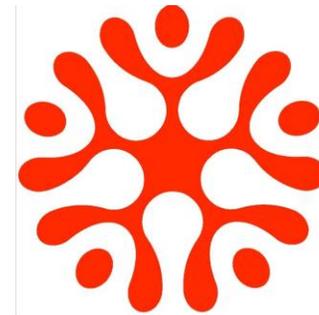


# Ich – mit Stift und Papier

Die mittelpunkt-Schreibwerkstatt  
für Menschen mit Assistenzbedarf

Ingeborg Woitsch



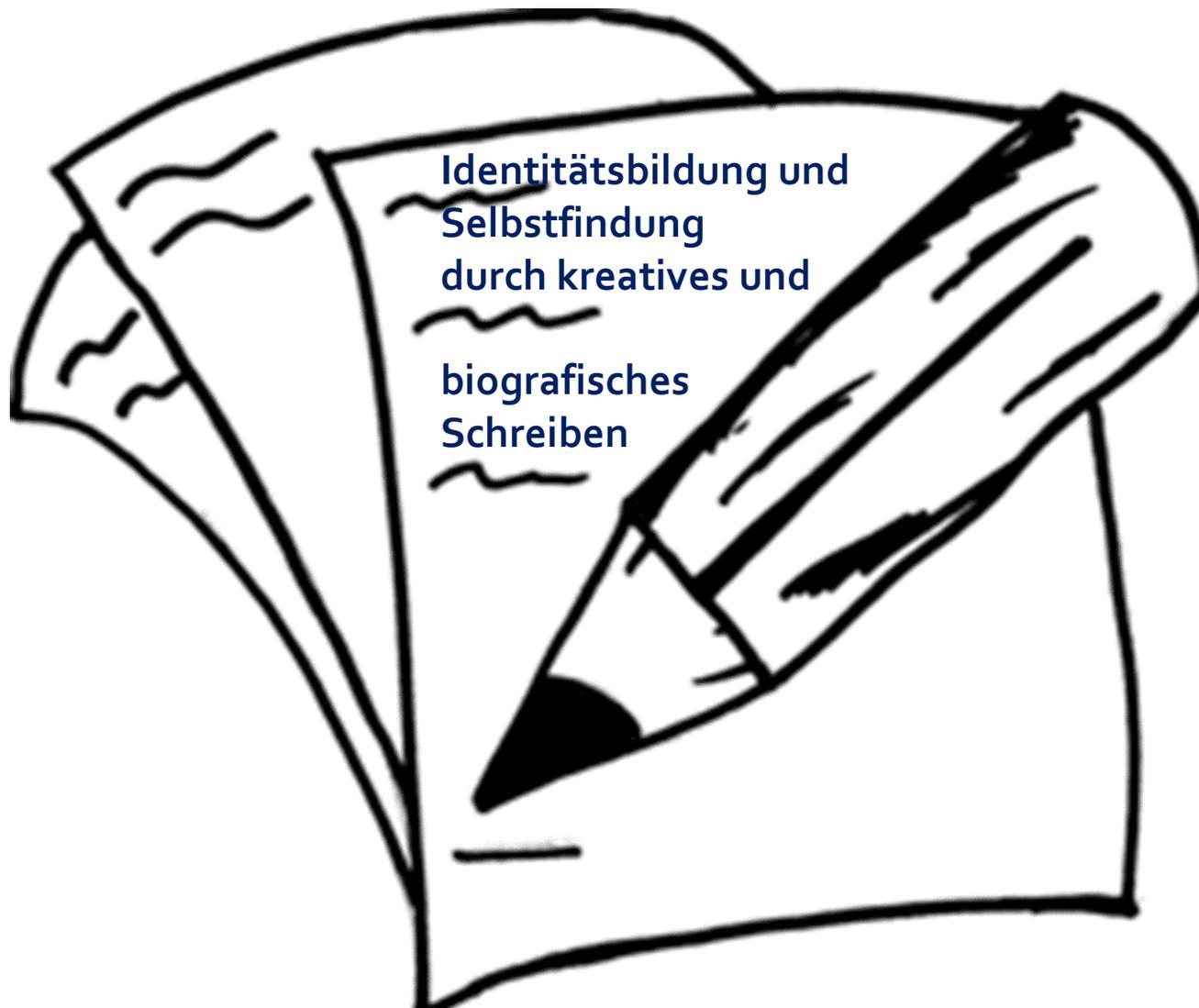
**Anthropoi**  
Selbsthilfe

*Gemeinsam Mensch sein*



*„Ich wache auf und habe plötzlich weiße Federn.*

*Ich breite meine Flügel aus und fliege ...“*





Empowerment

# Bildung

Mittelpunkt-Schreibwerkstätten:  
Eine heilsame Beziehung zu sich selbst



# Der Traum vom Schreiben

**Seit 2006**

mittelpunkt-Schreibwerkstätten und Schreibgruppen in anthroposophischen Lebensgemeinschaften

**Seit 2007**

mittelpunkt-Seiten in der Zeitschrift PUNKT UND KREIS

**Seit 2012**

Förderung durch die Stiftung Lauenstein



# SCHREIBEN GIBT KRÄFT!

## Zwischen Ausdruck und Empathie

Warum bist du in der Schreibwerkstatt?  
Was fühlst du beim Schreiben?



yannic junge, 20 jahre

Nerwöst und klücklich und Freudig erregt Euch hir  
ale zusehn meine Freunde.  
Immer wen ich eine geschichte schreibe füle ich  
mich als ob ich mitklid in der geschichte wäre.  
Als ich die Geschichte mit dem Baum schib fülte  
ich mich als ob ich selber der Baum were oder  
als ob ich mit dem Herzen des Baumes sehn und  
fülen kann. Dabei fühle ich mich verwurzelt mit  
der Erde und das gibt mir Halt und hilft mir im  
Alltag zurecht zu kommen.

Lieblingsfarbe: Türkis. Hobbys: Tennisspielen. Arbeitet in der Weberei.



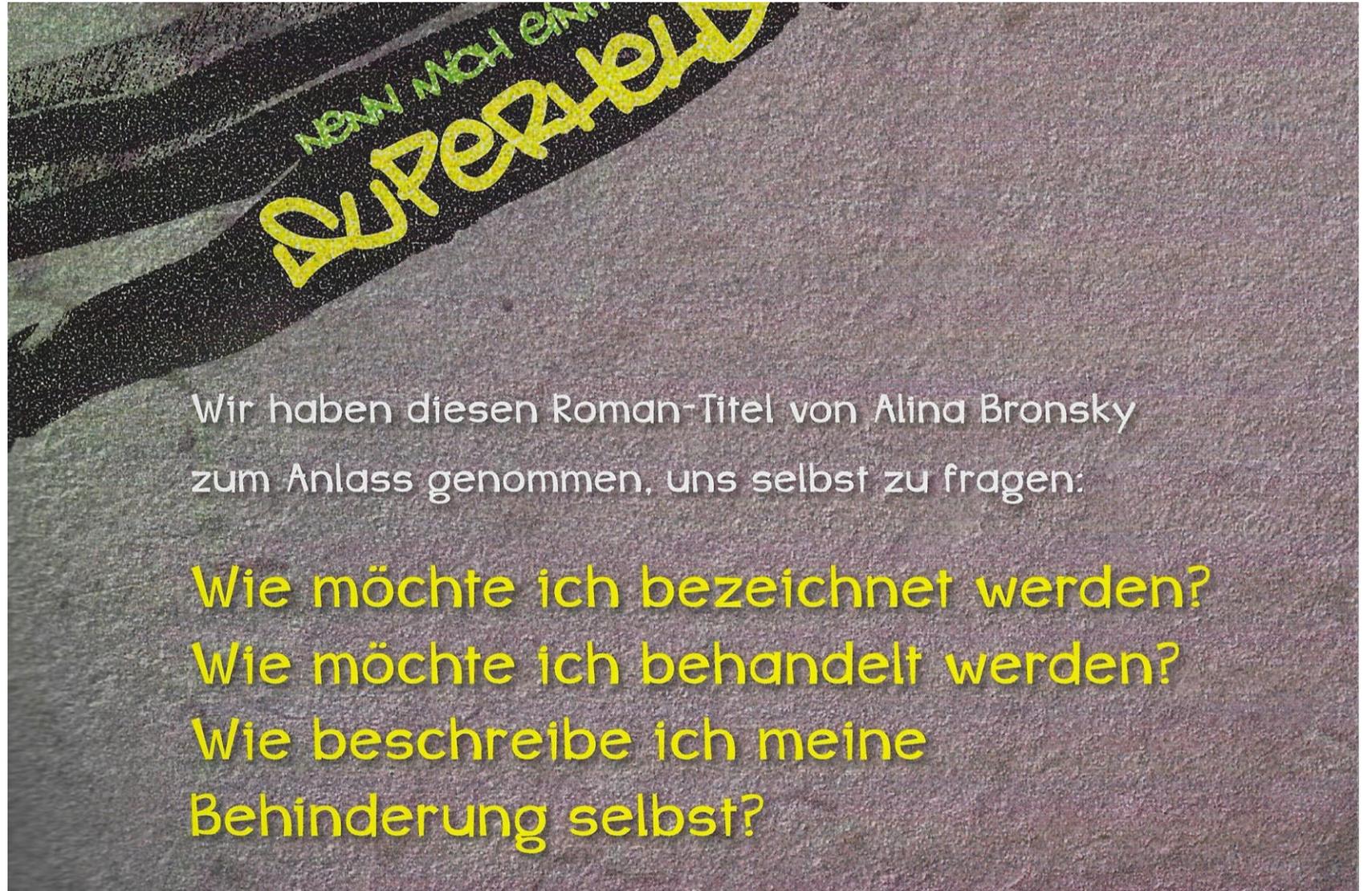
christina kohl, 27 jahre

Das schreiben bringt mich Immer auf gute Idee  
und es löst mich sehr, weil Ich nicht Jedes mal  
so Traurig bin und das schreiben Ist für mich  
wie einen gedanken zum aus Truk was Ich nicht  
ausdrücken kann. Was Ich nicht so sprechen  
kann und Es Ist für mich das wichtigste was es  
gibt auf der ganzen Welt. Und ich bin froh das  
Ich schreiben kann und da fühle Ich mich auch  
sicher damit.

Lieblingsfarbe: Rot. Hobbys: Tanzen, Schreiben, Lesen. Arbeitsbereich:  
Weberei.

Nenn mich  
einfach  
Superheld –

Sprache  
und  
Identität



Wir haben diesen Roman-Titel von Alina Bronsky zum Anlass genommen, uns selbst zu fragen:

**Wie möchte ich bezeichnet werden?**

**Wie möchte ich behandelt werden?**

**Wie beschreibe ich meine  
Behinderung selbst?**

# SEIFENBLASENJONGLIERER

## Wie geht es mir mit der Bezeichnung Mensch mit Behinderung

Diese Bezeichnung wirkt auf mich wie ein Achtungszeichen, z.B. Vorsicht bissiger Hund. Kann aber auch darauf verweisen, achtsam mit unserer «Gattung» umzugehen, was dann noch als positiv zu bewerten wäre. Ich möchte mit meinem Namen genannt werden. Ich heiße Ulrike Ströbel. Ich würde mich als ganz normal bezeichnen. Auch die Normalität ist verschiedenartig. Ich habe Schwächen und Stärken, mit denen ich umgehen lernen muss, wie jeder Andere auch. Ich setze mich deshalb für meine Mitmenschen ein. Ich verändere mich laufend; mal bin ich Richtungsweiser – Wegsucher – Seitenspringer – Ein anderes mal Raumfüller – Lichtwerfer. Ich bin einzigartig. Die Behinderung ist nur eine Form meines jetzigen Lebens.

## Wie kann man mit Behinderten umgehen?

Ich möchte nicht blöder Behinderter genannt werden. Mein Name ist Guido. Und ich möchte so genannt werden. Ich möchte nett und mit Freundlichkeit angesprochen werden. Ich bin nicht so behindert, aber ich habe Probleme mit Geld zu rechnen. Da brauche ich helfen und beim rasieren. Ich kann schwimmen, skilaufen, tanzen. Ich hatte eine Krankheit, Gesichtslähmung. Ich bin ein Mensch.  
GUIDO JOAS

Lückenbüßer

KRAFTSPENDER

geduldsfadenspinner

MUTMACHER

## Ich gehe meinen Lebensweg

Meinen Leidensweg Meinen eigenen Weg wie im Traum  
Mir ist wichtig, dass andere Menschen mir entgegenkommen mich ansprechen mit mir reden über die Zukunft.

CHRISTIANE WOLF

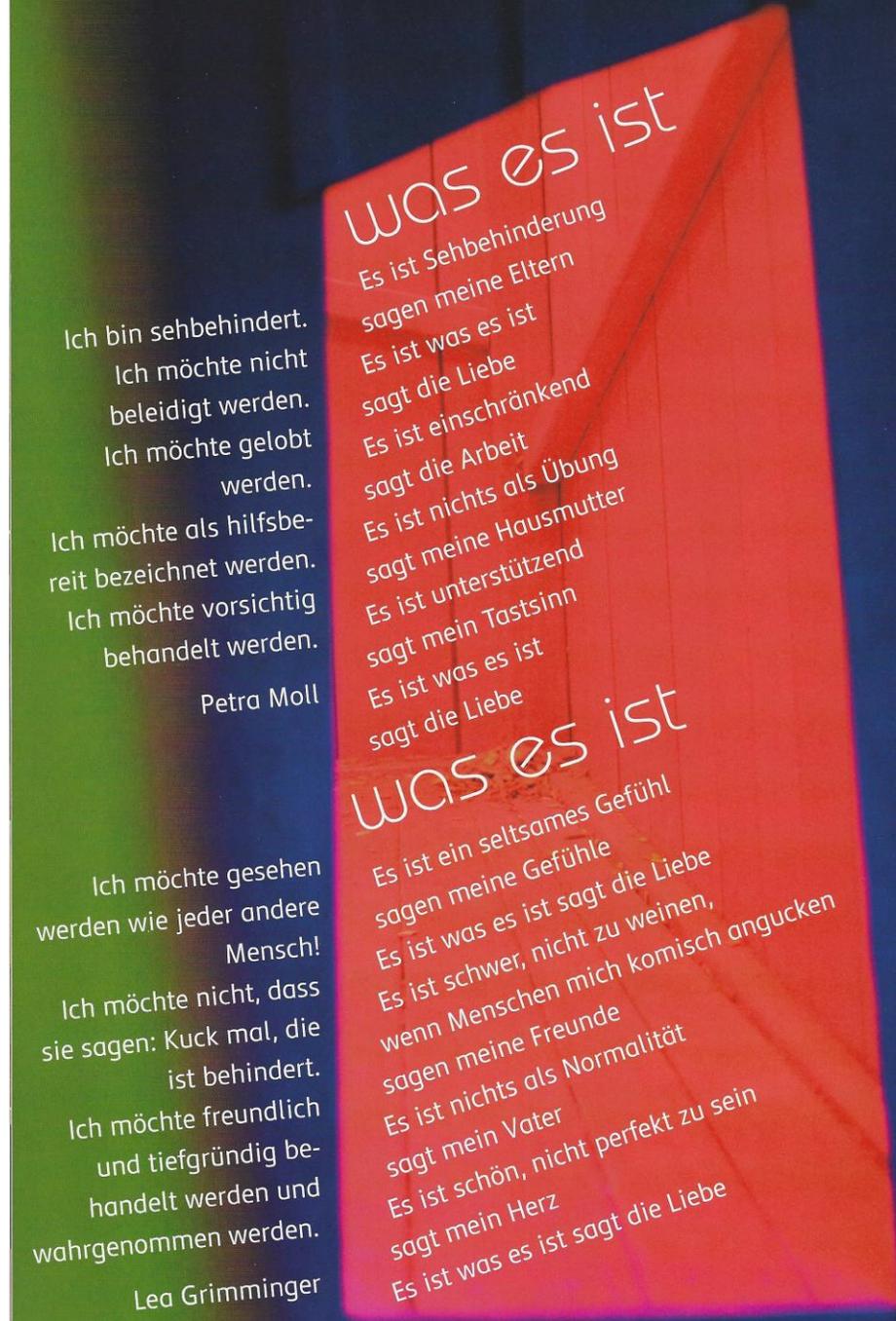
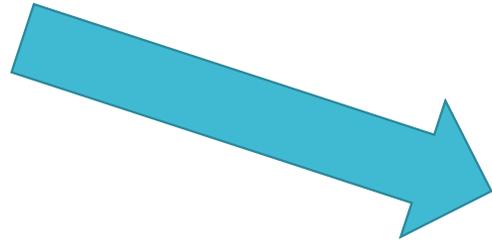
## es ist was es ist

Es ist Unsinn  
sagt die Vernunft  
Es ist was es ist  
sagt die Liebe

Es ist Unglück  
sagt die Berechnung  
Es ist nichts als Schmerz  
sagt die Angst  
Es ist aussichtslos  
sagt die Einsicht  
Es ist was es ist  
sagt die Liebe

Es ist lächerlich  
sagt der Stolz  
Es ist leichtsinnig  
sagt die Vorsicht  
Es ist unmöglich  
sagt die Erfahrung  
Es ist was es ist  
sagt die Liebe

Erich Fried



# Eine Reise zu sich selbst

Ich finde der Charakter ist wichtiger als wie der Mensch wie er aussieht.  
Man denkt, sie können nichts, dabei sind sie nur anders als andere.

**Ich wurde früher** oft in der Schule geärgert wegen meiner Sehschwäche und meinem Lispeln. Am Münzinghof kann ich mich jetzt wehren. Wenn ich wegfare und was frage verstehen mich oft nicht Leute. Wegen meinem Lispeln. Wenn ich was nicht finde ärgere ich mich oft. Ich versuche aber es immer zu finden. Ich wünsche mir öfter auch abends wegzufahren. Manchmal wünsche ich mir das ich Auto fahren kann um öfter wegzufahren.

Ich hätte gerne einen Freund.

Ich mache hier am Münzinghof gerne die Abendprogramme.

Ich bin froh das ich nicht alleine wohne und alleine essen muß. Hier gibt es viele Leute mit denen man was machen kann z.B. unterhalten, kichern, Spiele, spazieren gehen usw.

Ich finde der Charakter ist wichtiger als wie der Mensch wie er aussieht.

Karuna Wich, 28 Jahre alt. Seit 9 Jahren in der Dorfgemeinschaft Münzinghof.

## Behindert-Sein

Was ärgert mich?

Dass manche Vorurteile gegenüber Behinderten haben.

Wenn man es schwerer hat, eine Arbeit zu finden.

Wenn man keinen Führerschein hat und manchmal auf andere angewiesen ist.

Dass ich nicht studieren kann.

Wenn man öfter einen Kompromiss eingehen muss als andere in Bezug auf Arbeit, Leben und alles andere.

Dass man weniger Freiheit hat.

Dass manche Vorurteile gegenüber Gemeinschaften und Anthroposophie haben.

Alle werden gleich abgestempelt egal wie fit man ist, es wird kein Unterschied mehr gemacht.

Manchmal tauchen Vorurteile auf, nur weil Menschen ein Down-Syndrom haben oder einen Chromosomenschaden.

Man denkt, sie können nichts, dabei sind sie nur anders als andere.

Sie haben ganz besondere Fähigkeiten, eine eigene Schrift.

Zum Beispiel Birgit ist immer für einen da. Sie versteht auch ohne Worte und man kann ihr blind vertrauen. Das finde ich unbeschreiblich wichtig und gut für andere Bewohner. Man kann viel lernen, denn wie im *Kleinen Prinzen*: »Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche bleibt für die Augen unsichtbar«.

Margitta Krug, 28 Jahre alt. Seit 4 Jahren in der Dorfgemeinschaft Münzinghof.

Ich finde der Char  
Man denkt, sie h

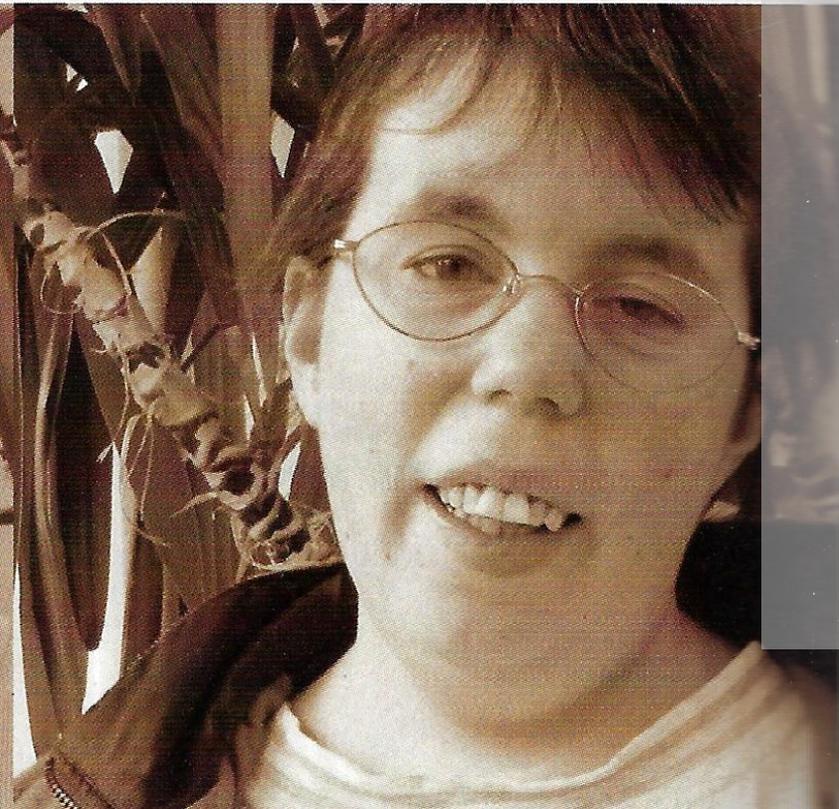
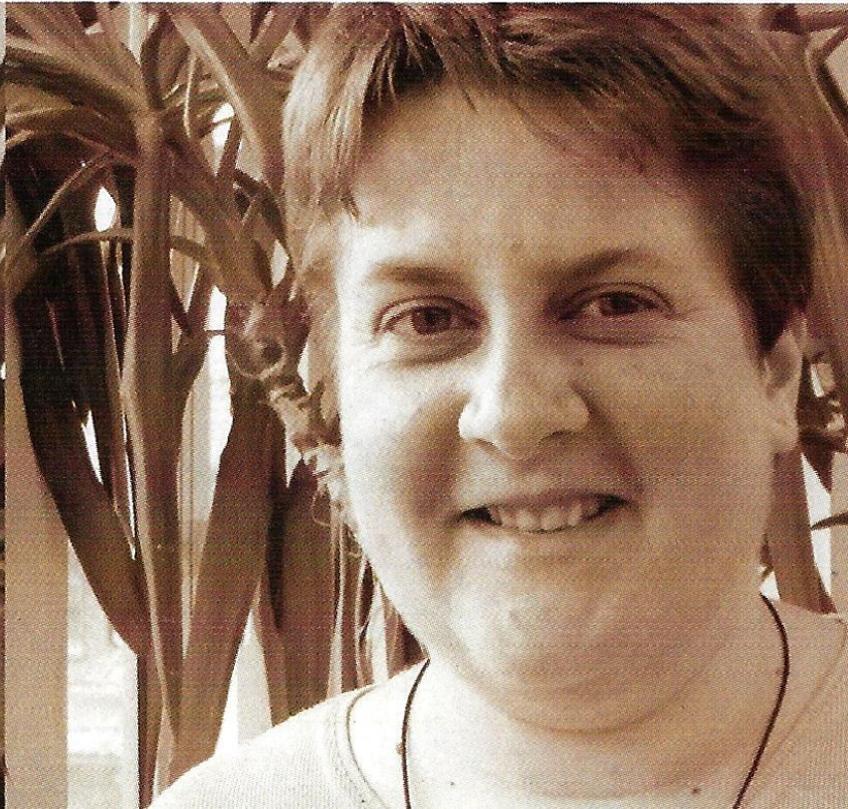
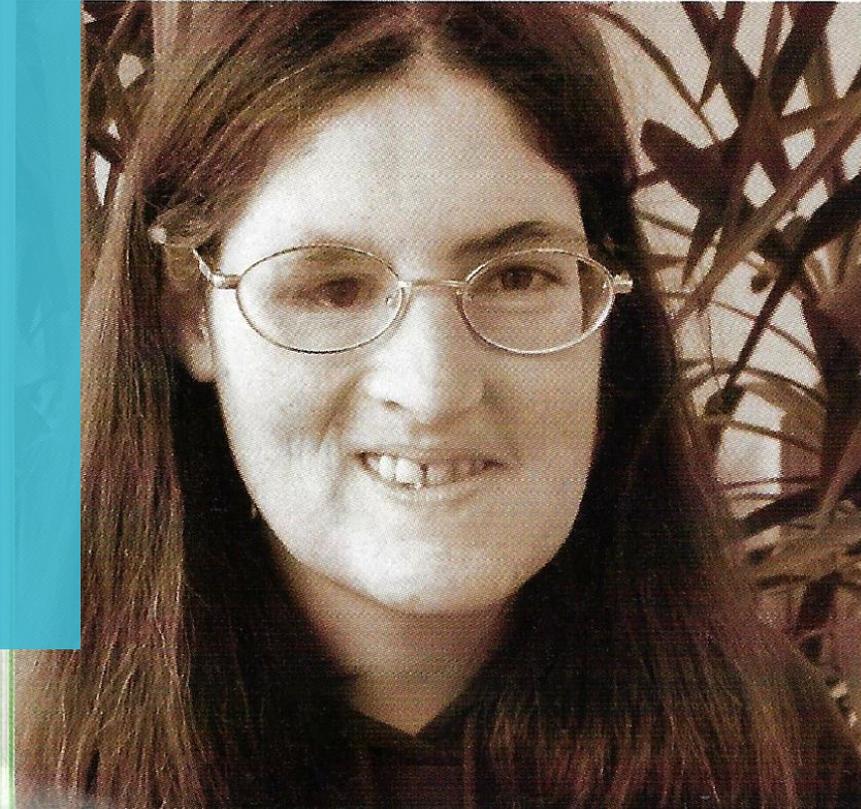
Manchmal haben Vorurteile auf, nur weil Menschen ein Down-Syndrom haben oder einen Chromosomenschaden.

Man denkt, sie können nichts, dabei sind sie nur anders als andere.

Sie haben ganz besondere Fähigkeiten, eine eigene Schrift.

Zum Beispiel Birgit ist immer für einen da. Sie versteht auch ohne Worte und man kann ihr blind vertrauen. Das finde ich unbeschreiblich wichtig und gut für andere Bewohner. Man kann viel lernen, denn wie im *Kleinen Prinzen*: »Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche bleibt für die Augen unsichtbar«.

Margitta Krug, 28 Jahre alt. Seit 4 Jahren in der Dorfgemeinschaft Münzinghof.

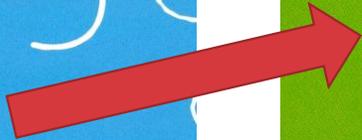




Seit August 2018 gibt es in den Troxler-Werkstätten in Wuppertal zwei Schreibgruppen. Die Kunsttherapeutin Frauke Meinrenken leitet sie. Die eine Gruppe findet am Haupt-Standort der Werkstatt statt, die andere am Werkhof Rose Ausländer. Insgesamt schreiben 25 Menschen in den beiden Gruppen. Die Schreibgruppen finden einmal im Monat statt. Anfang 2019 haben sich dort Schreibende zu einer ersten mittelpunkt-Schreibwerkstatt in Wuppertal getroffen:

Jeder Mensch ist auf seine Art und Weise kompliziert!

**Wo bin ich kompliziert?**



Ich bin auf meine Art und Weise deshalb etwas kompliziert, wenn ich über mich selbst verärgert bin und ich hab dann so eine Wut in mir, weil ich mich so sehr darüber aufgeregt habe, dass ich meinen ganzen Ärger, der in mir steckt an meinen Mitbewohnern rauslasse, die gar nichts dafür können, ja? Und hinterher denk ich mir dann: Was soll das? Warum hast du das getan? Und warum hast du sie jetzt gerade in dem Moment einfach so angebrüllt oder angeschnauzt?

**ANNA GÖBEL**

...sie nicht in die  
nebeneinander auf einer Bank, blicken in  
die Welt und teilen sich ihr Erleben mit“

# FREUNDSCHAFT mittelpunkt

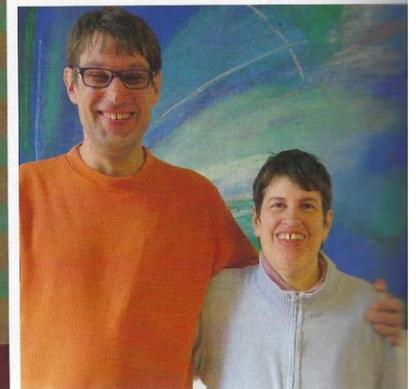
ZWISCHEN IDEAL UND ALLTAG BESCHÄFTIGTE DIE «SCHREIB-FÜCHSE»  
IN DER GEMEINSCHAFT ALTENSCHLIRF WÄHREND UNSERER PROJEKT-SCHREIBWERKSTATT  
VOM 14. BIS 15. MÄRZ 2017



Foto: Ingeborg Walts

Pflegen  
-> Jdn ...  
S: Situation  
Gefühl  
Warum?

## WAS VERSTEHE ICH UNTER FREUNDSCHAFT? WIE KANN ICH FREUNDSCHAFT PFLEGEN?



# BILDER FÜR FREUNDSCHAFT!



**FREUNDSCHAFT**  
Das erste Gesicht

„Freunde ist Freunde. Angst ist Angst in Papua-Neuguinea wie in Paderborn.“

**Mut!**

Der Sinn meines Lebens

Wie man ins Bleich reinblät, so kommt es heraus. Eine Tüte ist nichts für Streber. Schon eher etwas für einen wie Andreus Martin Hofmeier.

„Ich sehe ihre leuchtenden Augen und höre sie sagen: Du bist ein Sprachkurs, das ist ja wunderbar!“

„Sah die Natur ein götter Lahrmeläer? und Regen, Pflanzen und Tiere... die Natur mit uns... dass wir nie alles unter Kontrolle haben werden.“

„Still erleuchtet jedes Haus. Alles sieht so festlich aus.“

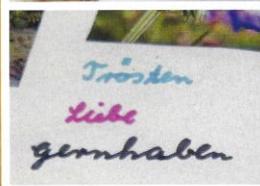
Große Gefühle

„O Gültcher Puff, o meine Kugel...“

„Frühling, ja du bist's Dich hab ich vermisst!“

Freundschaft

„Wir im Du ring...“



# mittelpunkt Festivals

2010  
2015



## mittelpunkt Festival

25. bis 27. September 2015

### «Mein Traum vom Schreiben»

Zu unserem mittelpunkt-Festival reisten 54 Menschen an, begleitet von 15 AssistentInnen und SchreibanleiterInnen. Die Festivalgäste durften sich, wie beim ersten Festival 2010, bestens aufgehoben fühlen in der Lebensgemeinschaft Richthof, nahe Fulda.

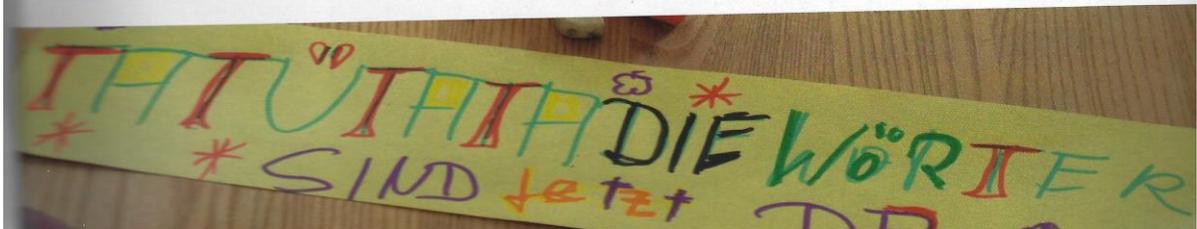
**mittelpunkt**-Schreibwerkstätten eröffnen Wege, durch Kreatives Schreiben und kreative Biografiearbeit eine heilsame und bewusste Beziehung zu sich selbst zu finden.

Sind Sie interessiert? –

Auch Sie können eine mittelpunkt-Schreibwerkstatt einladen!

Ihre Ingeborg Woitsch

Tel. 030-84419285 | [woitsch@anthropoi-selbsthilfe.de](mailto:woitsch@anthropoi-selbsthilfe.de)



# Schreibwerkstatt- Reise nach Berlin

## Schifffahrt auf der Spree

Gut gelaunte Reiseleitung: Sabine Prinz

Über Treppen aufs Schiff

Durchs Regierungsviertel



## Das politische Berlin

Anne Kolling erklärt das zerstörte Berlin

Rollstuhlgerechte Wege im Mahnmahl

Im Holocaust-Mahnmal



Im Bundestag

Im Bundestag mit dem Abgeordneten Patrick Schnieder



# MitwirkendeIn Tagebuch

Anthropoi Jahrestagung 2018

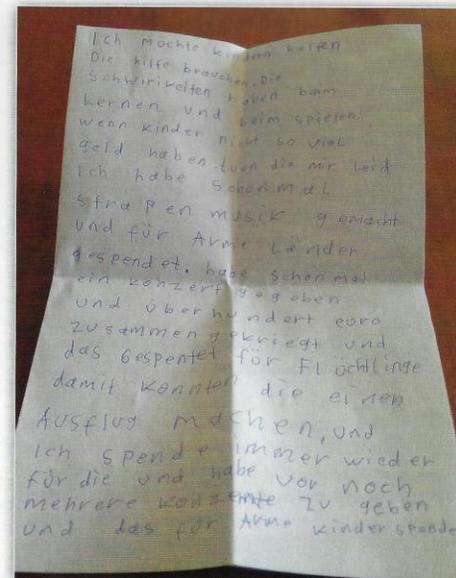
14. bis 16. Juni 2018

Tennentaler Gemeinschaften  
in Deckenpfronn



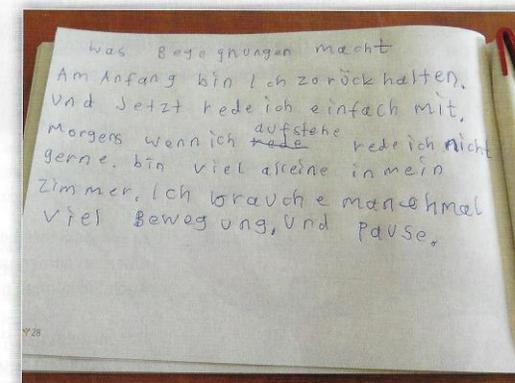
## Was möchte ich ändern?

Ich möchte Kindern helfen die Hilfe brauchen. Die Schwierigkeiten haben beim Lernen und beim Spielen. Wenn Kinder nicht so viel Geld haben tun sie mir Leid. Ich habe schon mal Straßenmusik gemacht und für Arme Länder gespendet. Schon mal ein Konzert gegeben und über hundert euro zusammen gekriegt und das gespendet für Flüchtlinge damit konnten die einen Ausflug machen, und ich spende immer wieder für die und habe vor noch mehrere Konzerte zu geben und das für arme Kinder spenden.



## Was Begegnung macht

Am Anfang bin ich zurückhalten. Und jetzt rede ich einfach mit. Morgens wenn ich aufstehe rede ich nicht gerne. Ich bin viel alleine in mein Zimmer. Ich brauche manchmal viel Bewegung. Und Pause.



Edith Hörschler, Lebensgemeinschaft  
Bingenheim



mittelpunkt  
Tagungen  
in Berlin



# Schreib- Snacks

Heft 3/ Herbst 2021

Das mittelpunkt-Magazin  
für Selbstbestimmung  
leicht verständlich

# HALLO!



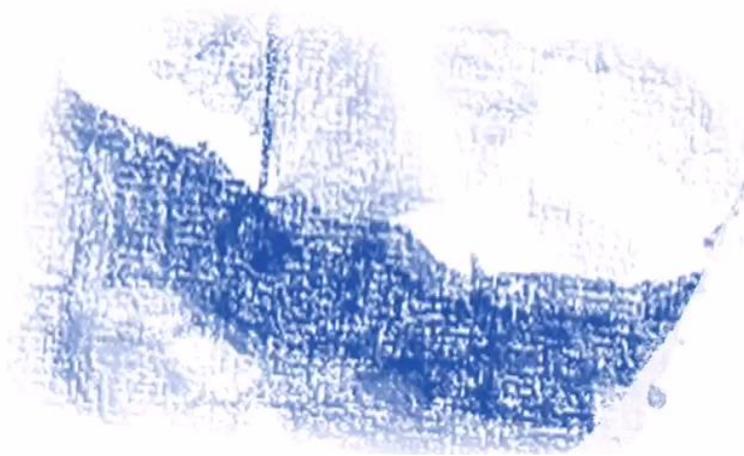
Digital gut verbunden!

# HALLO!

Das mittelpunkt-  
Magazin für  
Selbstbestimmung  
leicht verständlich

# mittelpunkt- Videos auf

[www.Anthropoi-Selbsthilfe.de](http://www.Anthropoi-Selbsthilfe.de)



Für gute Laune  
in Corona-Zeiten

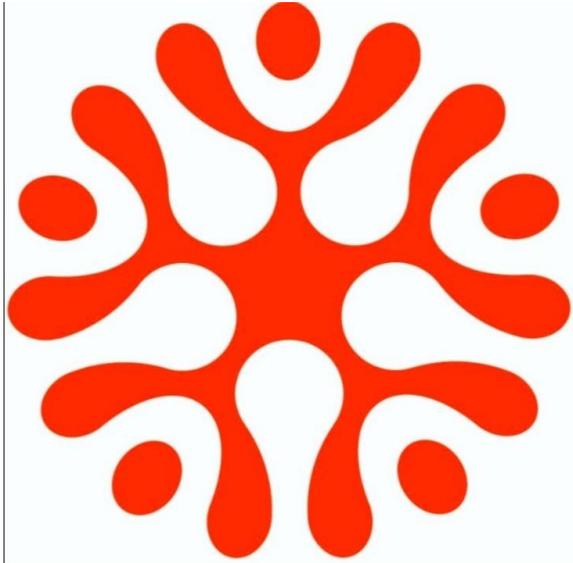
**Wundertüte**

#1

# Online- Schreibwerkstätten



MITTELPUNKT-SCHREIBWERKSTATT  
**2021**



# Anthropoi Selbsthilfe

*Gemeinsam Mensch sein*

Ich – mit Stift und Papier

Die mittelpunkt-Schreibwerkstatt  
für Menschen mit Assistenzbedarf

Ingeborg Woitsch

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