

Masterarbeit zum Thema

„Es schreibt mich. Focusing als Weg im meditativen Schreiben“

Dr. Christiane Henkel, BKS 11

Abstract

Das Thema dieser Masterarbeit ist das Schreiben als Zugang zum inneren Erleben. Ich habe für diese Art des Schreibens die Bezeichnung *meditatives Schreiben* gewählt. Im meditativen Schreiben steckt eine Art zu schreiben, die die Tiefe der eigenen Person berührt. Einen Weg zu dieser inneren Tiefe stellt das *Focusing* dar, eine körperorientierte Methode der Selbsterforschung und des erlebensbezogenen Denkens. Mit meditativem Schreiben ist auch eine spirituelle Sehnsucht angesprochen, die unabhängig von Religion oder Konfession zum menschlichen Dasein gehört. Diese drei Perspektiven – Schreiben, Focusing und Spiritualität – verbinde ich in dieser Arbeit zu einem Konzept Focusing-orientierten meditativen Schreibens. Zunächst wird aus der Literatur des kreativen Schreibens herausgearbeitet, was dort unter meditativem Schreiben verstanden wird. Das Konzept meditativen Schreibens von Progoff wird ausführlich dargestellt. Der zweite Schwerpunkt der Arbeit liegt darauf, in Focusing als Methode und in seine philosophischen Hintergründe einzuführen. Schließlich werden meditatives Schreiben und Focusing zu einem Konzept zusammengeführt. Es wird kein didaktisches Konzept einer meditativen Schreibwerkstatt entwickelt, aber die Ergebnisse geben Anregungen für eine didaktische Umsetzung in verschiedenen Anwendungsfeldern.