass sie jemand kennt. | Doch in dem Moment hat sie angefangen zu tanzen, um es loszuwerden. Um frei zu sein. Um den Schmerz loszuwerden. Das Meer weint und tanzt mit.

Gruppenarbeit

Text 1:

Vor vielen Jahren, als ich so alt war wie du, hatte ich so viele Gefühle. So viele Gefühle. Sie wollen gefühlt werden. Ich musste sie fühlen. Ich hatte meine Liebe nicht mehr unter Kontrolle. Ach, die Vergangenheit ist ein trüber Hauch und ich musste einfach schon zu viel aushalten. Und dann war ich auch noch ein 15-jähriger, der vielleicht Vater wird. Ich dachte, das kann es noch nicht gewesen sein. Im Leben steckt noch mehr. Und es tut mir Leid, dass ich für dich nicht noch mehr ein Vater sein konnte.

Text 2:

Hallo, hier bin ich. Ich und meine Gefühle. Sie beleben mich und lassen mich meinen Körper bis in die letzte Zehe spüren. Spüren kann manchmal ziemlich weh tun, aber ich habe es geschafft. Wut, Mut, Trauer, Hoffnung, Verzweiflung, Frieden, Angst und Liebe. Das sind Gefühle. So fühlbar, dass Glück nicht erklärt werden muss.

Text 3:

Mein Bett wird zum Zelt, in das nichts Böses kommen darf, zumindest werden sie das glauben. Angst, glücklich zu sein. Angst vor Traurigkeit und Schmerz. Sein Verhalten damals gehasst. Ich glaube, ich habe manchmal einfach Angst davor zu sehen, was mich früher glücklich oder traurig oder irgendetwas stimmte. Ein bisschen Zelt sein, ein bisschen Geschichtenliebe.