

## Jahresbericht 2022 für die STIFTUNG LAUENSTEIN

### Projekt „mittelpunkt-Schreibwerkstätten“

# Stark durch Schreiben



**Die mittelpunkt-Schreibwerkstätten im 3. Jahr der Pandemie**

## Stark durch Schreiben

**Im Jahr 2022 konnten wir erfreulicherweise wieder erste mittelpunkt-Schreibwerkstätten mit Teilnehmenden vor Ort veranstalten.** Wir haben eine große einrichtungsübergreifende, inklusive mittelpunkt-Schreibwerkstatt im Rahmen der Akademie AnthroSozial am Rudolf-Steiner-Seminar in Bad Boll durchgeführt.

Auf der Jahres-Tagung „Stark – (nicht nur) in der Krise“ von Anthropoi Bundesverband boten wir die AG „Stark durch Schreiben“ an. Zudem hatte das mittelpunkt-Projekt im Begleitheft zu dieser Tagung einen Mini-Schreib-Workshop „Kraft der Gefühle“ in Einfacher Sprache veröffentlicht.

Die mittelpunkt-Schreibwerkstätten ermutigten Menschen mit Assistenzbedarf auch im vergangenen Jahr, eigene Beiträge auf den mittelpunkt-Seiten der Zeitschrift PUNKT UND KREIS zu veröffentlichen.

2022 erschien ein weiteres leicht verständliches Heft unseres mittelpunkt-Magazins HALLO! mit dem Titel „Tipps fürs Tagebuch“.

In der zweiten Jahreshälfte konzipierte die Projektleiterin „Voll das bunte Leben!“, ein ressourcenstärkendes „Selbst-Stärkungs-Heft“. Das Heft erschien im Dezember 2022.

Wegen der anhaltenden Pandemiebedingungen konnten in den Einrichtungen nur unregelmäßig Schreibgruppen stattfinden. Es ist uns trotzdem gelungen, über Schreib-Projekte für die Zeitschrift PUNKT UND KREIS mit den Schreibanleitern und den Schreibgruppen in Verbindung zu bleiben. Im November fand das gut besuchte Online-Meeting der Schreibanleiter\*innen statt mit auch neuen Interessentinnen sowie Informationsaustausch und Vernetzung.

### 1. Fortbildungen: Videoerstellung, Resilienz, Social Media

Auch 2022 hat die Projektleiterin Ingeborg Woitsch Fortbildungen besucht, die online-basierte Angebote und eine Vernetzung des mittelpunkt-Projektes über Social Media möglich machen.

#### 1. Videoerstellung für Social Media bei Paritätische Akademie (28. Juni 2022)

Dieser Online-Tageskurs vermittelte Know-Hows zur professionellen Video-Erstellung für Social Media.

#### 2. Webinar „Resilienz für Führungskräfte“ bei Paritätische Akademie (5. Oktober 2022)

Im Webinar ging es um den Zusammenhang von persönlicher und organisationaler Resilienz. „Resilienz“ war im Jahr 2022 das Schwerpunktthema des mittelpunkt-Projektes.

#### 3. „Social Media Lunch“ bei BAG Selbsthilfe (8. / 13. und 20. Dezember)

In der Veranstaltungsreihe ging es um die Erstellung von Reels für Instagram und darum, wie die eigene Organisation auf Social-Media-Kanälen vorgestellt werden und mehr Öffentlichkeit erreicht werden kann.

## 2. Aktivitäten des mittelpunkt-Projektes 2022



### 2.1. Kreative Online-Schreibwerkstätten.

„Stark durch Schreiben“ war der Leitspruch der mittelpunkt-Schreibwerkstatt im Jahr 2022.

### 31. Mai bis 1. Juni 2022 — Akademie Anthroposozial, Bad Boll: „Schreiben und Begegnung“

In bester Laune trafen Menschen mit und ohne Assistenzbedarf im Rudolf-Steiner-Seminar in Bad Boll ein. Mit 16 Teilnehmenden waren wir in unserer ersten Schreibwerkstatt (nach der langen Coronazeit) gut besetzt. Seit Jahren veranstalten wir in Bad Boll einrichtungsübergreifende und zugleich inklusive Schreibwerkstätten, mit hoher Nachfrage. In der Schreibwerkstatt Ende Mai begegneten sich Menschen aus der Hofgemeinschaft Friedelhausen, Schüler\*innen des Instituts Eckwälden, auch die Kaspar Hauser Stiftung Berlin und der Sampo Hof bei Lübeck waren vertreten.

Zum Einstieg in die 2-Tage-Schreibwerkstatt wählte man ein Kraft-Tier und erzählte seine Geschichte. Da gab es Schafe, die trösten konnten. Kakadus, die vor Gefahren warnten und Schlangen, die für mehr Schutz der Schöpfung plädierten. Mit dem Gemeinschaftstext „Der Morgen“ gingen kleine inklusive Schreibteams der Frage nach: Wie sieht mein Morgen aus? Was macht meinen Tagesbeginn zu einem guten Start in den Tag? Wie bin ich gestrickt? Was passt zu mir? Die Schreibgemeinschaft beschäftigte sich bei dieser Gelegenheit mit dem Schweizer Entwicklungspsychologen Remo H. Largo (Das passende Leben), der ausführt, dass die Menschen ein glückliches Leben führen, die ein Leben, das zu ihnen passt, gefunden haben.

Und voller Fantasie wurde dann "Ein neuer Beruf!" erfunden. Da wurde die Geschichte einer Boxerin geschrieben, ein Astronaut ging auf Reisen, Schreibende verwandelten sich in einen Akrobaten, eine Sekretärin, eine Wäscherin oder einen Fahrradmechaniker.

Das Schreiben und Erzählen ließen viele interessierte, spaßige und kreative Begegnungen entstehen.  
Veröffentlichung auf den PUNKT UND KREIS-Mittelpunktseiten Michaeli 2022.

**80** **Mein Tag** Datum: 01.06.2022

**Wofür bin ich heute dankbar?** Schreibe oder male darüber!

Ich bin dankbar dafür das ich für 2 Tage nach Bad Boll kommen durfte. Ich habe viele nette neue Leute kennen-gelernt und habe auch viel geschrieben. Aber mich woanders sein was anderes machen und dafür bin ich heute dankbar. Es hat mir Spaß gemacht!

**Wie fühle ich mich heute?**



**Was ist eigentlich... Authentizität?**

Wenn du nicht darüber nachdenkst, was andere von dir denken und das tust, was du tun möchtest, ohne dich zu verstellen oder zurückzuhalten.

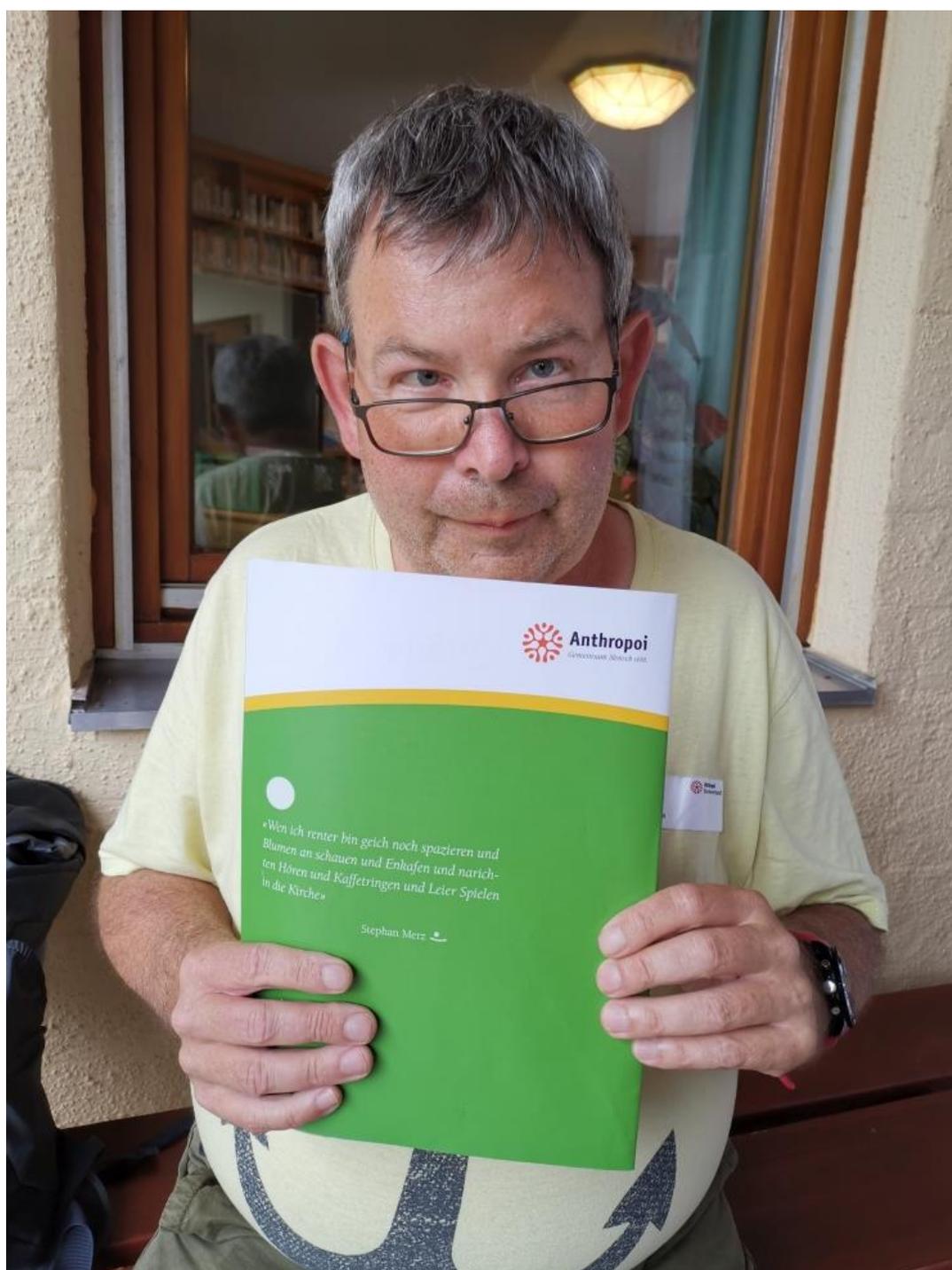
So wie ich!  
Ich spinne einfach und hab Spaß dabei!

**Was habe ich heute gelernt?**

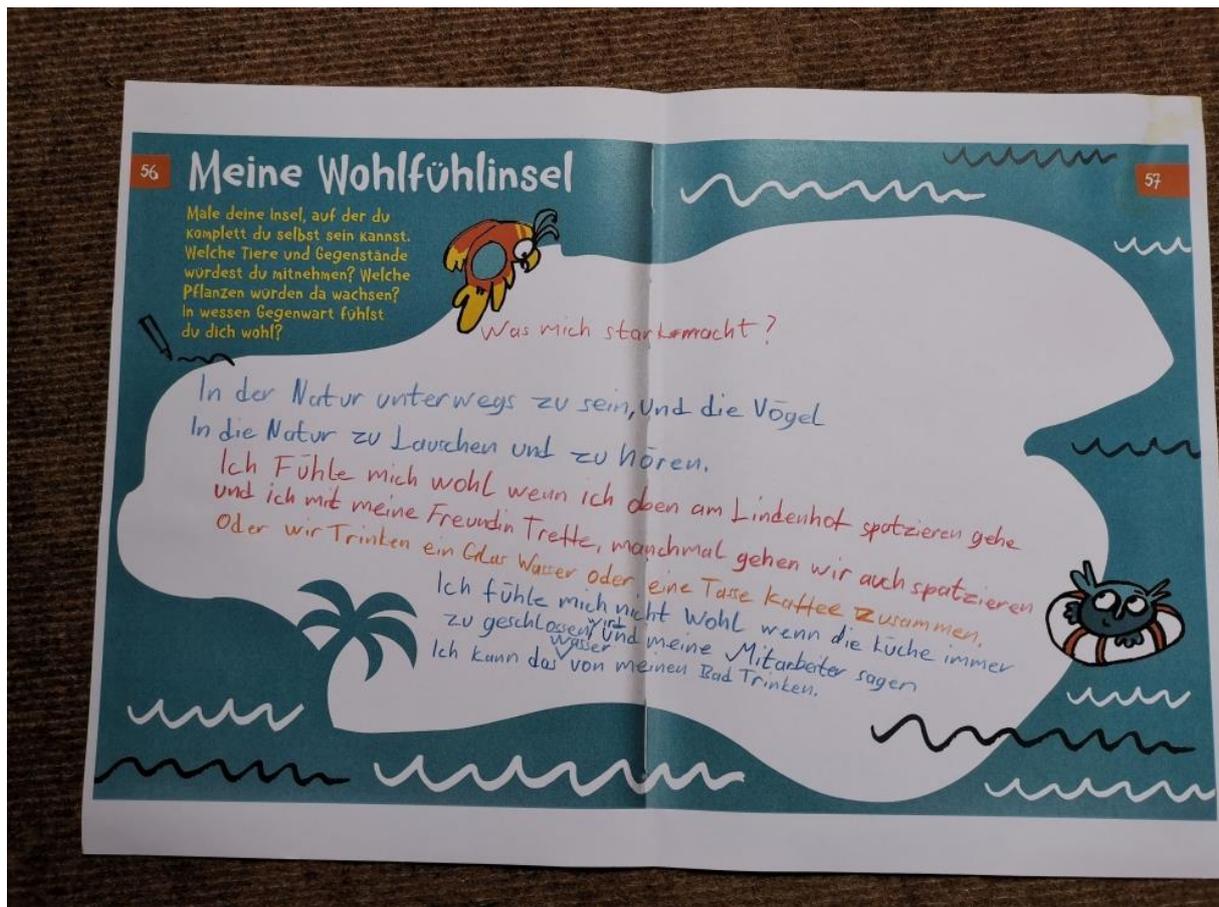
Ich habe gelernt viele Geschichten zu schreiben und auch andere Menschen kennenzulernen und das ist sehr Sinnvoll.

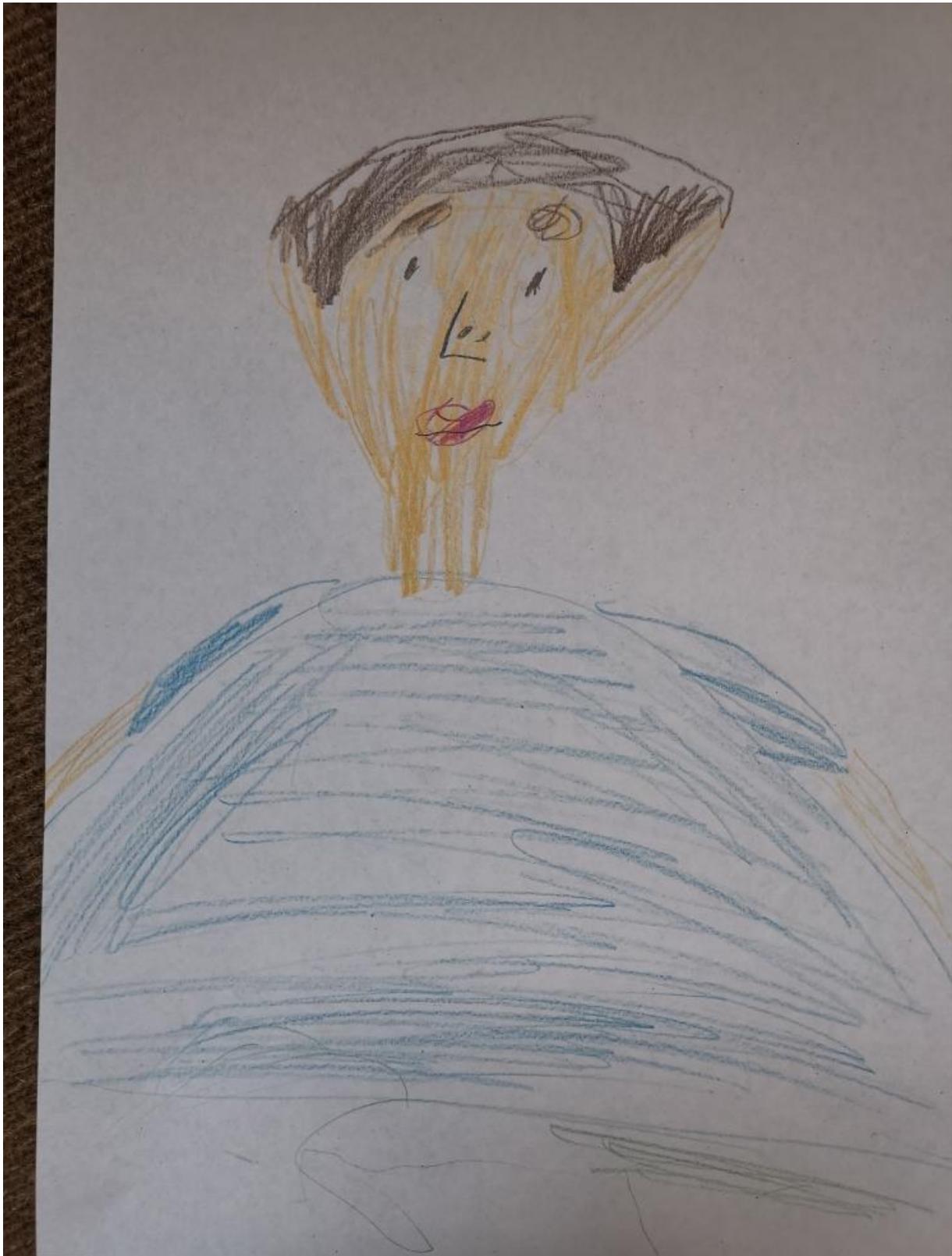
## 23. bis 25. Juni 2022 — AG „Stark durch Schreiben“, Jahrestagung Anthropoi Bundesverband in der Camphill Dorfgemeinschaft Lehenhof

In der AG „Stark durch Schreiben“ auf der Jahrestagung des Anthropoi Bundesverbandes ging es darum, persönliche Kraftquellen aufzufinden und zu beschreiben. Wir haben mit der „Wohlfühlinsel“ gearbeitet, sammelten kraftgebende Sprichwörter und erfanden schreibend und malend einen imaginären, uns unterstützenden Verwandten.



**Stephan Merz mit seinem Text auf unserer Zeitschrift**





***Ein erfundener Freund***

## Mini-Schreib-Workshop im Tagungsheft des Anthropoi Bundesverbandes: „Schreib! Schreib! Schreib dich stark!“

Um die „Kraft der Gefühle“ und den Umgang mit unangenehmen oder belastenden Gefühlen ging es im Mini-Schreib-Workshop im Begleitheft zur Tagung „Stark durch Schreiben“ von Anthropoi Bundesverband.

### Schreib! Schreib! Schreib Dich stark!

Von Ingeborg Woitsch

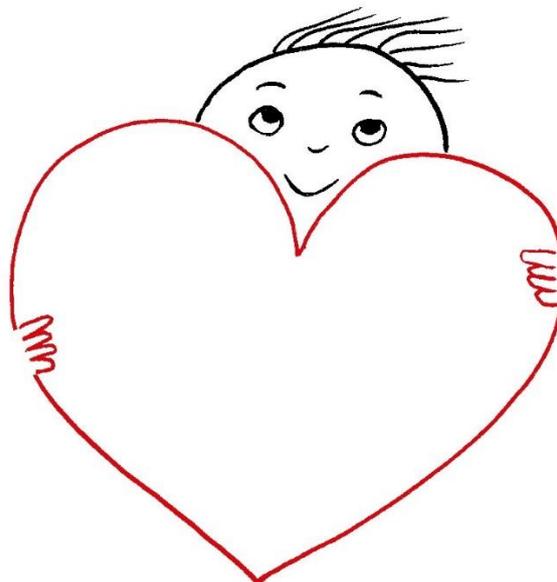
#### Kraft der Gefühle

Beim Schreiben  
über Deine Gefühle  
darfst Du alles sagen.  
Auch das, was Du Dich sonst  
vielleicht nicht zu sagen traust.  
Durch das Aufschreiben  
kannst Du Deine Gedanken und  
Gefühle ordnen.  
Schreiben hilft Dir unangenehme  
Gefühle loszuwerden.  
Das gibt neue Kraft.



Manchmal möchten andere Menschen  
Deine Gefühle verändern. Sie sagen:

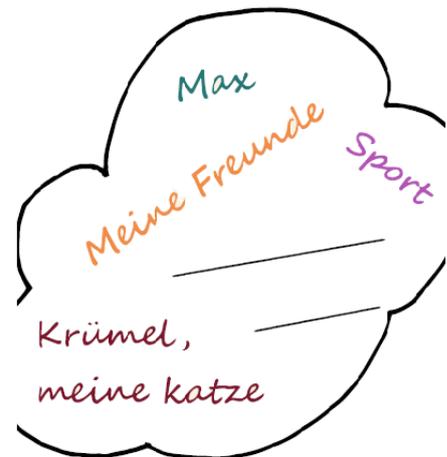
«Reg dich nicht auf!»  
«Das wird schon wieder!»  
«Jungs weinen nicht!»  
«Mach dich nicht so ein trauriges Gesicht!»



#### Die Kraft-Wolke

Nimm ein leeres Blatt.  
Zeichne in die Mitte des Blattes eine Wolke.  
Schreibe oder male in diese Wolke Dinge,  
die dir Kraft geben:

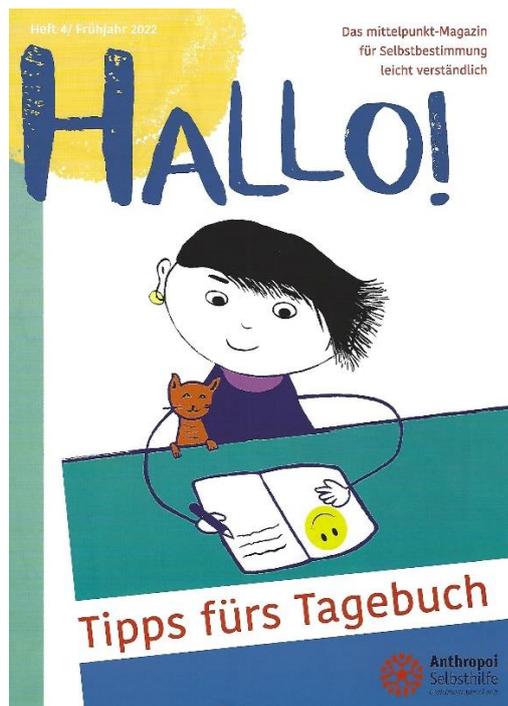
So kannst Du Kraft tanken  
und unangenehme Gefühle  
verwandeln



## 2.2. Das mittelpunkt-Magazin „HALLO!“ 2022

Im dritten Erscheinungsjahr präsentierte das Magazin im Frühjahr 2022 das Thema „Tipps fürs Tagebuch“ und stellte damit eine enge Verknüpfung zu den mittelpunkt-Schreibwerkstätten her. HALLO! ist ein kleines Heft in leicht verständlicher Sprache und mit vielen Grafiken. Die Rückseite kann ausgeklappt werden zu einem Poster in DIN A 2-Größe zum Aufhängen. Wir wollen damit möglichst viele Menschen mit Assistenzbedarf in den anthroposophischen LebensOrten und Werkstätten erreichen.

Wir bieten kostenfreie Bestellungen an unter: [info@anthropoi-selbsthilfe.de](mailto:info@anthropoi-selbsthilfe.de)



Auf der Poster-Seite gab es eine Vorlage für die Arbeit mit dem 7-Minuten-Tagebuch:



### HALLO!

## Das 7-Minuten-Tagebuch

Ein 7-Minuten-Tagebuch ist ein spannendes Arbeitsbuch — ganz für Sie selbst.  
Das Tagebuch ist ein Ort für Ihre Erlebnisse, für Ihre Gefühle,  
Ihre Träume und Wünsche für die Zukunft.  
Sie können ins Tagebuch schreiben und darin malen.

Sie beantworten jeden Abend **diese Fragen:**

**Das 7-Minuten-Tagebuch hilft Ihnen:**

- Wichtige Erlebnisse festzuhalten.
- Ihr Selbst-Bewusstsein und Selbst-Vertrauen zu stärken.
- Ärger und Stress los zu werden.
- Achtsamkeit und Dankbarkeit zu üben.
- Ihre Zukunft selbstbestimmt zu gestalten.

Das 7-Minuten-Tagebuch verbessert Ihr Lebens-Gefühl.  
Das Tagebuch wird Ihnen eine Menge Spaß machen.  
Fangen Sie gleich heute damit an!

**Mein Tag**  
Datum:

**Wofür bin ich heute dankbar?**

**Wie fühle ich mich heute?**

Oder male selbst ein Emojii!

**Das könnte besser laufen:**  
Schreibe oder male!

Anthropoi  
Selbsthilfe  
GEMEINSAM HEILIG WIRD

HALLO! Heft 4 / Frühjahr 2022  
Das mittelpunkt-Magazin für Selbstbestimmung leicht verständlich

### 2.3. „Voll das bunte Leben! Dein Selbst-Stärkungs-Heft“ von Ingeborg Woitsch

Im zweiten Halbjahr 2022 hat die Projektleiterin Ingeborg Woitsch «Voll das bunte Leben!» ein kreatives Selbst-Stärkungs-Heft mit Anregungen, Ideen und Fragen speziell für Menschen mit Assistenzbedarf konzipiert. Das Selbst-Stärkungs-Heft mit 52 Seiten zum Eintragen, Schreiben, Malen und Erzählen ist ein Projekt der mittelpunkt-Schreibwerkstatt von Anthropoi Selbsthilfe.

Das Heft kann für Mitglieder kostenfrei bei Anthropoi Selbsthilfe bestellt werden:

[info@anthropoi-selbsthilfe.de](mailto:info@anthropoi-selbsthilfe.de)



---

**Kleine Auswahl von Feedbacks zum Selbst-Stärkungs-Heft, die wir erhalten haben:**

**19. Januar 2023 von U. B., Geschäftsleitung ZusammenLeben Hamburg**

Liebe Ingeborg, lieber Alfred,

das Selbst-Stärkungs-Heft ist eine tolle Idee und toll ausgeführt. Damit bietet es sowohl bereichernde Möglichkeiten zur Beschäftigung als auch Handwerkszeug im Sinne des Teilhabedialogs. Je mehr ich über mich erfahre, desto besser. Vielen Dank.

Wir möchten 10 weitere Exemplare bestellen. Eine weitere Bestellung zu einem späteren Zeitpunkt ist wahrscheinlich.

[...]

---

**20. Dezember 2022 von C. H., Leitung Förderstätten Sozialtherapeutisches Netzwerk Eresing**

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir sind begeistert von Ihrem Heft über das volle, bunte Leben! Da so viele Menschen hier interessiert daran sind, damit zu arbeiten, würden wir uns über die Zusendung von 50 Exemplaren freuen.

[...]

---

**20. Dezember von J. W., Psychologischer Dienst LebensWerkGemeinschaft Berlin**

Liebes Anthropoi-Team,

eben habe ich das Heft „Voll das bunte Leben“ durchgeblättert. So ein schön gestaltetes Heft und so schöne Ideen, ich bin ganz begeistert!

In unserem Berufsalltag als psychologischer Dienst der Lebenswerkgemeinschaft geht es ja häufig darum, Ressourcen unserer Mitarbeiter zu stärken und Gefühle der Selbstwirksamkeit und des Selbstbewusstseins zu aktivieren. Mit dem wunderschön gestalteten Heft haben wir nun etwas, das wir unseren Mitarbeitern an die Hand geben können und wo sie selber tätig werden können.

Wäre es nur ganz ggf. möglich, ein paar mehr Exemplare zu bestellen (ca. 5 Hefte)?

Lassen Sie mich gerne wissen, wenn dadurch Kosten entstehen, dann kann ich das Heft sicher über die offiziellen Bestellwege unserer Werkstatt bestellen.

[...]

---

**16. Dezember 2022 von H. D., Vorstandsmitglied des Freundeskreis Camphill**

Liebe Marthe,

[...]

Auch bedanken wollte ich mich für die Zusendung des „Selbst-Stärkungs-Heft“, das finde ich so toll, dass ich (wenn ich schon in Rente wäre) sofort gerne mit betreuten Menschen arbeiten wollte. Ein tolles Heft mit tollen Anregungen! Vielen Dank und ganz herzliche Weihnachtsgrüße!

---

**14. Dezember 2022 von S. B., Geschäftsstelle Anthropoi Bundesverband**

Liebe Kolleginnen und Kollegen der Anthropoi Selbsthilfe, liebe Ingeborg,

ich finde eure Broschüre einfach wundervoll. Sie gefällt mir super gut und ich würde gerne noch ein paar davon bestellen. Ist es möglich 15 Exemplare zu bekommen, ich habe dafür schon Abnehmer.

[...]

---

## 2.4. Schreibanleiter\*innen-Online-Meeting 8. November 2022

Die Schreibanleiter\*innen-Tagung des mittelpunkt-Projektes von Anthropoi Selbsthilfe fand auch in diesem Jahr online statt. 15 Teilnehmer\*innen aus 12 Einrichtungen, auch neue Interessent\*innen, haben die Perspektive von Live-Schreibwerkstätten für Ihre Einrichtungen im Jahr 2023 sehr begrüßt.

Im Update-Gespräch zur aktuellen Situation wurde deutlich, dass eine hörbare Nachfrage von Menschen mit Assistenzbedarf nach den Schreibgruppen besteht.



**Mitmachen**

**mittelpunkt-Seiten 2023  
der Zeitschrift PUNKT UND KREIS:**

**Ostern 2023:** Nachhaltigkeit und Klimaschutz  
(Deadline Ende Januar 2023)

**Johanni 2023:** Unterwegs sein  
(Deadline Ende April 2023)

**Michaeli 2023:** Verantwortung, Meinungs- und  
Urteilsbildung (Deadline Ende Juli 2023)

**Weihnachten 2023:** Kindheit und Jugend  
heute (Deadline Ende Oktober 2023)

1

## 2.5. Zeitschrift PUNKT UND KREIS

2022 erschien die Zeitschrift schon im sechzehnten Jahr, die der Bundesverband anthroposophisches Sozialwesen e.V. gemeinsam mit der Bundesvereinigung Selbsthilfe im anthroposophischen Sozialwesen e. V. herausgibt.

Schwerpunkte der Zeitschrift im Jahr 2022 waren die Themen:

- Ostern: „Entwickeln oder einfach sein?“
- Johanni: „Freie Zeit“
- Michaeli: „Arbeitswelten“
- Weihnachten: „Eltern“.

Die **mittelpunkt-Seiten** sind eine Plattform, auf der die Schreibenden der mittelpunkt-Schreibwerkstätten selbst zu Wort kommen, redaktionell betreut von Ingeborg Woitsch.

## 3. Öffentlichkeitsarbeit

Die Arbeit des mittelpunkt-Projektes sowie die mittelpunkt-Seiten in der Zeitschrift PUNKT UND KREIS stoßen auf große Resonanz und Wertschätzung in der Leserschaft (Menschen mit Assistenzbedarf, Angehörige und Einrichtungsmitarbeiter\*innen). Die Präsentation des Projektes durch „HALLO! Das mittelpunkt-Magazin“; und durch „Voll das bunte Leben! Dein Selbst-Stärkungs-Heft“ lenkte in der Öffentlichkeit neues Interesse auf unsere Arbeit.

## 4. Abschließende Betrachtung

Natürlich erschwerten auch im Jahr 2022 die Einschränkungen durch die Pandemie die Aktionsmöglichkeiten des mittelpunkt-Projektes. Andererseits haben wir uns und Menschen mit Assistenzbedarf aktiv und kreativ neue Medien erschlossen und dadurch den Kontakt zu unseren Kooperationspartnern erweitern können. Das Interesse und der Bedarf einer Pflege und Schulung der eigenen Schreibkompetenz von Menschen mit kognitiven Einschränkungen sind weiterhin groß.

Wir planen 2023 mittelpunkt-Schreibwerkstätten in den Einrichtungen. Es werden wieder Präsenzveranstaltungen möglich sein und die Nachfrage ist groß. Wir sind aber natürlich auf die gute Zusammenarbeit mit und die Unterstützung von Mitarbeiter\*innen in den verschiedenen Einrichtungen bundesweit angewiesen. Dadurch ist der Aufbau einer kontinuierlichen Schreibgruppe vor Ort durch Personalwechsel oder die Veränderung struktureller Gegebenheiten unter Umständen auch gefährdet. Insbesondere, da die Schreibgruppen-AnleiterInnen weitgehend ehrenamtlich arbeiten.

Uns ist es aber mit erfreulich großem Erfolg gelungen, eine bundesweite Schreibgruppen-Bewegung zu initialisieren, Schreibgruppen in anthroposophisch orientierten Einrichtungen nachhaltig zu etablieren und verlässliche Kooperationen aufzubauen. Diese müssen allerdings durch aktive Netzwerk-Arbeit gepflegt und immer wieder neu impulsiert werden.

Inzwischen gehören auch die „mittelpunkt-Seiten“, jeweils vier eigene Seiten in speziellem Layout in der Heftmitte der vierteljährlich erscheinenden Zeitschrift PUNKT UND KREIS, zum unverzichtbaren Bestandteil der Zeitschrift.

## 5. Nachhaltigkeit – Ausblick – Dank

Das Projekt hat im geförderten Zeitraum seine Zielsetzung mit neuen Kooperationen und Medien und erfreulich gutem Erfolg erreicht! Die Schreibwerkstätten sind als Bildungs- und Empowerment-Initiative für Menschen mit Assistenzbedarf etabliert, allerdings durch die Pandemiebedingungen zeitweilig ausgesetzt worden. Bundesweit wurden über 10 Jahre Schreibgruppen gegründet und Kooperationen mit Ansprechpartnern vor Ort aufgebaut. Die mittelpunkt-Beiträge sind als inklusiver Bestandteil der Zeitschrift PUNKT UND KREIS fest verankert.

Für 2023 sind nach Möglichkeit (Live-)Schreibwerkstätten, Social Media-Projekte sowie eine Schulung der Schreibanleiter\*innen der mittelpunkt-Schreibgruppen geplant.

Die Stiftung Lauenstein hat mit ihrer Förderung dieses Projekts auf einen deutlichen Bedarf an Teilhabe an unserer Schriftkultur, Angeboten für Empowerment und Informationsbedarf zu Fragen der Selbstbestimmung reagiert. Wir danken der Stiftung Lauenstein herzlich für die Unterstützung.

## Links

[www.anthropoi-selbsthilfe.de](http://www.anthropoi-selbsthilfe.de)

Hier finden Sie die Zeitschrift PUNKT UND KREIS als pdf zum Download:

<https://anthropoi-selbsthilfe.de/punkt-und-kreis/>

sowie Informationen zum mittelpunkt-Projekt samt den Links zu den Videos.:

<https://anthropoi-selbsthilfe.de/anthropoi-selbsthilfe/mittelpunkt-schreibwerkstaetten/>

## Hinweis

Alle **Fotos** wurden von Ingeborg Woitsch aufgenommen. Die Abgebildeten haben sich mit einer Veröffentlichung einverstanden erklärt.