

Schreib es dir von der Seele

25.02.2010, 17:17 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Vandenhoeck & Ruprecht*



Schon Aristoteles hat es getan, der Heilige Augustinus, Ludwig van Beethoven, Anne Frank, Hilde Domin und Sigmund Freud, sie alle haben geschrieben, um sich zu entlasten, um sich zu ordnen, um zu überleben. Dass Schreiben eine heilsame Wirkung hat, hat Silke Heimes in vielen von ihr geleiteten Schreibgruppen erfahren. Unter dem Titel »Schreib es dir von der Seele« zeigt die Professorin für Kunsttherapie, wie kreatives Schreiben gelingen kann.

Viele Menschen setzen sich beim Schreiben zum ersten Mal wirklich mit ihrer Person und Biografie auseinander und erkennen Denk- und Verhaltensmuster. Wütende und traurige Briefe werden in den Schreibseminaren geschrieben und nie abgeschickt, weil schon das Schreiben von der Wut und Trauer befreite. Ebenso viele Lebenspläne wurden auf dem Papier ausprobiert und vorweg genommen, bevor sie in der Realität erprobt und umgesetzt wurden.

Anhand vielfältiger praktischer Übungen, die leicht durchführbar sind und Schreibspaß vermitteln, zeigt Silke Heimes, wie es gelingen kann, das »Schreib-Ich« zu wecken und Schreiben als natürliche, kreative Kraft und Inspirationsquelle zu nutzen. Ob spielerisch die Zeilen geschnitten werden (Cut-up-Technik) oder die Lieblingsspeise imaginiert wird, der Schreibende erweitert seinen Blick, wechselt die Perspektive, öffnet sich für neue Erfahrungen und tritt in tiefen, befriedigenden Kontakt mit sich und seiner Umwelt.

Die Autorin

Dr. med. Silke Heimes ist Professorin für Kunsttherapie an der Internationalen Hochschule Calw. Sie ist Gründerin und Leiterin des Instituts für Kreatives und Therapeutisches Schreiben (IKUTS) und Dozentin für kreatives und therapeutisches Schreiben an verschiedenen deutschen Hochschulen. Sie arbeitet außerdem als Autorin, Poesietherapeutin und Ärztin.

Silke Heimes

Schreib es dir von der Seele

Kreatives Schreiben leicht gemacht

168 Seiten, kartoniert

ISBN 978-3-525-40430-0

Portrait

Seit 1735 publiziert Vandenhoeck & Ruprecht in Göttingen wissenschaftliche Literatur und gehört damit weltweit zu den ältesten konzernunabhängigen Verlagen. Heute bietet der Verlag ein breites Programm aus wissenschaftlicher Fachliteratur sowie Veröffentlichungen für den Schulunterricht und die berufliche Praxis.

Die Schwerpunkte des Programms liegt in den Bereichen Theologie und Religion, Psychologie, Geschichte sowie Altertumswissenschaft, Philosophie und Philologien. Neben dem klassischen Kerngebiet der wissenschaftlichen Literatur ist das Angebot an praxisorientierter Literatur zu gleicher Bedeutung herangewachsen: Interessierte aus Personalentwicklung und Management, psychologischen Beratungsberufen, kirchlicher Gemeindegemeindearbeit sowie Lehrerinnen und Lehrer finden bei Vandenhoeck & Ruprecht ihre Bücher.

News-ID: 401975 • Views: 1832 (Stand: 31.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/401975/Schreib-es-dir-von-der-Seele.html>