

## „Von wegen sprachlos!“

### Ein Schreibwettbewerb für Menschen mit einer demenziellen Erkrankung

Dieses Jahr veranstaltet der gemeinnützige Verein Die Wortfinder den ersten Schreibwettbewerb für Menschen mit einer demenziellen Erkrankung. Alle Personen, die an Alzheimer oder einer anderen Form von Demenz erkrankt sind, können daran teilnehmen. Ganz egal, ob sie die Diagnose ganz frisch erhalten haben oder die Erkrankung schon fortgeschritten ist.

Wichtig: Um am Schreibwettbewerb teilzunehmen, muss man nicht selbst schreiben können. Man kann seine Gedanken oder die Worte, die einem einfallen, auch jemanden diktieren. Wichtig ist, dass die Person, die beim Schreiben assistiert, alles genau so aufschreibt, wie es gesagt wird, sprich die Sätze und Worte nicht geradebiegt, überarbeitet, in ihrem Sinne berichtigt oder ähnliches.

Thematisch sind wir für alles offen und möchten Ihnen keine Grenzen setzen. Sprich Sie dürfen schreiben, worüber Sie möchten.

Ein paar Themen interessieren uns aber ganz besonders. Das sind zum Beispiel **Gefühle** wie Freude, Angst, Langeweile, Wut, Traurigkeit. Oder Themen wie **Alter & Jugend, Leben im Seniorenheim, Heimat & Zuhause, Einsamkeit, Vergessen, Veränderungen, Dankbarkeit, Wünsche** oder **Anfang & Ende**. Ganz spannend finden wir auch **Lebensweisheiten** und **Ratschläge für junge Menschen**. Und wir würden von Ihnen zum Beispiel auch gerne erfahren, **was Ihrer Ansicht nach wichtig ist im Leben**.

Es ist dabei ganz egal, ob der Text ganz kurz oder lang ist, ob er lustig ist oder ernst, sinnig oder unsinnig, gereimt oder ungereimt, wahr oder erfunden – alles ist erlaubt. Es gibt kein Richtig und kein Falsch.

Grundsätzlich gilt: Schreiben Sie einfach auf, was Ihnen einfällt. Denken Sie kreuz und quer, experimentieren Sie, philosophieren Sie, schreiben Sie munter drauf los.

Sie können aus Ihrem Leben berichten, sich Geschichten ausdenken, Listen schreiben, reimen, Wörter erfinden, mit Wörtern spielen, Briefe schreiben, Märchen erzählen, Gedichte verfassen, Rezepte für ein gelungenes Leben zu Papier bringen ... alles ist uns willkommen. Auch Texte, die ungewöhnlich sind und die man vielleicht gar nicht auf Anhieb versteht, finden bei uns Gehör und interessieren uns.

Gerne dürfen Sie Ihre Texte auch im Dialekt oder in Mundart schreiben.

Denken Sie bitte an eine Überschrift für Ihren Text!

Und wir haben noch etwas ganz Besonderes: Wir wünschen wir uns von jedem Autor und jeder Autorin ein oder mehrere **Kleckszeichnungen samt zugehörigem Text**. Was das ist, erklären wir Ihnen bei den zahlreichen Schreibenregungen, die wir auf den folgenden Seiten für Sie zusammengestellt haben.

Bei Fragen dürfen Sie sich selbstverständlich gerne an uns wenden.

**Wichtig: Bitte beachten Sie bei Ihrer Einsendung auf jeden Fall die Teilnahmebedingungen!**

Wir freuen uns auf Ihre Beiträge und wünschen Ihnen

**viel Freude beim Schreiben!**

# Schreibanregungen zum Schreibwettbewerb

## **Erzählen Sie von sich, berichten Sie aus Ihrem Leben**

- \* Was macht Ihnen Freude? Heute, früher ...
- \* Was macht Sie traurig? Oder wütend?
- \* Wovor haben Sie Angst?
- \* Worauf sind Sie stolz?
- \* Wofür schämen Sie sich?
- \* Wie erleben Sie Veränderungen?
- \* Wofür sind Sie dankbar?
- \* Wofür brauchen Sie Mut? (das können auch ganz kleine Alltagsdinge sein)
- \* Was ermutigt Sie? Was entmutigt Sie?
- \* Kann ein Heim Heimat sein?
- \* Wo fühlen Sie sich zuhause, wo daheim?
- \* Was brauchen Sie, damit Sie sich zuhause wohl und heimisch fühlen?
- \* Wie erlebten Sie den Umzug ins Seniorenheim?
- \* Hatten Sie schon mal Heimweh? Wie war das?
- \* Was fällt Ihnen zum Thema Verlust ein?
- \* Wie blicken Sie dem eigenen Altwerden entgegen? Oder wie ist es für Sie, alt zu sein?
- \* Wer und wie waren Sie? Wer und wie sind Sie?
- \* Was war anders, als Sie noch jünger waren?
- \* Was möchten Sie nie vergessen? Und was können Sie getrost vergessen?
- \* Was fällt Ihnen zum Thema „Anfang“ ein? Welche Erfahrungen haben Sie mit Anfängen in Ihrem Leben?
- \* Welche Erfahrungen haben Sie mit Enden und Abschieden?
- \* Was macht ihr Leben sinnvoll?
- \* Haben Sie Angst vor dem Tod?

## **Philosophieren Sie, machen Sie sich Gedanken**

- \* Was gewinnt man mit dem Alter, was verliert man? Was ist wertvoll am Altern?
- \* Was sind für Sie die größten Unterschiede zwischen Jugend und Alter?
- \* Was haben alte Menschen im Idealfall gelernt?
- \* Wie kann man in Würde altern?
- \* Wie kann man dem Leben Sinn geben?
- \* Gibt es ein Leben ohne Veränderung?
- \* Was ist die Zeit? Wohin geht sie hin, wenn sie vergeht?
- \* Heilt die Zeit wirklich alle Wunden?
- \* Was fällt Ihnen ein zu Zeitverschwendung
- \* Die Kunst des Lebens - was ist das?
- \* Wer ist ein Lebenskünstler?
- \* Loslassen und Festhalten, Abschied und Neubeginn. Machen Sie sich Gedanken dazu.
- \* Die Endlichkeit des Lebens, der Tod? Was haben Sie dazu zu sagen?
- \* Machen Sie sich Gedanken über das Vergessen

## **Sie können sich auch Geschichten ausdenken. Hier einige mögliche Titel dafür:**

- \* Der Abschied
- \* Alte Liebe rostet nicht
- \* Aufstand im Seniorenheim
- \* Die Heimkehr
- \* Emil und die Angst
- \* Das Unsagbare
- \* Ich und Du
- \* Ausflug zum Wörtersee

## Listen(-gedichte)

Bertolt Brecht schrieb 1954 das Gedicht „Vergnügungen“. Es besteht einfach aus einer Liste von Dingen und Tätigkeiten, die ihm Vergnügen bereiten:

### *Vergnügungen*

*Der erste Blick aus dem Fenster am Morgen  
Das wiedergefundene alte Buch  
Begeisterte Gesichter  
Schnee, der Wechsel der Jahreszeiten  
Die Zeitung  
Der Hund  
Die Dialektik  
Duschen, Schwimmen  
Alte Musik  
Bequeme Schuhe  
Begreifen  
Neue Musik  
Schreiben, Pflanzen  
Reisen  
Singen  
Freundlich sein*

Auch Sie können eine solche Liste schreiben. Zum Thema Vergnügungen oder zu etwas anderem.

Gottfried Benn machte übrigens etwas ähnliches in seinem Gedicht „Was schlimm ist“, nur dass er ganze Sätze geschrieben hat:

### *Was schlimm ist*

*Wenn man kein Englisch kann,  
von einem guten englischen Kriminalroman zu hören,  
der nicht ins Deutsche übersetzt ist.*

*Bei Hitze ein Bier sehn,  
das man nicht bezahlen kann.*

*Einen neuen Gedanken haben,  
den man nicht in einen Hölderlinvers einwickeln kann,  
wie es die Professoren tun.*

*Nachts auf Reisen Wellen schlagen hören  
und sich sagen, daß sie das immer tun.*

*Sehr schlimm: eingeladen sein,  
wenn zu Hause die Räume stiller,  
der Café besser  
und keine Unterhaltung nötig ist.*

*Am schlimmsten:  
nicht im Sommer sterben,  
wenn alles hell ist  
und die Erde für Spaten leicht.*

Was ist für Sie schlimm, sehr schlimm, am schlimmsten? Was ärgerlich, sehr ärgerlich, am ärgerlichsten? ...

## Wunschliste

Wann haben Sie zum letzten Mal eine Wunschliste geschrieben? Als Kind vor Weihnachten? Schreiben Sie doch jetzt eine Liste. Kleine Wünsche, große Wünsche und auch Ihr allergrößter Wunsch können da drauf.

## ABCdarium

Eine besondere Art von Liste ist das ABCdarium. Dafür schreiben Sie auf ein Blatt Papier von oben bis unten das ABC. Dann überlegen Sie sich ein Thema und schreiben zu jedem Buchstaben ein Wort oder auch mehrere Worte oder einen Satz, der mit diesem Thema zu tun hat. Das könnte dann ungefähr so aussehen.:

Ärger oder Wut

A     Angehörige, die mich nicht ernst nehmen  
B     Brei  
C     Clowns, die nicht lustig sind  
D     doofe Bemerkungen  
...  
...  
...  
Z     Zuwendung, die fehlt

## Gedichte – gereimt und ungereimt

Schreiben Sie doch mal ein Gedicht. Das kann, wie es Gedichte heutzutage zumeist sind, ungereimt (und tiefsinnig) sein. Hier ein Beispiel von Rose Ausländer:

*Nicht vorüber*

*Was vorüber ist  
ist nicht vorüber*

*Es wächst weiter  
in deinen Zellen*

*ein Baum aus Tränen  
oder  
vergangenem Glück.*

Wenn Sie gerne Reime mögen, dann nix wie los. Reimen Sie, was das Zeug hält. Etwas Ernstes, etwas Lustiges oder auch absoluten Quatsch. Denn Quatsch schreiben kann sehr wohltuend sein!

*Ach, nun weiß ich es nicht mehr,  
was ich eigentlich sagen will.  
Das bekümmert mich gar sehr,  
und so bin ich lieber still.  
Jedoch plötzlich komm'n die Worte  
1, 2, 3 im Sauseschritt  
lagen wohl am falschen Orte  
aber jetzt fühl ich mich fit  
schreib sie alle aufs Papier  
ein Geschenk von mir zu dir*

*Ein Wildschwein wollte einmal dichten  
Doch fiel ihm überhaupt nichts ein  
Es schrie: Poet bin ich mitnichten  
und ließ gar schnell das Reimen sein*

*Ich ging im Flur so vor mich hin  
Nach Haus zu gehn stand mir der Sinn  
Jedoch stattdessen Stund um Stund  
Lief ich im Flur hier Rund um Rund*

## Wie wäre es mit selbst erfundenen gereimten Sprichwörtern, Merksprüchen, Bauernregeln?

*Regnet's ins Seniorenheim  
geh'n die Alten aus dem Leim*

*Wenn die Amsel lauthals singt  
tanz der Adler ganz beschwingt*

*Wenn der Bauer liegt im Mist  
etwas schiefgegangen ist*

*Einem geschenkten Trampeltier  
gibt man am besten Weizenbier*

## Elfchen

Ein ganz kurzes Gedicht ist das sogenannte Elfchen. Es besteht aus 11 Wörtern. Eines in der ersten Zeile, zwei in der zweiten, drei in der dritten, vier in der vierten und in der fünften Zeile wieder ein Wort. Hier drei Beispiele:

*Alt  
viel erlebt  
Gutes und Schlechtes  
was wohl noch kommt  
Neugier*

*Langeweile  
Langeweile Langeweile  
Langeweile Langeweile Langeweile  
Langeweile Langeweile Langeweile Langeweile  
Langeweile*

*Heimat  
große Sehnsucht  
Suche nach Geborgenheit  
Wer gibt mir Halt?  
Hilfe!*

## Oder machen Sie doch mal ein Sinnesgedicht!

Das könnte zum Beispiel so aussehen:

*Meine Freude hat die Farbe hellgrün.  
Meine Freude sieht aus wie ein Luftballon.  
Meine Freude hört sich an wie Vogelgesang.  
Meine Freude fühlt sich an wie der Sommerwind.  
Meine Freude riecht wie Flieder.  
Meine Freude schmeckt wie Brausepulver.*

Das geht natürlich mit allen Gefühlen und mit vielen anderen Sachen auch. Zum Beispiel Heimat, Jugend, Alter, Vergessen ...

## Märchen

Vielleicht mögen Sie Märchen. Wenn ja, schreiben Sie einfach eines. Das geht sogar mit nur vier Sätzen. Wenn Sie es mit diesen vier Satzanfängen versuchen, werden Sie staunen, wie schnell da ein Kurzmärchen auf dem Papier steht.

**Es war einmal** ... ein Eiszapfen.  
**Dieser** ... lebte an einer Regenrinne, hing den lieben langen Tag herum und betrachtete die Welt von oben.  
**Doch eines Tages** ... schien die Sonne.  
**Da beschloss** ... der Eiszapfen zu gehen.

Oder stellen Sie sich vor: Wie im Mädchen kommt eine Fee und Sie haben drei Wünsche frei. Was würden Sie sich wünschen? Schreiben Sie Ihr ganz persönliches Märchen. Und es müssen ja nicht immer Könige und Prinzessinnen sein, welche die Hauptrolle spielen. Genauso gut kann ein Arzt, eine Pastorin, ein Bundeskanzler, eine Schlagersängerin, ein Betreuer ... im Mittelpunkt stehen. Mögliche Märchentitel könnten z.B: auch sein „Von einer die auszog, Heimat zu finden“ oder „Der vergessliche Sohn“.

## **Wortspielereien, Wortneuschöpfungen**

Wie sind gespannt, ob wir ganz neue Wörter kennenlernen dürfen. Vielleicht ja auch neue Worte für bekannte Dinge? Wie in einem Wörterbuch könnten Sie zwei Spalten machen, das Ursprungswort und ihre Worterfindung, wie sie das Ding benennen würden.

Das könnte dann so aussehen:

<i>Apfel</i>	<i>Evaobst</i>
<i>Fernseher</i>	<i>Schwarzschildkasten</i>
<i>Kissen</i>	<i>Betttasche</i>
<i>Wald</i>	<i>Stangengrün</i>

Oder Sie erfinden einfach Worte, lassen Buchstaben purzeln, spielen mit Worten, mit Klängen, mit Lauten

*krawil krawull krawoll*  
*stillewillepille*  
*wozudie wozuda*  
*dieda dieda*  
*da da mamama*  
*keckweg*  
*zwickzwackzweck*  
*blotzpitz*

Und wenn Ihnen mal ein Wort nicht einfällt, dann schreiben Sie doch einen Lückentext. Lassen Platz oder schreiben an die Stelle des fehlenden Wortes immer ein „Ersatzwort“. Das kann auch so was wie „piieeeeep“ sein.

## **Dialog**

Vielleicht will Ihr früheres, jüngerer Ich in einen Dialog treten mit Ihrem jetzigen Ich?

Oder Optimismus und Pessimismus tauschen sich aus? Auch Anfang und Ende haben sich bestimmt etwas zu sagen.

## **Brief**

Auch ein Brief ist eine mögliche Schreibform. An sich selbst, an das Alter, an die Traurigkeit, an die Demenz, an Gott, an eine Freundin ... Nahezu an alles und an jeden lassen sich die Gedanken in Form eines Briefes zu Papier bringen.

## **Ansprache**

Oder möchten Sie vielleicht eine Ansprache halten? An Ihre Familie? An die Welt? An die Pflegekräfte? Nichts wie los!

## **Gebrauchsanleitung**

Schreiben Sie doch eine Gebrauchsanleitung. Zum Beispiel fürs Altwerden. Oder ein Rezept, wie man mit zunehmender Vergesslichkeit umgehen kann. Welche Zutaten braucht es dafür?

## **Lebensweisheiten und Ratschläge**

Was uns sehr interessiert sind Ihre ganz persönlichen Lebensweisheiten. Formulieren Sie Ihre Erkenntnisse. Geben Sie anderen (jungen) Menschen einen Rat, was wirklich wichtig ist im Leben.

**Von allem, was Sie umgibt – Düfte, Musik, Bilder ... – können Sie sich zum Schreiben anregen lassen.**

## Und nun noch etwas ganz Besondere: Eine Klecksografie

Wir wünschen uns von allen Teilnehmer\*innen auch eine (oder zwei oder drei) Kleckszeichnungen mit Text. Um diese zu machen, gehen Sie folgendermaßen vor:

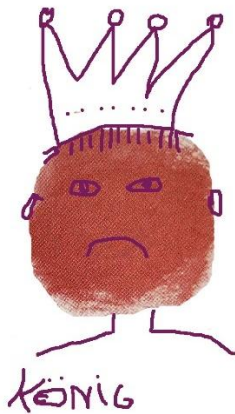
Sie nehmen flüssige Aquarell- oder Temperafarbe (Wasserfarbe sagt man auch dazu) und machen damit auf ein saugfähiges Blatt (Zeichen-) Papier einen Klecks. Sie können das mit dem Pinsel machen oder die Farbe mit einer Pipette aufbringen. Das Papier darf maximal DIN A4 groß sein. Ein DIN A5 Blatt reicht eigentlich aus. Am besten machen Sie gleich mehrere Blätter.

Dann schauen Sie sich den Klecks oder die Kleckse an. Was könnte das wohl sein? Ein Tier? Ein Gesicht? Ein Kohlkopf?

Wenn Sie etwas entdeckt haben, nehmen Sie einen schwarzen Fineliner und ergänzen den Klecks mit ein paar Strichen zu dem, was Sie darin gesehen haben.

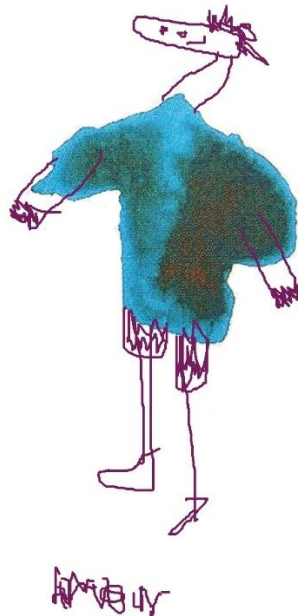
Und als Abschluss schreiben Sie darunter – ebenfalls mit demselben Fineliner – den Titel. Es ist dabei völlig in Ordnung, wenn die Handschrift (etwas) unleserlich ist.

Und dann können Sie zu dem Titel auf einem extra Blatt Papier noch einen Text aufschreiben oder diktieren. Hier sehen Sie drei Beispiele:



Der missmutige König

Es war einmal ein König.  
Der musste ein großes Land regieren.  
Aber er hatte dazu überhaupt keine  
Lust und wurde von deshalb immer  
missmutiger. Doch eines Tages, als  
die Besprechungen mit seinen  
Ministern mal wieder endlos  
dauerten und kein Ergebnis brachten,  
reichte es ihm.  
Da beschloss er, fortan die Krone in  
den Schrank zu schließen und durch  
die Welt zu wandern.



Thomas

Thomas wohnt weit weg.  
Gestern hat er mich besucht.  
Das ist lange her.  
Weiß nicht mehr.  
Mein Sohn.



Der Vogel

Der Vogel will fliegen  
Auf und davon  
Ich möchte auch  
Auf und davon  
Fliegen

Bitte vermerken Sie auf der Rückseite der Zeichnung mit Bleistift den Vor- und Nachnamen der Autorin/des Autors und noch einmal gut lesbar den Titel der Zeichnung.

Übrigens: Auch eine „abstrakte“ Zeichnung auf der man vielleicht gar nichts erkennen kann, ist uns willkommen!