

Vortrag mit [Julia Onken](#)

Schreiben als Therapie **Sich alles von der Seele schreiben**



Zitate:

Johannes 1

Im Anfang war das Wort
und das Wort war bei Gott
und das Wort war Gott.
Alle Dinge sind durch dasselbe geworden
und ohne das Wort ist nicht eines geworden,
das geworden ist.

In ihm war Leben
und das Leben war das Licht für die Menschen
und das Licht schien in der Finsternis
und die Finsternis hat es nicht angenommen.

«Wirklicher Beweis liegt innen, nicht aussen. Wer seine Überzeugungen aufzubauen versucht auf Behauptungen, die von aussen, durch Wort und Schrift, zu ihm kommen, der kann die ihm zugehörige Wahrheit nicht finden. Alles von aussen Kommende darf nur Anregung sein zu einem eigenen Erspüren und Durchdenken und Erleben, aus dem die eigene Erkenntnis aufleuchtet. Für

den Menschen, der Wachheit und Reife will, kann es nur innere Autorität geben, niemals äussere.

Eine Wahrheit ist nicht deswegen richtig, weil sie nachweisbar von Christus oder Buddha oder Laotse oder einem anerkannten Wissenschaftler ausgesprochen wurde. Wer am Buchstaben klebt, wird nie das Wesen erfassen – Wie verhängnisvoll wirkt sich jeder Buchstabenglaube aus! Er drängt sich als Fremdkörper in die Seele des Menschen, trägt Zwiespalt hinein, verschüttet den Quell eigenen Empfindens, eigener Kraft und damit die Gotteskraft, die in jedem Wesen leben und wirken möchte.»

Werner Zimmermann; Ich und wir, Vereinsamung und Gemeinschaft

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

*Charles Reade (1814 - 1884), englischer Schriftsteller Zugeschrieben, geht
möglicherweise auf ein chinesisches Sprichwort zurück*

Aus dem Gedanken wächst das Wort Aus dem Wort entsteht die Tat Aus der
Tat entwickelt sich die Gewohnheit Aus der Gewohnheit wird ein Charakterzug
Achte deshalb sorgfältig auf Deine Gedanken und ihre Wege Und lass Sie aus
der Liebe entspringen Aus der Achtung vor allem Lebendigen.

*Vom Denken gehen die Dinge aus, alles ist denkgeboren, denkgefügt.
Buddha, Siddhartha Gautama lebte um 500 v. Christus in Nordindien*

„Schläft ein Lied in allen Dingen,
Die da träumen fort und fort,
Und die Welt hebt an zu singen,
Triffst du nur das Zauberwort.“

Eichendorf

Heute back ich, morgen brau ich,
übermorgen hol ich der Königin ihr
Kind;
ach, wie gut, dass niemand weiß,
dass ich Rumpelstilzchen heiß!

Die Königin fragt zunächst, ob
Rumpelstilzchen „[Kunz](#)“ oder
„[Heinz](#)“ heiße, und nennt dann erst
den korrekt überlieferten Namen.
So hat sie das Rätsel gelöst.
Rumpelstilzchen wird sehr zornig
und zerreißt sich vor Wut selbst mit
den folgenden Worten:
«Das hat dir der [Teufel](#) gesagt!»

Rumpelstilzchen, Brüder Grimm

Ich habe Angst vor mir
Wo sind Worte, die mir helfen,
den Krieg gegen mich zu gewinnen?

Rose Ausländer

Ich trage dich wie eine Wunde
auf meiner Stirn, die sich nicht schließt.
Sie schmerzt nicht immer. Und es fließt
das Herz sich nicht draus tot.
Nur manchmal plötzlich bin ich blind und spüre
Blut im Munde.

Gottfried Benn



Ueber allen Gipfeln
Ist Ruh',
In allen Wipfeln
Spürest Du
Kaum einen Hauch;
Die Vögelein schweigen im Walde.
Warte nur! Balde
Ruhest du auch.

Goethe



Sozusagen grundlos vergnügt

Ich freu mich, daß am Himmel Wolken ziehen
Und daß es regnet, hagelt, friert und schneit.
Ich freu mich auch zur grünen Jahreszeit,
Wenn Heckenrosen und Holunder blühen.
Daß Amseln flöten und daß Immen summen,
Daß Mücken stechen und daß Brummer brummen.
Daß rote Luftballons ins Blaue steigen.
Daß Spatzen schwatzen. Und daß Fische schweigen.

Ich freu mich, daß der Mond am Himmel steht
Und daß die Sonne täglich neu aufgeht.
Daß Herbst dem Sommer folgt und Lenz dem Winter,
Gefällt mir wohl. Da steckt ein Sinn dahinter,
Wenn auch die Neunmalklugen ihn nicht sehn.
Man kann nicht alles mit dem Kopf verstehn!
Ich freue mich. Das ist des Lebens Sinn.
Ich freue mich vor allem, daß ich bin.

In mir ist alles aufgeräumt und heiter:
Die Diele blitzt. Das Feuer ist geschürt.
An solchem Tag erklettert man die Leiter,
Die von der Erde in den Himmel führt.
Da kann der Mensch, wie es ihm vorgeschrieben,

Weil er sich selber liebt - den Nächsten lieben.
Ich freue mich, daß ich mich an das Schöne
Und an das Wunder niemals ganz gewöhne.
Daß alles so erstaunlich bleibt, und neu!
Ich freu mich, daß ich... Daß ich mich freu.

Mascha Kaléko

In jedem Menschen lebt ein ursprüngliches Bild seiner selbst, das darauf wartet, erkannt zu werden und endlich leben zu dürfen.

Böschemeyer

Alles ist im Keim enthalten,
Alles Wachsen ein Entfalten,
Leises auseinanderrücken,
Dass sich einzeln könne schmücken,
Was zusammen war geschoben.
Wie am Stengel stets nach oben
Blüt' um Blüte rücket weiter,
Sieh es an - und lerne heiter
Zu entwickeln, zu entfalten,
Was im Herzen ist enthalten.

Friedrich Rückert

„Spuren im Sand“

Eines Nachts hatte ich einen
Traum:
Ich ging am Meer entlang mit
meinem Herrn. Vor dem dunklen
Nachthimmel erstrahlten,
Streiflichtern gleich, Bilder aus
meinem Leben. Und jedes Mal
sah

ich zwei Fußspuren im Sand,
meine eigene und die meines



Herrn. Als das letzte Bild an meinen Augen vorübergezogen war, blickte ich zurück. Ich erschrak, als ich entdeckte, dass an vielen Stellen meines Lebensweges nur eine Spur zu sehen war. Und das waren gerade die schwersten Zeiten meines Lebens. Besorgt fragte ich den Herrn: „Herr, als ich anfang, dir nachzufolgen, da hast du mir versprochen, auf allen Wegen bei mir zu sein. Aber jetzt entdecke ich, dass in den schwersten Zeiten meines Lebens nur eine Spur im Sand zu sehen ist. Warum hast du mich allein gelassen, als ich dich am meisten brauchte?“ Da antwortete er: „Mein liebes Kind, ich liebe dich und werde dich nie allein lassen, erst recht nicht in Nöten und Schwierigkeiten. Dort, wo du nur eine Spur gesehen hast, da habe ich dich getragen.“

Margaret Fishback Powers

Schreiben als Selbsttherapie

Sich alles von der Seele schreiben

Der Prozess des Schreibens eignet sich hervorragend, um einen Zugang zu verborgenen Gefühlen zu finden

Hinweis:

Dieser Abschluss berechtigt zur Teilnahme am Lehrgang dipl. Schreibtherapeutin FSB

START: 23. April 2026



Frauenseminar Bodensee
Julia Onken

NEU! Online-Lehrgang Dipl. Schreibtherapeutin FSB

Schreiben klärt, entlastet und eröffnet neue Perspektiven. Im Lehrgang „Schreibtherapie – Heilsames Schreiben professionell begleiten“ wird aufgezeigt, wie kreatives und therapeutisches Schreiben gezielt eingesetzt wird, um Menschen in persönlichen, beruflichen oder gesundheitlichen Entwicklungsprozessen zu unterstützen.

START:
Online-Unterricht
Samstag 15.08.2026




Frauseminar Bodensee
Julia Onken



Hier geht es zum Büchershop




Frauseminar Bodensee
Julia Onken