



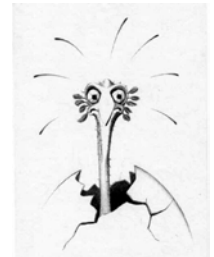
Mag.ª Alexandra Peischer
A-6020 Innsbruck . Claudiastr. 20

Eindruck braucht Ausdruck

Wer oder was macht Eindruck auf Sie, be-eindruckt Sie?
Täglich prasseln unzählige Sinneseindrücke auf uns nieder: aus Radio und Fernsehen, im Internet und in den Social-Media-Plattformen, in Gesprächen und E-Mails, während alltäglicher Handlungen und in der Natur. Selbst wenn wir die Augen schließen und meditieren, sind da immer noch unsere inneren Bilder, Gefühle, körperliche und seelische Wahrnehmungen...



Was davon zieht an Ihnen vorbei und was hinterlässt nachhaltigen Eindruck? Und wie äußert sich das? Ich erlebe immer wieder, dass mich etwas (ein Satz, ein Bild, ein Text, eine Frage...) unmittelbar und völlig unerwartet berührt, mich bewegt, etwas in meinem Inneren anrührt und verändert. Das sind dann jene Eindrücke, die bleiben, die nachhaltig mein Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen.



Grafik: www.joerg-ostermeier.de

Sie alle kennen diese Momente und diese Art von Eindrücken sicher. Manche davon sind schwerer zu „verdauen“ und in den Alltag zu integrieren als andere. Das sind meist die negativen Eindrücke wie Schicksalsschläge, Todesfälle, Traumata, Konflikte, seelische und körperliche Verletzungen. Wenn diese nicht beachtet werden, verleugnet oder verdrängt, wenn ihnen kein Raum, keine Ausdrucksmöglichkeit gegeben wird, setzen sie sich gern in uns fest, werden körperlich spürbar, fühlen sich zentnerschwer an und belasten uns über lange Zeit. Andere Eindrücke - die positiven, schönen - haben es da leichter. Von ihnen erzählen wir wesentlich lieber. Aber auch ihnen schenken wir oft zu wenig Aufmerksamkeit, lassen ihnen zu wenig Zeit für Ausdruck, sodass sie sich nur schwer entfalten können. Obwohl sie so förderlich für unsere Persönlichkeitsentwicklung wären!

Ludwig Wittgenstein schrieb einmal: „Wovon man nicht sprechen kann, darüber sollte man schweigen.“ Ich habe diese Aussage für mich abgewandelt in:

Wovon man nicht sprechen kann, darüber sollte man *schreiben!*

Das gilt insbesondere für Eindrücke, die uns im ersten Moment sprachlos machen. Weil sie so überwältigend sind. So schön oder so schrecklich. Beides kann uns die Sprache verschlagen.



Hier hilft neben körperlichen oder anderen künstlerischen Ausdrucksformen auch das Schreiben.

Deshalb zeige ich Ihnen heute einige Möglichkeiten, wie Sie Eindrücken schriftlich Ausdruck verleihen können und damit die Sprachlosigkeit ein Stück weit aufheben.



Freies und Meditatives Schreiben

Freies Schreiben bzw. Freewriting kennen Sie als Schreib-Impuls-LeserIn inzwischen schon gut. (Für neue AbonentInnen verweise ich u.a. auf den [Schreib-Impuls vom Juni 2014.](#))



Sich einfach von der Seele zu schreiben, was gerade in Ihnen vorgeht, erleichtert, tröstet und gibt Ihnen ein Stück Ruhe zurück, wenn Sie durch belastende Erlebnisse oder Ereignisse aufgewühlt und verwirrt sind.

Das **Meditative Schreiben** ist ähnlich (alles ist erlaubt, einfach drauflos schreiben und nicht zurückschauen), fokussiert aber mehr aufs Innehalten, die innere Ruhe und die Gefühlswelt. In einem Zustand der Entspannung fließen die Worte und Gedanken dann wie von selbst aufs Papier. Wenn Sie über ein besonderes Erlebnis schreiben wollen, das Sie bewegt oder berührt (hat), können Sie eine Frage vorausstellen, wie z.B.: Was genau hat mich an diesem Erlebnis so beeindruckt/ berührt? Was in mir hat sich da anrühren lassen, angesprochen gefühlt? Welche Gefühle wurden dabei ausgelöst?

Wenn Sie mögen, machen Sie sich ruhige Musik und schließen für ein paar Minuten die Augen, bevor Sie zu schreiben beginnen. Dann atmen Sie einige Male tief ein und aus und nehmen schließlich ein Blatt Papier oder Ihr Tagebuch und Ihren Lieblingsstift zur Hand. Die nächsten 10-30 Minuten wird Ihre innere Stimme, Ihre Wahrnehmung Sie bzw. Ihre Schreibhand leiten. Sie müssen sich nur treiben lassen. Und mit der Zeit werden sich neue Bewusstseinsräume öffnen, Ausdrucksformen jenseits der Alltagssprache entstehen.



Oden schreiben

Besonders schöne Eindrücke lassen sich gut in Oden einfangen, ihre ganze Pracht in einem Lobgesang zum Ausdruck bringen. Wie Sie eine Ode schreiben, können Sie im [Schreib-Impuls vom April dieses Jahres](#) nachlesen.

Kurzformen und Verdichtungen: „Gedicht mit allen Sinnen“

Schließlich helfen alle poetische Kurzformen, Eindrücke zu verdichten und Ihnen damit komprimierten Ausdruck zu verleihen. **Elfchen und Haiku** kennen Sie bereits (siehe z.B. [Schreib-Impuls September 2013](#)) - diese beiden Formen passen eigentlich immer.



Eine weitere Verdichtungsmöglichkeit ist das „Gedicht mit allen Sinnen“ (auch „Gedicht mit Tiefsinn“ genannt*). Diese Form bietet die Möglichkeit, Gefühle sinnlich zu erfassen und kommunizierbar zu machen, indem wir sie auf folgende Art und Weise beschreiben:

Farbe - Geschmack - Geruch - Aussehen/Form - Ton/Klang - Erlebnisqualität.
Diese Qualitäten des jeweiligen Gefühls werden in je einer Zeile durch geläufige Bilder aus dem Alltagsleben dargestellt.

Ich habe mich am Begriff „Sehnsucht“ versucht:

Sehnsucht ist himmelblau mit sonnengelben Flecken.

*Sie schmeckt nach reifen Erdbeeren, die auf der Zunge zerfließen,
und riecht nach gebrannten Mandeln.*

Sehnsucht ist wie eine ausgefranste Wolke, die sich bald in Luft auflösen wird.

Sie klingt nach dem Ton eines Digderidoo.

Sehnsucht streichelt sanft wie der Sommerwind meine Haut und wärmt meine Seele, als ob die Abendsonne auf mein Gesicht scheint.



Natürlich sind auch poetischere Formulierungen und alle möglichen Varianten erlaubt. Am Anfang fällt es jedoch leichter, sich an dieses starre Gerüst zu halten.

Das Gedicht mit allen Sinnen eignet sich nicht nur für Gefühle, sondern kann auch für Jahreszeiten, abstrakte Begriffe und vieles mehr verwendet werden. Auch als Vorbereitung für andere Texte ist es ideal, z.B. für Stimmungsbilder oder bildhafte Beschreibungen, aber auch, um Begriffe wie Freundschaft, Trennung etc. nachempfindbar zu machen. Kinder haben ebenfalls viel Freude mit dieser Textform, weil sie meist sofort Assoziationen im Kopf haben: Sommer schmeckt eben wie Erdbeereis und riecht nach Schwimmbad...

Ich hoffe, eine der vorgestellten Möglichkeiten spricht Sie an und hilft Ihnen dabei, passende Ausdrücke für Ihre Eindrücke zu finden! Ich freue mich über Rückmeldungen und/oder Textbeispiele.

Eindrucksvoll-schreibfreudige Grüße sendet
Alexandra Peischer / schreib.raum

*siehe Ingrid Böttcher (Hrsg): „Kreatives Schreiben“ (2010) und Lutz von Werder: „Lehrbuch des Kreativen Schreibens“ (2007)

Den **Schreib-Impuls** können Sie bestellen unter: <http://www.schreibraum.com/schreibnews.html>.

Er ist kostenlos, kommt alle 2 Monate per E-Mail und kann jederzeit wieder abbestellt werden.

Die **bisherigen Schreib-Impulse** zum Nachlesen finden Sie im Archiv: <http://www.schreibraum.com/downloads.html>.