

*Heilsames Schreiben*  
*Zauberwörter deiner Kindheit*



## Finde die Zauberwörter deiner Kindheit

Viele Menschen sagen, dass sie sich nicht an ihre Kindheit erinnern können. Und bedauern sehr, dass sie keinen Zugang zu diesem Lebensabschnitt haben.

Durch das intuitive Schreiben können wir uns mit dem Unbewussten verbinden und Geschichten entdecken, die im Nebel der Vergangenheit verschwunden waren.

**Mit diesem Schreibimpuls kannst du ein paar dieser Erinnerungen wachrufen und sie wieder mit Leben füllen.**

## Hier kommt der Schreibimpuls

Mach es dir bequem, nimm Papier und Stift und dann kann es losgehen.

Du brauchst für den ersten Teil ca. 5 Minuten.

Für den zweiten Teil ca. 15 Minuten.

1. Teil: Schreibe 10 Zauberwörter deiner Kindheit auf. Das können Wörter sein, die dich mit schönen Erinnerungen und Erlebnissen deiner Kindheit verbinden. Sie können sich auf Orte, Begegnungen, Jahreszeiten, Feste, Essen und Trinken, Spielsachen, Menschen, Tiere, Lebensabschnitte, Bücher, Musik, Kleidung und noch vieles mehr beziehen.

Zu meinen Zauberwörtern gehören zum Beispiel: Reibekuchen, Fahrradfahren, Kaugummiautomat, Waldspielplatz...

2. Teil: Wähle ganz intuitiv eines der Wörter und schreibe 10 -15 Minuten deine Erinnerungen dazu auf. Welche Geschichte hat dieses Zauberwort in deiner Kindheit gehabt? Woran erinnert es dich, welche Gedanken, Gefühle, Empfindungen melden sich? Schreibe einfach drauflos und lass dich von deinem Schreibfluss in deine Vergangenheit tragen.

## Schreibe diesen Text als Freewriting

**Ein Freewriting:** Free Writing ist eine kreative Schreibmethode, die auf Ken Macrorie in den 60er Jahren zurückgeht. Ziel ist es, den inneren Kritiker, den analysierenden und kritisierenden Teil in uns auszuschalten.

*Heilsames Schreiben* Schreibimpuls „Zauberwörter deiner Kindheit“

Beim Freewriting darfst du einfach drauflosschreiben, deine Hand wird zum Kanal deiner inneren Weisheit und der Verstand tritt in den Hintergrund. Rechtschreibung und Grammatik sind unwichtig.

Wenn du beim Schreiben auf ein ganz anderes Thema kommst, ist das auch in Ordnung. Schreibe möglichst, ohne zwischendurch Pausen zu machen und nachzudenken, was du schreiben willst.

Wenn dir nichts einfällt, dann schreibe, dass dir nichts einfällt. Und lass dich vom Fluss des Schreibens weitertragen. Und sei sicher: Es geht immer weiter.

*Ich weiß nicht was ich denke, bis ich darüber schreibe.*

*Joan Didion*

Du kannst immer wieder eines der Zauberwörter wählen und einen Text dazu schreiben. Und so viele Geschichten deiner Kindheit zum Leben erwecken.

## *Deine Essenz schreiben*

Wenn du magst, dann schreibe eine Essenz aus deinem Text. Das geht in folgenden Schritten:

1. Überfliege deinen Text noch mal
2. Unterstreiche Wörter und Satzteile, die die spontan ansprechen mit einer anderen Farbe.
3. Schreibe diese Worte und Sätze auf ein separates Blatt Papier – nicht ordentlich untereinander, sondern kreuz und quer.
4. Nimm ein neues Blatt und schreibe aus diesen Wörtern und Sätzen eine Essenz aus 3-5 Sätzen.
5. Du musst nicht alles verwenden, was du aufgeschrieben hast und darfst auch Wörter ergänzen.
6. Lies dir deine Essenz laut vor und nimm die Botschaft wahr, die dein weises Ich dir damit schickt.

Viel Freude mit den Zauberwörtern deiner Kindheit wünscht dir

*Alexandra*

*Heilsames Schreiben* Schreibimpuls „Zauberwörter deiner Kindheit“