**Schreibwerkstatt**

Zweifel zu bearbeiten klingt zunächst einmal einfacher, als es dann in Wirklichkeit sein kann. Je nach Art der Zweifel und der persönlichen Betroffenheit ist das Bearbeiten ein längerer Prozess.

Je nachdem wie sehr die Zweifel unser Leben bestimmen ist es wichtig, dass wir den vorhergegangen Phasen (Zulassen, Fühlen) mehr Zeit einräumen. Deshalb wird die Option die Zweifel „nur“ in Worte zu fassen immer eine gleichberechtigte Möglichkeit neben der Bearbeitung sein!

Wenn wir an etwas zweifeln haben wir auch fast immer, bewusst oder unbewusst, die Idee/Erwartung/Vorstellung wie es eigentlich sein sollte. Dies soll dann zu den Zweifeln in Beziehung gesetzt werden, um die Zweifel anders einzuordnen. Vielleicht werden sie dadurch ausgeräumt. Auf jeden Fall werden sie neu bewertet und ihnen so möglicherweise ihr Gewicht genommen.

Wichtige Voraussetzung ist die Verschwiegenheit der Gruppe. Zweifel sind etwas sehr persönliches und bei der Bearbeitung können viele Sachen aufbrechen und zum Vorschein kommen. Alles was in der Gruppe besprochen wird bleibt unbedingt in der Gruppe.

Wenn jemand aus eigener Betroffenheit aussteigen oder nichts von sich preisgeben möchte, dann ist das so.

Einstieg: jeder Teilnehmer sucht sich eine Karte aus, die nach den Vorstufen, am besten zu seinen Zweifeln passt. Die Karten sollen helfen Worte und Bilder für die Emotionen zu finden. Vorstellung der Karten in der Runde.

Gut/Böse: Zu zweit eine Geschichte schreiben. Einer ist positiv, der andere negativ. Jeder immer abwechselnd einen Satz. Nach der Hälfte der Zeit wechseln.

Vortag einiger Geschichten.

Aussprache: was fällt euch leichter zu denken?

Textbeispiele: Psalm 22, Jona, Hiob, Abraham/Gott, Amazonbewertungen, etc.

Wie gehen die Personen, wie geht Gott mit Zweifeln um

Was erwarten wir bzw. nicht

Eigene Beispiele

Worte finden: Gefühle, Zweifel, Erwartungen in Worte fassen

Worte aufschreiben und nicht benutzen

nur das Gegenteil formulieren

Nur Vortrag (freiwillig), keine Aussprache darüber

Befindlichkeitsrunde zum Abschluss