



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

## Die persönliche Schreibgeschichte reflektieren

Heute gibt es zuerst einen kurzen Hörimpuls, der dann mit weiteren Impulsfragen auch als *Schreib-Impuls* dienen soll.

In der Sendung „Moment - Leben heute“ ging es am Dienstag in Ö1 um’s Schreiben in Beruf und Studium: eine Reportage von Sonja Prieth beschäftigte sich mit Schreibproblemen, hilfreichen Strategien und vor allem auch mit Entwicklung und Lernmöglichkeiten in Bezug auf das eigene Schreiben. Vielleicht haben Sie die Sendung gehört. Wenn nicht, können Sie das jetzt nachholen: Auf [www.schreibraum.com](http://www.schreibraum.com) unter „Downloads“ (= in der Fußzeile!) → Allgemeines → Ö1-Sendung „Wider die Schreibblockade“. \*



Im Beitrag berichten einige Interviewte unter anderem von ihren Erfahrungen mit dem Schreiben - leider nicht nur von positiven. Solche Erfahrungen beeinflussen unser Schreiben auch Jahre später noch. Vielfach führen negative Schreiberfahrungen oder unsensibles Feedback auf selbstgeschriebene Texte zu Schreibblockaden, die ein Leben lang anhalten. Meist passiert das unbewusst.

Deshalb lade ich Sie heute ein, sich ein paar Gedanken über Ihre Schreiberfahrungen zu machen, sich also mit Ihrer „Schreibgeschichte“ auseinanderzusetzen. Denn was einmal bewusst wahrgenommen wird, lässt sich leichter verändern.



Nehmen Sie sich Papier und Stift und gehen Sie schriftlich folgenden Fragen nach (eventuell auch jeden Tag einem Aspekt davon):

Wie habe ich schreiben gelernt? Hat es mir Spaß gemacht? Welche waren meine ersten Buchstaben? Welche Erinnerung habe ich an meine Volksschul-Zeit, an die Lehrerin/den Lehrer? (Für diese Fragen ist es hilfreich und außerdem ein besonderes Erlebnis, wenn Sie für ein paar Minuten mit der schreibungsgewohnten Hand schreiben - für die meisten Menschen wird das die linke sein. Das verlangsamt und öffnet sehr schnell bisher verborgene Erinnerungskanäle!)



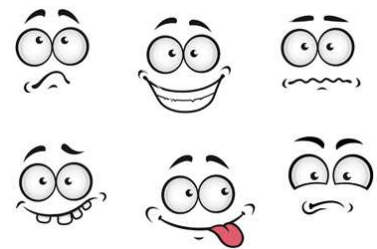


Woran kann ich mich sonst noch erinnern in Bezug auf Schreiben?  
Wie war das zum Beispiel in den weiterführenden Schulen (Hauptschule, Gymnasium), in meiner Studien- oder Ausbildungszeit? Hat mich jemand beim Schreiben unterstützt und motiviert oder ist eher das Gegenteil passiert?



Welche Erfahrungen habe ich beim Schreiben in meinem beruflichen Umfeld gemacht? Gibt es einen Unterschied für mich, wenn ich privat oder beruflich schreibe?  
Wie sehr sind Rahmenbedingungen wichtig: Gelingt das Schreiben leichter, wenn ich eine bestimmte Umgebung dafür habe oder eine besondere Tageszeit dafür nutzen kann?

Welche Feedback-Erfahrungen auf Texte fallen mir ein?  
Wann habe ich positive Reaktionen auf meine Texte bekommen?  
Was daran war hilfreich für mein weiteres Schreiben? Habe ich auch negative Reaktionen erlebt? Wie habe ich spontan darauf reagiert und welche Auswirkungen gab es vielleicht später noch?



Wie geht es mir jetzt *im Moment* mit meinem Schreiben? Bin ich zufrieden mit meiner Schreibkompetenz? Möchte ich sie weiter entwickeln und ausbauen? Wenn ja, was brauche ich dafür?

Am Schluss können Sie all das noch einmal lesen und reflektieren, wie sehr diese Erfahrungen Sie heute noch beim Schreiben beeinflussen, behindern oder beflügeln. Wie gehen Sie damit um und wie/wodurch könnte sich - bei Bedarf - etwas verändern?

Als abschließenden Impuls schlage ich Ihnen noch ein Freewriting\*\* vor zum Anfangssatz: „Für mein Schreiben wünsche ich mir...“  
Schreiben Sie einige Minuten schnell drauflos und formulieren Sie dann einen Kernsatz. Vielleicht hängen Sie diesen über Ihren Schreibtisch, sodass er sie beim täglichen Schreiben begleitet?  
Ich bin mir sicher, er wird Wirkung zeigen!



Alles Gute für Sie und Ihr Schreiben  
wünscht  
Alexandra Peischer / schreib.raum

P.S.: Falls Sie sich weitere Anregungen und/oder Lernimpulse zum Schreiben wünschen, finden Sie im Programm des schreib.raum vielleicht etwas Passendes ☺.



\* Der direkte Link lautet:

[http://www.schreibraum.com/images/Moment\\_Leben\\_heute\\_OE1\\_061014\\_Wider\\_die\\_Schreibblockade.mp3](http://www.schreibraum.com/images/Moment_Leben_heute_OE1_061014_Wider_die_Schreibblockade.mp3)

**Quelle:** Ö1, „Moment - Leben heute“, 10. Juni 2014, 14.40 Uhr: „Wider die Schreibblockade. Über das Lernen des Umgangs mit Sprache bei selbst geschriebenen Texten.“ Gestaltung: Sonja Prieth. Moderation und Redaktion: Xaver Forthuber

\*\* 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. Es ist ein **innerer Dialog mit sich selbst**, freie Assoziation, eine Art automatisches Schreiben - ohne Anspruch auf einen perfekten Text!

**So geht's:** Stift nehmen und drauflos schreiben. Nicht zurückschauen und nicht auf Grammatik und Rechtschreibung achten. Alles ist erlaubt, solange die schreibende Hand in Bewegung bleibt!

Den **Schreib-Impuls** können Sie bestellen unter: <http://www.schreibraum.com/schreibnews.html>. Er ist kostenlos, kommt 1x pro Monat 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>.