



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

Es weihnachtet sehr...

In einer Woche ist heiliger Abend. Wie werden *Sie* ihn feiern? Wie jedes Jahr im Kreis der Familie? Oder heuer vielleicht erstmals anders? Und die Feiertage danach? Gibt es auch dafür in Ihrer Familie feste Traditionen, die Sie nicht durchbrechen wollen/dürfen?

Falls Sie die Feiertage mit verschiedenen familiären Terminen und sozialen Verpflichtungen verbringen, kennen Sie vermutlich auch das manchmal mühsame Ringen um die Planung und Abstimmung, damit alle Beteiligten (halbwegs) zufrieden sind...

In diesem Fall kann das Niederschreiben der eigenen Vorstellungen und Wünsche erleichternd sein!

Dazu folgender **Schreib-Impuls**:

Sie beginnen mit dem Anfangssatz „Wenn ich heuer die Weihnachtsfeiertage genau *so* verbringen könnte, wie *ich* wollte, dann würde ich....“ . Dann schreiben Sie einfach drauflos - frei von der Leber weg. Alles, was Ihnen in den Sinn kommt, darf aufs Papier - ohne Zensur, ohne Beachtung von Fehlern oder Grammatik. Und ohne an Machbarkeit und Realitätssinn zu denken. Im Schreiben ist alles erlaubt! (Diese Art des Schreibens nennt man Freewriting oder Mindwriting*). Lassen Sie sich dabei ruhig treiben, Ihr innerer Schreiber/ Ihre innere Schreiberin wird den Stift ganz von allein übers Papier huschen lassen.

Nach 10 Minuten stoppen Sie und stellen sich - wiederum schriftlich - die Frage: „Was hindert mich daran?“

Nach weiteren 10 Minuten machen Sie einen dicken Strich unter das Geschriebene, lesen alles noch einmal durch und unterstreichen dabei wichtige Stellen. Zum Schluss formulieren Sie noch einen Kernsatz, den sie unter das

Ganze schreiben. Der Kernsatz kann eine Erkenntnis enthalten, einen Wunsch oder eine Idee, wie es möglich sein könnte, Ihrem Bedürfnis für Weihnachten gerecht zu werden!



Ähnlich können Sie natürlich auch für Sylvester oder in Bezug auf andere Themen (Familienfeiern, Urlaub etc.) vorgehen.



Für all jene, die Weihnachten ohnehin schon ganz nach ihrem Geschmack feiern, hier ein **anderer Schreib-Impuls:**

Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit. Suchen Sie sich einen gemütlichen Platz - vielleicht beim Adventkranz oder neben einer schönen Kerze. Dann schreiben Sie ein Freewriting* mit dem Anfangssatz „An Weihnachten gefällt mir besonders...“. Spüren Sie Ihren Gedanken und Gefühlen nach und schreiben Sie sie nieder, ohne viel darüber nachzudenken.

Wenn die 10 Minuten um sind, lesen Sie das Geschriebene und unterstreichen einzelne Wörter oder Formulierungen, die Ihnen ins Auge springen. Diese schreiben Sie auf ein neues Blatt Papier/ eine neue Seite und basteln ein Gedicht daraus. Eine mögliche Form dafür ist z.B. das „Elfchen“**. So entsteht Schritt für Schritt Ihr ganz persönliches Weihnachtsgedicht!
Was passt besser auf eine Weihnachtskarte oder einen Geschenkanhänger als ein selbst geschriebenes Weihnachtsgedicht?



In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Schreiben und Dichten, vor allem aber eine wunderschöne friedvolle Weihnachtszeit - mit all den Dingen, die Sie sich dafür wünschen!

Mit adventlichen Grüßen,
Alexandra Peischer / schreib.raum



*Der Begriff „Freewriting“ wurde in den 70er-Jahren von Peter Elbow (USA) geprägt. Freewriting ist eine der besten Methoden, um Schreibwiderstände zu lösen und den Schreibfluss zu fördern. Freewriting verbessert die Fähigkeit, komplexe Inhalte zu formulieren und bewältigt gleichzeitig die Gefühlsseite des Schreibens. Es ist ein innerer Dialog mit sich selbst, freie Assoziation, eine Art automatisches Schreiben - ohne Anspruch auf einen perfekten Text!

„Mindwriting“, eine weitere Kreativitätsmethode aus den USA, ist eine bestimmte Art, persönliche Notizen zu führen - mit fachlichen und/oder privaten Inhalten. Mindwriting ist freies Schreiben für sich selbst, um Gedanken in Fluss zu bringen, um sich auf wichtige Situationen/ Ereignisse vorzubereiten, um Stress abzubauen, um neue Ideen zu entwickeln und vieles mehr. Im Mindwriting wird das Geschriebene meist danach ausgewertet, was im Freewriting eher selten der Fall ist.

** Ein „Elfchen“ ist ein Kurzgedicht, das sich aus elf Wörtern in fünf Versen zusammensetzt. In der ersten Verszeile steht ein Wort, in der zweiten zwei Wörter, in der dritten drei, in der vierten vier und die letzte Zeile besteht wieder aus einem Wort. Ein möglicher Bauplan dafür:

1. Zeile: eine Farbe oder Eigenschaft (1 Wort)
2. Zeile: ein Gegenstand; etwas, das diese Farbe/Eigenschaft hat (2 Wörter)
3. Zeile: dessen genauere Beschreibung/Bestimmung: wo/wie ist es (3 Wörter)
4. Zeile: etwas Ergänzendes (oder etwas über mich selbst, mit »ich« beginnend) (4 Wörter)
5. Zeile: ein abschließender Gedanke/Einfall/Ausruf (1 Wort)

Beispiel: Grell!
 Die Weihnachtsbeleuchtung
 in den Straßen
 erhellt uns die Welt.
 Verblendung?