

So gut tut Schreiben

## Nichts als Worte

Wie wir mit **POESIE-THERAPIE** unsere Energie wecken und uns schreibend neu erfinden können

Wir tun es täglich: schreiben. E-Mails, Einkaufszettel, To-do-Listen. Sehr oft sind es belanglose Notizen. Dabei können Worte ein Schlüssel zu uns selbst sein.

Doch was heißt Poesie-Therapie überhaupt? „Bei Therapie denken wir oft sofort an die berühmte Couch. Doch beim therapeutischen Schreiben geht es darum, etwas Kreatives zu schaffen, von dem wir zuerst dachten, es nicht zu können“, so Redakteurin Cora Remmert, die die Poesie-Therapie als zweites Standbein für sich entdeckt hat. „Das Schreiben ist wie eine Superkraft. Es gibt Energie. Egal, wer wir sind und sein wollen.“

So läuft eine Poesie-Therapie-Stunde ab: „Am Anfang lese ich meistens ein Gedicht vor und lasse als Resonanz dazu 15 Minuten frei schreiben“,



erklärt Cora Remmert. „Diese Technik löst Hemmungen, denn wer nicht weiterweiß, wiederholt das letzte Wort oder macht Kringel. Die Sätze kommen irgendwann von alleine. Manchmal malen wir auch und schreiben ins Bild.“

Und dann? „Jetzt haben wir ja bereits etwas geschaffen. Einen eigenen Text oder ein Bild, und das verrät viel über uns: Ob

wir eher traurig oder fröhlich sind, was uns beschäftigt, worüber wir nachdenken“, so die Expertin.

„In der Poesie-Therapie geht es ums Kreativsein, um das Entdecken eigener Potenziale. Aber dazu geht es auch darum, ins Gespräch zu kommen – mit sich und der Gruppe.“ Dann werden aus den Texten Kurz-Gedichte verfasst. „Am einfachsten geht es, indem man Wörter oder Sätze in seinem Text unterstreicht und sie untereinander-



**Cora Remmert**  
Die Poesie-Therapeutin  
(und *petra*-Redakteurin)  
bietet auf [nichtsalsworte.com](http://nichtsalsworte.com)  
kreative Schreibkurse an

schreibt. Schwupps hat man sein erstes Vierzeiler-Gedicht verfasst.“ Es mit der Gruppe zu teilen ist natürlich kein Muss, aber das positive Feedback bestärkt und tut gut.

Die Methode Poesie-Therapie kommt aus Amerika und ist wissenschaftlich anerkannt. In Deutschland gibt es nur wenige Angebote. Wer Lust hat, kann bei Cora Remmert an einem sechswöchigen Einstiegskurs teilnehmen. Kosten und Infos auf [nichtsalsworte.com](http://nichtsalsworte.com).

Für alle, die erst mal alleine vorschreiben wollen, eignet sich die Übung „Ich an diesem Abend ...“. Bei dieser Einstiegs-Technik schreibt man wild drauflos. Und zwar alles, was einem in den Kopf kommt – etwa: „Ich an diesem Abend bin müde und hatte einen anstrengenden Tag.“ „Poesie-Therapie ist zweckfrei. Es geht nicht darum, ‚gute‘ Texte zu verfassen, sondern den Prozess des Schreibens zu genießen, um anschließend befreiter in seinen Abend zu gehen.“

NUR NOCH ROUTINE?

## 5 Beziehungs- Booster

Wenn das Kribbeln mit den Jahren verloren geht, sorgen diese Strategien für neuen **ZAUBER** in der Liebe

### ALLES AUF ANFANG

Erinnern Sie sich an die Zärtlichkeiten, die Sie zu Beginn Ihrer Beziehung ausgetauscht haben: Händchen halten, Arm in Arm spazieren gehen, auf dem Sofa knutschen oder ganz einfach nur im Bett liegen, kuscheln und quatschen. Erobern Sie sich diese kleinen, innigen Momente wieder zurück und zeigen Sie Ihrem Partner wieder mehr körperliche Zuneigung.

### SUCHEN SIE DAS ABENTEUER

Ein Forscher-Team aus Kanada hat herausgefunden, dass aufregende Aktivitäten die gegenseitige Anziehung massiv steigern. Darum: raus ins Leben, auf zu neuen Ufern. Unsere Favoriten: ein Kletter-Kurs, ein Ausflug in den Freizeitpark, Gleitschirmfliegen – oder ein erotisches Abenteuer. Wie wäre es mit neuen Toys oder einer heißen Nacht zu dritt?

### BAUEN SIE LUFTSCHLÖSSER

Wenn die Liebe frisch ist, kann man ganze Nächte damit verbringen zu träumen und Pläne für die Zukunft zu schmieden. Machen Sie das immer noch? Nehmen Sie sich einfach mal wieder Zeit füreinander und sprechen Sie über Ihre Wünsche und Ziele. Spinnen Sie herum, welche Sie gemeinsam verwirklichen wollen – und gehen Sie Ihre Träume danach auch an. Das beflügelt enorm!

### DENKEN SIE AN ALTE ZEITEN

In Erinnerungen zu schwelgen tut gut. Früher war zwar nicht „alles besser“, aber anders. Nehmen Sie sich an einem stressfreien Abend Zeit füreinander, trinken Sie ein Glas Wein zusammen und lassen Sie die Vergangenheit aufleben: Erinnerst du dich noch an unseren ersten Kuss? Weißt du noch, als wir damals ...? Das schafft Verbundenheit.

### EROBERN SIE IHRE FREIRÄUME

Viele Menschen vergessen, für sich selbst zu sorgen, sobald sie in einer festen Beziehung sind. Dabei bringen gerade die Dinge, die wir nur für uns tun und ganz allein erleben, neue Impulse in eine routinierte Partnerschaft. Schon allein, weil wir abends glücklich nach Hause kommen und unserem Schatz von unseren Erlebnissen erzählen können.

FOTOS: STOCKSY UNITED, ADOBE STOCK, PRIVAT