



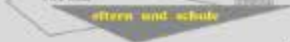
Wenn ich Königin von NRW wäre

...

Kreatives Schreiben für Frauen

Schreibend begeben wir uns in dieser kleinen Seminarreihe Richtung Krönung und setzen uns auf dem Weg mit all dem auseinander, was unsere Rolle, unsere Stärke, unsere Stimme und unsere Verantwortung als Königin beinhalten mag. Die Themen:



Das , als anerkannte Einrichtung der politischen Bildung des Landes NRW, führt dieses Seminar unter der Leitung von **Dr. Julia Genz** durch. Dr. Julia Genz ist Expertin für Literatur und kreatives Schreiben – als Professorin und Autorin liebt sie es, neue Ideen und spannende Geschichten zu entwickeln. In Workshops unterstützt sie Menschen dabei, eigene Texte zu kreieren und bringt nicht nur Studierenden bei, wie sie ihre eigenen Texte auf das nächste Level bringen.

gefördert durch:

**Forum Eltern und Schule (Fesch) • Huckarder Str. 12 •
44147 Dortmund • 0231 - 148011 • ab-fesch[at]w-f-sch.de**

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



Impressum

HERAUSGEBER*INNEN

Punktgenau – Forum für politische Bildung vormals Forum Eltern und Schule

Huckarder Str. 12, 44147 Dortmund

www.dialognetz-punktgenau.de

AUTOR*INNEN

Prof. Dr. Julia Genz

Referentin im beschriebenen Projekt

Literaturwissenschaftlerin, Buchautorin, langjährige Dozentin für Kreatives Schreiben an verschiedenen Universitäten und für Stiftungen. Autorin von Handbuch Kreatives Schreiben (utb 5778) sowie Wissenschaftlich arbeiten mit kreativen Texten (utb 6418).

Julia-genz.de

Simone Köhler

Leitungsteam Punktgenau – Forum für politische Bildung

Verantwortlich für die Konzeption in Kooperation mit Julia Genz

info@dialognetz-punktgenau.de

ILLUSTRATION UND LAYOUT

Simone Köhler / Alexander Köhler

www.canva.com

LEKTORAT

Punktgenau – Forum für politische Bildung

Gefördert durch:

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



1. Auflage, November 2025

„Wenn ich Königin von NRW wäre...“ Kreative Schreibkurse für Frauen

Durchgeführt für Punktgenau – Forum für politische Bildung (vormals Forum Eltern und Schule)

Abschlussbericht

November 2025

Referentin: Prof Dr. Julia Genz

Kurstyp: Schreibcoaching plus kreatives Schreiben für Frauen

Ziel:

- 1) Selbstfürsorge, Reflexion, Spaß am Schreiben und Kreativität vermitteln, soziale und demokratische Teilhabe fördern,
- 2) neue Zielgruppen gewinnen,
- 3) lokale Einrichtungen vor Ort stärken (lokalen Buchhandlung, Kulturcafé, Hospizarbeit)

Die Kurse im Einzelnen:

Durchgeführt wurden sechs kreative Schreibkurse für Frauen an verschiedenen Orten in NRW in der Zeit von Mai bis November 2025. Die Kurse im Einzelnen waren:

Ein offener Kurs im **Kulturcafé „Studio CoCo“** in Paderborn (die TN waren so begeistert, dass sie nach Beendigung des Kurses mit dem Thema „Kriegerin“ als zweiter Kurs weitermachen wollten).

Ein dritter Kurs fand **online** statt.

Der vierte Kurs wurde für **ehrenamtliche Mitarbeiter*innen im Hospiz** des VKA (Verbund katholischer Altenhilfe) konzipiert, der fünfte Kurs wurde für eine gemischte Frauengruppe in einer kleinen privat geführten **Buchhandlung** in Steinheim gegeben, nicht zuletzt, um den lokalen Buchhandel gegen den Internetbuchhandel zu stärken.

Die Teilnehmenden: gemischte Gruppen, von Zwanzigjährigen über Berufstätige bis Rentnerinnen. Lehrerinnen und Erzieherinnen, Migrationsbeauftragte, aber auch Studierende, ehrenamtliche Mitarbeiter*innen im Hospizdienst. Bei den Kursen des Hospizdienstes waren auch zwei männliche Teilnehmende dabei.

Die Schreibkurse sahen zunächst folgende Abfolge vor:

In der **ersten Sitzung** machten sich die Teilnehmerinnen mittels Schreibsprints (nach Ulrike Scheuermann) ihre Assoziationen zum Thema Königin bewusst, diskutierten, welche unterschiedlichen Königs-/Königinnenrollen es gibt, welche davon heute aktuell sind bzw. welche sie einnehmen möchten. In einer anschließenden Schreibübung, vor der kleinen Kronen als Schreibtalismane ausgeteilt wurden, sollten die TN in einem Format ihrer Wahl (Reflexion, Gedicht, Essay) überlegen, was ihre Krone sei, d.h. was sie stark macht, woraus sie ihre Kraft schöpfen. Anschließend wurde der Kurs in drei Gruppen aufgeteilt, die Aufgabe lautete nun, ein Gemeinschaftsmärchen zu verfassen (da die Gattung Märchen traditionell einen starken Bezug zum Thema „Königin werden“ aufweist). Es wurden Absprachen getroffen über die Märchenfiguren und

die Märchenproblematik, dann übernahm eine Gruppe den Anfangs-, die zweite Gruppe den Mittelteil und die dritte den Schluss. Das Märchen wurde zusammengesetzt und die Anschlussstellen überarbeitet. Ziel der Übung war, die Gruppe zusammenwachsen zu lassen.

Zum Abschluss der ersten Sitzung sollten sich die TN überlegen, wie ein Tag in ihrem Leben als Königin aussieht.

In der **zweiten Sitzung** ging es um die Macht der Sprache. Hierbei wurde den TN kurz das Konzept der Performanz der Sprache des Linguisten John L. Austin erklärt, danach sollten sie sich Beispiele überlegen, in denen die Macht von Sprache sichtbar wird (beispielsweise beim Arztbesuch, bei dem der Arzt/die Ärztin durch Worte die Heilung beschleunigen oder verzögern kann). Anschließend sollten die TN selbst die Macht der Sprache erproben, indem sie Erlasse für ihr Königreich und Wünsche für sich und ihr Reich überlegten. Einer der Wünsche sollte dann herausgesucht werden, um ihn in einer Geschichte oder einem detailliert ausformulierten Plan Wirklichkeit werden zu lassen.

Um an der Umsetzung von Projekten zu arbeiten, wurde eine Übung aus der Schreibtherapie gewählt: Hierbei beschreiben die TN ihre Arbeitsweise mithilfe von Metaphern (wie z.B. „ich trete auf der Stelle“, „ich bin im Fluss“). Diese Metaphern wurden in einem zweiten Schritt wörtlich genommen und daraus eine Geschichte mit gutem Ausgang geschrieben. Das Verfahren dient dazu, Blockaden bei der Umsetzung von Projekten abzubauen und sich auf ein gutes Gelingen einzustimmen.

In der **dritten Sitzung** ging es darum, die Königinnenrolle einzunehmen, bestimmte „königliche“ Aspekte dauerhaft in sein Leben einzubauen und zu überlegen, was vom fiktiven Königreich überdauern und der Nachwelt vermacht werden soll.

In der zweistündigen **Krönungsfeier zum Schluss** wurde das Erreichte mit einer kleinen „Krönungszeremonie“ gefeiert.



Für den „Kriegerinnenkurs“ gab es zusätzliche Übungen: Schreiben zu „Kriegerinnen“-Bilder wie Jeanne D’Arc oder Fantasy-Kriegerinnen, aber auch Menschenrechts- und Umweltaktivistinnen.

Zusätzlich gab es eine **geführte Meditation**, um der inneren Kriegerin zu begegnen. Die Kräfte der Kriegerin wurden erprobt, indem jede Teilnehmerin Stichworte auf drei verschiedenen Zetteln aufschrieb. Die Zettel wurden gemischt. Anschließend mussten alle TN aus drei zufällig gezogenen Stichworten eine Geschichte schreiben, in der ihre Kriegerin einen Konflikt löst.

Eine weitere Aufgabe sah vor, aus einem zufällig gesagten Wortimpuls den Anfang einer Geschichte zu schreiben.

In der dritten Sitzung ging es um das Thema Verwandlung: Verwandlung der Kriegerin selbst, Verwandlung von Gegenständen in ihrer Hand, Überschreitung von Schwellen. Körperübungen wurden jeweils als Schreibimpuls genutzt. In der letzten Sitzung legte die Kriegerin ihre Waffen und ihre Rüstung ab, hemmende Glaubenssätze wurden durch konstruktive Glaubenssätze ersetzt.

Bei allen Aufgaben wurden entweder die Texte vorgelesen und in der Gruppe besprochen oder, wenn das Ergebnis zu privat war, wurde nur die Schreiberfahrung besprochen. Auch Probleme beim Schreiben, Blockaden, negative Glaubenssätze etc. wurden besprochen.

Fazit der Kurse:

Das Thema „Königin“ eignet sich sehr gut für Schreibkurse: zum einen können alle damit etwas assoziieren (Kindheitsträume, britisches Königshaus...). Darüber hinaus bietet es vielfältige Anknüpfungspunkte in den Kursen gab es **Anknüpfungen zur aktuellen Weltpolitik, zum Gesundheitsbereich** (Arzt als weiser Herrscher oder Herr über Leben und Tod, Triage-Problematiken etc.). Es gab auch Anstöße zu Überlegungen, **wie sich die Einzelne in der Politik engagieren kann, um ihre Interessen zu vertreten.**

Das Thema **polarisierte** in allen Gruppen: Einige der TN hatten angesichts der aktuellen politischen Weltlage zunächst eine große **Abneigung gegen das Königsthema (Trump als Möchtegern-König, Erstarkung von Autokraten weltweit)**. Die TN erkannten jedoch auch die Aktualität und Brisanz des Themas, einige empfanden das Königinnenthema als **Möglichkeit, ein positives Gegengewicht zur Realität** zu erschaffen. Auch **Umweltproblematik, schöpferische Prozesse** (Neuanfänge gestalten, sich als Schöpferin eines neuen Reichs bzw. Lebensabschnitts verstehen), oder die **Herrschaft über Körper und Gesundheit** wurden mit dem Thema verbunden. Darüber hinaus übertrugen es die TN auch auf **psychologische Prozesse**, zur Sprache kamen narzisstische Kränkungen, Social Media, besonders Instagram als Feier der Grandiosität des Individuums (inklusive Abstürzen, wenn diese Grandiosität auf Dauer nicht durchzuhalten ist). **Die Rolle von Social Media und KI** kamen in allen Kursen zur Sprache, die TN sahen KI, Social Media-Trends etc. überwiegend skeptisch. Zum einen, weil sie Angst hatten, dass der Einsatz von KI ihre Arbeit erschweren würde, zum anderen, weil sie ungute Erfahrungen in der Schulzeit gemacht hatten.

Fragen, inwieweit die Königinnenrolle eine Fiktion bzw. inwieweit sollte sie als Fiktion /Fantasy gestaltet werden, inwieweit sollten die Aufgaben realistischer angegangen werden, kamen auf. Ein weiterer Diskussionspunkt war, inwieweit die einzelnen TN zulassen, dass persönliche Problematiken und Autobiographisches in den Texten zur Sprache kommt (wobei es den TN immer freigestellt war, die Texte vorzulesen oder nur über die Schreiberfahrung zu sprechen.)

Positive Effekte: Die Schreibblockaden einzelner TN konnten überwunden werden, z.T. halfen Übungen dabei, bestimmte Probleme anzugehen, z.B. die Schreibsprint- und die Metaphern-Übung. Eine TN berichtete stolz, das sei die erste Weiterbildung, die sie auch durchgezogen habe, eine andere, ältere TN, die zwei Kurse hintereinander besuchte, sprach davon, dass die Kurse ihrem Leben Struktur und Halt geben.

Das Gruppenklima war in allen Kursen sehr angenehm, die TN wuchsen sichtbar als Gruppe durch die Übungen zusammen.

Textproben (Beispiele):

Aufgabe: Welcher Königtyp bin Ich? Welche Rolle möchte Ich spielen? Was macht mich stark? Was ist meine „Krone“?

Während ich mich jeden Morgen im Spiegel betrachte, blickt mir eine selbstbewusste, charismatische und attraktive Frau entgegen. Ob ich es immer war, weiß ich nicht mehr. Es ist viel zu lange her. Aber jetzt bin es.

Ich sehe dieses Leuchten in den Augen. Dieses Licht gibt mir jeden Tag Kraft. Mir wurde eine große Verantwortung zuteil, die ich mit großer Sorgfalt und Besonnenheit erfülle. Mutter Teresa hat mal gesagt: Verbreite Liebe, wo immer du hingehst; zuerst in deinem eigenen Haus. Exakt dies versuche ich es Tag für Tag umzusetzen. Hier füllt sich Jeder geliebt und umsorgt. Ob es viel Anstrengung kostet? O, ja. Ob ich manchmal mein Glauben an das Gute in Menschen verliere? Sicher. Dennoch stehe ich jeden Morgen mit dem Gedanken auf, dass ich heute mindestens einer Person dabei helfe, ein Schritt zu eigenem Glück näher zu kommen.

Meine Vision ist, jeder soll sein Talent entdecken, diesen entwickeln, damit er die Chance hat zum Wohl der Allgemeinheit eigenen Beitrag zu leisten. Ich bin überzeugt, dass eine gesunde Gemeinschaft nur aus glücklichen Menschen bestehen kann. Wer ich bin? ...

Ich bin die Königin von NRW.

Aufgabe: Ein Tag als Königin

*Der Tag zeigt sich huschend am dunklen Vorhang entlang die kleine Lücke nutzend.
Duft von frisch gebrühtem Kaffee durchzieht den Raum.
Langsam öffne ich die Augen im Bewusstsein, der Tag birgt mehr als ich jetzt erfassen kann.*

Ein Tag, mit was wird er starten, was wird mir geboten, was kann ich erwirken, wie wird er sich bis zum Dämmerlicht entwickeln.

*Die Krone, schwer und unhandlich, erdrückend und vielen Aufgaben.
Die Krone, glänzend, mit funkelnden Steinen, zeugen von den Erfolgen.*

*Sie zu Zeichen setzen, Ergebnisse, Erschaffen.
Überwältigt, übermächtig, unbestimmt
Signal gegeben, Siegel gesetzt
es wurde vollbracht,
Tore geöffnet.*

*Die Hilfen, die sonst im Verborgenen
sie zu erhöhen, die Sichtbarkeit geben*

*Regen reinigt, Wind bewegt
es gibt in jedem Dunkel ein Hell
im Geschlossen ein Offen
im Schwarz ein Weiß*

*ohne Sonne keinen Schatten
ohne Himmel keine Erde*

*Meinen Tag mit einem Lächeln, mit der Dankbarkeit einen Lichtstrahl erwirkt zu haben, eine
Erinnerung an getrocknete Tränen, eine Umarmung und zerzaustem Haar beenden.*

Leahnah Perlenschmuck

2025/Juni

Aufgabe: Metaphern sammeln, wörtlich nehmen und eine Geschichte mit gutem Ausgang schreiben:

*Da sprach das hüpfende Komma zum springenden Punkt
zwei Herzen, ach in meiner Brust, aus demselben Holz geschnitzt
lass uns mit Spatzen auf Kanonen schießen.*

*Beim wackelnden Lämmerschwanz, zitterte Espenlaub Goldherz bei dem Honigklang der Stimme am
Ende des Tunnellichts.*

*Ein Zaunpfahlwink später ging der Draht aus der Mütze und in der Brandung stand der Fels, des
Lebens auf dem Ponyhof überdrüssig und wollte auf die Achterbahn.*

*Der Fluss trug sein Leben, statt den Schnee von gestern, da sein Herz gebrochen, denn es war ein X für
ein U schmackhaft gemacht worden.*

Die Wurzel des Problems blühte auf, denn endlich wurde die Nadel im Heuhaufen gefunden.

Metaphern Text 2

*Nun stehe ich auf dieser einsamen Insel. Einsam. Um mich herum breitet sich, soweit das Auge reicht
der Ozean der Möglichkeiten. Mir scheint, als ob alle schon sich für eine Boot entschieden haben und
fahren glücklich und zufrieden in dem Ozean. Zumindest nehme ich aus der Ferne das so wahr.
Warum bin ich hier? Warum kann ich mich nicht in ein Boot zwingen und einfach lossegeln. Warum
überlege ich so lange? Bin doch schon so müde von all dem unnötigen Ballast, der so schwer auf
meinen Schultern lastet! Brauche ich all die Dinge und wann habe ich es geschafft, den ganzen
Kramm anzuhäufen? Bin vielleicht viel zu schwer für ein Boot?*

*...Also weg damit...Und ab ins Boot...oder auch nicht? ... Warum muss ich in einen Boot?... Was ist,
wenn ich dazu bestimmt bin über den Ozean zu fliegen?... Ja, Fliegen! Das passt zu mir! Wie ein
Schmetterling. Ich kann mich frei irgendwo niedersetzten und dann, wenn ich es nicht mehr möchte,*

davonfliegen. Ok. Ich versuch es einfach. Langsam lege ich die unnötige Last von meinen Schultern ab. Mein Rücken wird leicht und streckt sich gerade. Wie befreiend. Ich mache einen zaghaften Schritt nach vorn. Und dann noch einen, aber etwas fester und mutiger. Es folgt ein kleiner Sprung, eine weiterer. Nur meine Zehen berühren den warmen Sand. Ich laufe auf meine Zehenspitzen schneller. Die Sprünge werden mit jedem Mal größer und die Abstände weiter. Ich strecke meine Arme zu beiden Seiten aus. Unsicher versuche die Flugbewegungen der Vögel nachzuahmen. Gleichmäßig schwinde ich meine Arme. Ich spüre den Wind unter meine Armen. Aber ich spüre den Sand nicht mehr. Ich hole tief Luft. Sehe nach unten. Ich fliege..... Da unten ist die Insel der Zweifel und der Angst. Wie klein die doch ist. Der Ozean der Möglichkeit ist auch unten geblieben. So furchteinflößend ist er nicht mehr. Und auch all die Dinge kommen einem so unwichtig vor. Ich fliege weiter der Sonne entgegen. Der Wind streichelt mir über mein Haar. Ich kneife die Augen zusammen. Die Sonne der Zukunft lacht mich an...Ich habe keine Ängste mehr. Bin leicht...frei. Schwerelos.

Ein Tag im Leben einer Königin.

Etwas sanftes streicht über mein Gesicht. Langsam öffne ich meine Augen. Das ist meine Katze, die sich vorsichtig an mich schmiegt. Ich liege in meinem Himmelbett, von oben ranke die rote Rosen. Meine weiße Bettwäsche ist weich und lädt zum Verweilen ein. Ich fühle mich wie auf Wolken gebettet. Ich sehe mich um. Alles, was ich erblicke, ist perfekt. Die sorgfältig ausgesuchten Möbel, die mit Gold verzierten Tapeten, die frischen Blumen in jeder Ecke. Es ist alles so, wie es sein soll. Ich setze mich langsam auf und streichle meine Katze. Ein Gefühl der völligen Zufriedenheit durchfährt mein Inneres. Ein sanfter Schimmer von Musik dringt durch das große Fenster zu meinen Ohren durch. Ich weiß, dass draußen zufriedene Menschen sind. Alle gehen Ihren Sachen mit Freude nach. Jeder ist der Beste darin, was er tut. Jeder hat sein Talent entdeckt. Und das ist alles, was ich für mein Königreich wollte. ...

Aufgabe: Brief an die Nachwelt. Was soll vom Königreich bleiben?

Brief an meine Kinder

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“ (H. Hesse)

Meine lieben Kinder...

Damit das Königreich, das künftig Euch gehören wird, das ich mit so viel Liebe und großer Sorgfalt, Empathie und Leidenschaft aufgebaut habe, weiterhin so bleibt, solltet ihr Folgendes stets vor Augen haben. Jeder Mensch ist einzigartig. Und genauso will er behandelt werden. Jeder hat eine Gabe. Und eure Pflicht ist es, für die Entdeckung und die Entfaltung dieser Gabe den nötigen Raum zu schaffen. Jeder will angehört und verstanden werden. Also werdet zu guten und geduldigen Zuhörern.

Achtet und respektiert jeden. Und es wird auf ewig Harmonie und Frieden in euerm Königreich geben.

