

DEM FREMDEN (IN MIR) HEIMAT GEBEN



**Was empfinden wir als fremd und wie können wir es ausdrücken?
Wie begegnen wir dem Fremden in der Gesellschaft oder in der eigenen
Persönlichkeit.**

**Im Workshop geht es um die Vielfältigkeit des Themas „DEM FREMDEN (IN
MIR) HEIMAT GEBEN“: Mit verschiedenen Schreib-Anleitungen nähern wir
uns dem Thema an und verhelfen ihm zur Sprache.**

Zeit: 08.11.2025 13 30 – 18 Uhr

Ort: Stadtbibliothek Ettlingen, Obere Zwingergasse 12, 76275 Ettlingen

Leitung: Christof Then

Kursgebühr: 25 €

Zahlung bei Stadtbibliothek Ettlingen

1. 14 Uhr ANKOMMEN BEGRÜSSUNG

1. ERÖFFNUNGSRUNDE, STIMMUNGSRUNDE

Euer persönliches Interesse am Workshop.

Eure Stimmung zu Zeit angesichts des Coronavirus

- Vorstellungsrunde
- Was ist ist Euer individuelles Interesse an dem Workshop
- Mit welchen Erwartungen, Wünschen , mit welchen Ideen seid Ihr hier

2. ABLAUF UND PROGRAMM DES WORKSHOPS DEM FREMDEN (IN MIR) HEIMAT GEBEN

DEM FREMDEN (IN MIR) HEIMAT GEBEN

1. MIT MIR ALLEIN

Du findest Sprache und Ausdruck für das was Euch fremd ist, fremd erscheint an Euch , an Menschen, an der Gesellschaft, an der Welt ,

Die Fragen müssen nicht beantwortet werden sondern sollen den Zugang zu dem Thema erleichtern , sie sind als Vorschläge gedacht, sich dem Thema anzunähern

Du wendest Dich dem Thema : **DEM FREMDEN (IN MIR) HEIMAT GEBEN** zu:

- Was lösen die Sätze Dem fremden heimat geben
Dem Fremden(in mir)Heimat geben
in mir aus :
- Wie begegne ich dem, was mir fremd erscheint
 - In mir
 - In der Gesellschaftt, in der ich lebe
 - in der Welt
- Was ist das Wesentliche, dieses Satzes für mich?
- Dem Fremden ,
- dem vielleicht Angst erzeugenden
- dem vielleicht noch Unklaren
in mir Heimat geben
- Was für Assoziationen -Widersprüche, Widerstände entstehen ?
- Welche Bilder tauchen auf

Allem, was die Begegnung mit der Natur, die Landschaft, der Blick in die Weite in Euch auslöst , könnt Ihr nun-im Dialog mit Euch selbst-einen Ausdruck geben und Stichpunkte machen zu dem, was Euch dazu einfällt

2. PARTNERSCHAFTLICHE BEGLEITUNG CA 30 MIN

Eine/r spricht, der, die Partner/in hört empathisch-wertschätzend zu, ohne Kommentar, ohne Bewertung, versucht Wesentliches wörtlich zu wiederholen oder zusammenzufassen, was sie/er wie verstanden hat. Dabei darf der/die Agierende laut sprechen, gestikulieren stammeln, einfach „drauflos reden“, Stichpunkte machen, alles aussprechen was ihm/ihr zu dem Thema kommt und einfällt

3. ANLEITUNGSTEXT

4. SCHREIBPROZESS

2. MÖGLICHE NEUE INSPIRATION DURCH DIE TEXTE DER ANDEREN MIT TEXT VON VON ARNO GRUEN

Es geht nicht in erster Linie um die Intellektuelle Einarbeitung sondern um die „poetische Intuition“, die die neuen Texte auslösen alle nehmen von allen auf, ohne aufnehmen zu müssen, es geht darum, die Texte wirken zu lassen und dieser Wirkung einen sprachlichen Ausdruck zu geben

- **Was nehme ich wahr, was ist die Essenz,
das Wesentliche für mich der Texte der anderen**
- **Was davon will ich wie in meinen Text aufnehmen, was
erweitert -verändert vielleicht- meine Sichtweise**
 - 1. Anleitungstext**
 - 2. Schreibprozess**

3. MEIN ANARCHISCHES REIMGEDICHT

Wenn sich Kreativität in Poesie verwandelt

1. ANLEITUNG

Nimm Dir auf der der Grundlage deines Textes eine Zeile und suche weitere, mindestens 4 Zeilen. Sie müssen in keinem sinnvollen Zusammenhang mit der 1. Zeile stehen Sie dürfen sinnlos, chaotisch, anarchisch sein

Sie müssen sich nur reimen!!

- Es darf ein Paar-Reim sein (land wand hund rund),
- ein Kreuz Reim (land hund wand rund),
- ein umarmender Reim (land, hund rund wand)
- Eine Mischung aus allem
- Oder du darfst eine eigene Kombination erfinden

2. SCHREIBPROZESS

3. PRÄSENTATION

4. AKTUELLE TERMINE, PROJEKTE

1. JAHRES-RÜCKBLICK UND AUSBLICK DER SCHREIBWERKSTATT ETTLINGEN

Zeit : 24.01.2026 ab 14 Uhr - 25.01. 2025 - ca 15 Uhr

Ort : Bildungshaus „St. Bernhard , 76437 Rastatt

Leitung: Christof Then

Übernachtung mit Vollpension 120 €

Kursgebühr: nach Bedarf 80 - 160 € *

Hunde sind erlaubt 😊

***Die an den Workshop Teilnehmenden entscheiden selbst über die Höhe des Betrages**

2. KOOPERATION MIT DEM BEGEGNUNGSZENTRUM ETTLINGEN AN DER KLOSTERGASSE

1. KREATIV SCHREIBEN

2. PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

FÜR MENSCHEN AB 50 😊

Das Begegnungszentrum ist eine Einrichtung der Stadt Ettlingen. Hier treffen sich Seniorinnen und Senioren ab 50 zu gemeinsamen Aktivitäten.

Hier der Link zum Veranstaltungskalender des Begegnungszentrums
[HTTPS://BZ-ETTLINGEN.CHAYNS.SITE/AKTUELLE-VERANSTALTUNGEN-KOPIE](https://bz-ettlingen.chayns.site/aktuelle-veranstaltungen-koie)

2. KOOPERATION MIT DER VHS KALRSRUHE

Ab November 2025 mit folgendem Angebot

1. KREATIV SCHREIBEN

16.11. SCHREIBEND DER EIGENEN KINDHEIT BEGEGNEN

29.11. DEM FREMDEN (IN MIR) HEIMAT GEBEN

13.12. WENN SICH POESIE UND MUSIK BEGEGNEN

2. PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Hier der Link zu den Angeboten in der VHS Karlsruhe

<https://www.vhs-karlsruhe.de/> Christof Then

Ende gegen 18 Uhr

DEM INNEREN KRITIKER BEGEGNEN, SCHREIBBLOCKADEN ÜBERWINDEN

DEN SELBSTZWEIFEL, DIE NEGATIVE
KRAFT DES INNEREN KRITIKERS BEI SEITE
STELLEN, FREIRAUM SCHAFFEN

Wende dich Deinem inneren Kritiker zu, zuerst dem Teil des inneren Kritikers, der Selbstzweifel in Dir auslöst und den Du vielleicht immer wieder in Dir spürst, der dein kreatives Werk, deine Texte, das was Du gefunden hast, was du geschrieben hast, sinnlos angreift, des etwas Selbst-Zerstörerisches, hat und „dich fertig machen will“, der immer wieder, wenn dein vorwärtsschreitender Prozess ins Stocken gerät sagt

- **du bist schlecht**
- **du bist dumm,**
- **du hast keine Ahnung, lass es sein**
- **was machst du für sinnlose, dumme Dinge**

Wenn sich dieser innere Kritiker meldet dann sage dir „Da bin Ich und da ist dieser selbstwertende, zerstörerische Teil in mir. Ich stelle ihn weg von mir, ich brauche ihn nicht.

Er kann mir nichts sagen, das mir wirklich hilft. Er will mich nur fertig machen. Ich stelle ihn weit weg, und begrüße den wertschätzenden, konstruktiven Teil des inneren Kritikers.

DEN PRODUKTIVEN ZWEIFEL , DIE KONSTRUKTIVE KRAFT DES INNEREN KRITIKERS BEGRÜSSEN UND RAUM GEBEN

Wende dich also dem konstruktiven Teil des inneren Kritikers zu, der mit dem suchenden Anteil in Dir zu tun hat und etwas wie „produktiven Zweifel „auslöst“ und der immer auch dann präsent ist, wenn dein vorwärts-schreitender Prozess ins Stocken gerät. Er spricht

- ***da ist etwas noch nicht klar, noch nicht durchdacht , noch nicht schön genug,***
- ***schau da noch mal hin, so dass Du spüren und denken kannst, so ist es wirklich gut..., so passt es***

Du gibst dem suchenden Teil in Dir Raum, den Teil in Dir, der sich weiter-entwickeln will und durch das Weiterentwickeln etwas Neues entdeckt für dich

Es ist gut ein Suchender zu sein, das ist Teil meines vorwärtsschreitenden,kreativen Prozesses

DAS „SHIFTERLEBNIS“

Und stell dir nun vor,
Du hast das Neue gefunden, das für dich Stimmige,
Gerade hast Du noch gestockt beim Überarbeiten deines
Textes oder Deines Gedichtes-
Da bekommt das Neue in Dir Sprache,
das z.B. die einzelnen Zeilen einzigartig mit einander
verbindet oder Du findest einen wunderbar poetischen Reim
Und Du erlebst etwas wie ein
!Haaa!“ oder“ Jaaa genau 😊“,
eine körperliche Erleichterung, eine Befreiung, wie „Frische Luft“
neue, vorwärtsschreitende Energie.
Finde deinen Ausdruck der Erleichterung und Befreiung, das Neue
gefunden zu haben, angekommen zu sein, so dass Dein Text
stimmig wird - für Dich

Schreibwerkstatt

ETTLINGEN



KONTAKT

SCHREIBWERKSTATT ETTLINGEN

Hohenstaufenweg 15 76337 Waldbronn

Tel: 07243 7666170

Mobil: 0160 80 55 619

E-Mail: info@entspannung-und-entfaltung.de

Web.: www.schreibwerkstatt-ettlingen.de

Kontoverbindung

IBAN DE66430609677009007200

BIC GENODEM1GLS

Handout