

„Schreiben ist eine lustvolle Bereicherung“

Drei Kurse, drei Zielsetzungen – ein Thema

Ein rotes Notizbuch und ein Faber-Castell-Tintenroller sind ihre ständigen Begleiter. Mag. Alexandra Peischer ist Schreibtrainerin und Schreibcoach.

Am AK-Bildungscenter nimmt sie den Kurs teilnehmenden die Angst vorm Schreiben und zeigt neue Wege, für berufliche wie private Zwecke lustvoll seine Gedanken zu Papier zu bringen.

Es ist überaus inspirierend, mit Alexandra Peischer übers Schreiben zu plaudern. Schreiben ... damit sind nicht die Stummelsätze gemeint, die E-Mails verunstalten, und schon gar nicht die mit Abkürzungen gespickten SMS am Handy. Mit Schreiben ist in unserem Fall das Verfassen von Texten angesprochen, die über eine bloße Mitteilung hinausgehen, unterschiedliche Zwecke erfüllen und oft sehr persönliche Bedeutung haben. Die eigenen Gedanken niederzuschreiben, hat etwas Meditatives an sich. Es gibt einem Ruhe, spendet Kraft, kann Ordnung ins hektische Leben bringen und Sicherheit geben.

Schreiben als Mittel zum Zweck

Alexandra Peischers Begeisterung fürs Schreiben ist ansteckend. Sie ist Schreibtrainerin und -coach. Sehr nüchtern gesprochen: Sie hilft anderen, die zu den drei klassischen Kulturtechniken gehörende Fähigkeit des Menschen zu verbessern bzw. zu verfeinern. Dahinter steckt jedoch viel mehr. Sie erweckt – in diesem Frühjahr in drei AK-Kursen – bei vielen erst die Sinne dafür, das Schreiben als probates Mittel zur Ideenfindung zu nutzen, sich mit Schreiben diverser Sorgen zu entledigen, durch persönliche Aufzeichnungen sein Denken zu

revolutionieren und bestimmte Prozesse besser zu strukturieren. Das klingt sehr ambitioniert und vielseitig, deshalb der Reihe nach.

Geschichten aus dem Leben

Die besten Geschichten schreibt immer noch das Leben. Hier knüpft Alexandra Peischer mit dem AK-Kurs „Biografisches und reflexives Schreiben“ an. Die Teilnehmer/innen tanken im Schreiben innere Ruhe und Kraft. „Anhand verschiedener Impulse wie alter Fotos oder Erinnerungen tauchen wir in die eigene Biografie ein, reflektieren schreibend vergangenes und nähern uns so der eigenen Lebensgeschichte. Wir verbinden das Damals mit dem Heute und entwerfen gedanklich neue Wege.“ Auf diese Weise tauchen unter Umständen lange verborgene Wünsche und Vorhaben wieder auf und Umsetzungsmöglichkeiten entwickeln sich, weil sich die Kursteilnehmer/innen in ihrem Schreibfluss ganz auf sich selbst konzentrieren. Dabei geht es weder um Therapie, betont die Kursleiterin, noch um literarischen Anspruch. Niemand muss seine Texte vorlesen, es wird nichts aufgearbeitet oder gar von anderen zerpfückt.

Kurs für Führungskräfte

Man muss nicht immer perfekt formulierte Sätze zu Papier bringen. Der Ansatz von MindWriting im gleichnamigen Kurs ist, einfach drauflos zu schreiben. Er richtet sich vor-



Mag. Alexandra Peischer, selbstständige Trainerin, Coach, Supervisorin und Gestaltpädagogin, hält Schreibseminare für Universitäten, Erwachsenenbildung und Firmen.

wiegend an Führungskräfte. Es ist nämlich zugleich eine Kreativitätsmethode – man könnte auch „Denk-Schreiben“ dazu sagen. Es gibt eine Parallele zum bekannten Mindmapping: „Auch MindWriting ist Brainstorming ohne Zensur, aber hier hört sich die Ähnlichkeit schon auf“, erklärt Peischer. „Durch Schreibübungen erfahren die Teilnehmer/innen, wie sie Schreiben dazu benützen können, klarer zu sehen, Perspektiven zu wechseln und Entscheidungen leichter zu treffen.“ Es ist freies Schreiben für sich selbst, um sich beispielsweise auf Sitzungen vorzubereiten. MindWriting bringt Ordnung in ein Gedankenchaos, weckt schlummernde Ideen. Diese verstecken sich dann nicht mehr im Kopf, sondern werden schwarz auf weiß sichtbar. Die Methode spart auch Zeit: „Ich brauche vielleicht 10 bis 20 Minuten und ich komme auf Ideen, auf die ich sonst nie gekommen wäre! Es ist eine Frage der Technik, geniale Momente zu erzeugen.“

Lust beim Schreiben

Beide Kurse setzen quasi einen Akt der Freiwilligkeit voraus – ich will für einen bestimmten Zweck schreiben. Nun gibt es allerdings nicht wenige Menschen, die schreiben müssen. Im Beruf, in einer Organisation, einem Verein oder fürs Studium. Manche empfinden das oft als quälend und leiden unter Schreibblockaden. Für sie hält Peischer seit Jahren erfolgreich das Seminar „Lust statt Frust beim Schreiben“. Darin wird vor allem Handwerkszeug vermittelt. Kursziel ist, mit Leichtigkeit und neuer Freude zu schreiben, mit mehr Sicherheit zu formulieren und auf diese Weise lebendige und überzeugende Texte zu verfassen.

Die AK-Kursleiterin zeigt dafür neue Zugänge und baut so die Angst ab, die eigenen Texte seien vielleicht nicht gut genug. Solche Angespanntheit lockert sich mit jeder Kursstunde, in der auch immer sehr viel gegenseitiger Austausch Platz hat. Denn „Schreiben muss nichts Einsames sein!“, bringt sie eine weitere Facette ins Spiel.

MindWriting

Dauer: 14 Ustd.
 Kosten: 220,-
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 31.5.-22.6.2012, Do 14-17.30,
 Fr 9-12.30 Uhr
 Kursnummer: 2012FKFK454601



Im Schreiben Ruhe und Kraft tanken

Dauer: 14 Ustd.
 Kosten: EUR 220,-
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 13.4.-12.5.2012, Fr 17.30-21,
 Sa 9-12.30 Uhr
 Kursnummer: 2012FKFK334501
 Nähere Infos auf Seite 53



Kontaktdaten

Sandra Studer, Telefon 050/258-4032
 sandra.studer@ak-vorarlberg.at