

systema

MEINUNGEN · AUSTAUSCH · DISKUSSION **1**

THEMENSCHWERPUNKT

Kreativität und Intuition

● Kerstin Schmidt

Interview mit Jürgen Kriz

● Wolfgang Loth

*Intuition-im-Kontext –
Bewegung im Dazwischen*

● Thomas Reyer, Sandra Anklam

*Kreative Prozesse doppelt
gerahmt: künstlerisch und
systemisch*

● Alexandra Peischer

*Schreiben als Schlüssel zu
Kreativität und Intuition*

● Volker Kiel

*Der Einsatz von analogen-
bildhaften Verfahren in der
Systemischen Beratung:
Die Resonanzbildmethode*

50
50 JAHRE
IF WEINHEIM
1975-2025

Schreiben als Schlüssel zu Kreativität und Intuition

Alexandra Peischer

Zusammenfassung

Schreiben, vor allem kreatives Schreiben (in Abgrenzung zum literarischen, beruflichen und wissenschaftlichen Schreiben), öffnet den Zugang zu Kreativität und Intuition und leistet einen wertvollen Beitrag zu deren stetiger Entfaltung. Wie das gelingt und womit Kreativität und Intuition geübt werden können, zeigt dieser Beitrag. Er gibt eine kurze Einführung ins kreative Schreiben und stellt hilfreiche Tools für die Praxis vor.

Ein Fallbeispiel

Eine Führungskraft, Mitte 40, kommt ins Coaching, um neue Lösungswege für sich zu finden. Sie stoße vielfach an die Grenzen ihrer Lösungskompetenz, immer öfter habe sie den Eindruck, sich im Kreis zu drehen. Die alten Lösungswege passen nicht mehr und neue seien keine in Sicht. Sie erlebe sich als „leer im Kopf“, einfallslos und auf gewisse Weise ernüchtert.

Wir arbeiten gemeinsam zuerst einmal mit den Begriffen und Bildern, die sie mitbringt. Was bedeutet es, einen „leeren Kopf“ zu haben? Wofür steht diese Leere und wer oder was könnte sie füllen? Wie fühlt es sich an, „ernüchtert“ zu sein?

Im Anschluss lade ich sie ein, diesen Bildern zuhause weiter nachzugehen, und zwar schreibend. Möglichst täglich oder zumindest mehrere Male bis zu unserem nächsten Treffen. Frei und assoziativ, ohne Regeln und ohne Vorgaben. Sie solle einfach den Stift übers Papier fließen lassen, 5 bis 10 Minuten pro Tag, und alles niederschreiben, was ihr dabei durch den Kopf geht. Oder genauer gesagt: durch Kopf und Herz und schließlich über die Hand und den Stift aufs Papier. Niemand würde diese Texte lesen, sie solle einfach ausprobieren, wie das tägliche Schreiben auf sie wirkt und was dabei entsteht. Beim nächsten Mal würden wir dann darüber sprechen.

Als sie wiederkommt, erzählt sie von einer Befreiung, die sie beim Schreiben erlebt habe. Von der Freude, dabei nichts leisten zu müssen. Und von der Leichtigkeit, die sich nach und nach eingestellt hätte. Wir sprechen über ihre Metaphern, die sich im Schreiben vertieft und/oder verdichtet haben. Vor allem mit dem Bild des „leeren Kopfes“ hat sie sich auseinandergesetzt. Im Schreiben ist ihr klar geworden, dass ein leerer Kopf ein wunderbares Gefäß sein könnte, in dem Platz ist für Neues, für Unerwartetes, für Ideen und Inspiration

von außen. Wenn sie den Kopf allerdings mit Sorgen und Ängsten voll hat, mit Widerständen oder Interpretationen, dann könne auch nichts anderes darin Platz finden, sich nichts Neues einnisten.

Ich zeige ihr als weitere Methode das *Clustering*:

Clustering (nach Rico, 2020) ist ein schriftliches Brainstorming-Verfahren mit sternförmiger Struktur, das auf freier Assoziation basiert. In einer meditativen Haltung folgen Sie intuitiv und unzensuriert dem Strom der Gedanken, lassen sich treiben, auch wenn die aufsteigenden Bilder und Einfälle oft weite Kreise ziehen. Es werden nur Stichworte notiert, spielerisch-leicht entsteht ein Gedanken- und Bedeutungsnetz, das Zusammenhänge sichtbar macht und einen guten Überblick zu einem Thema verschafft.

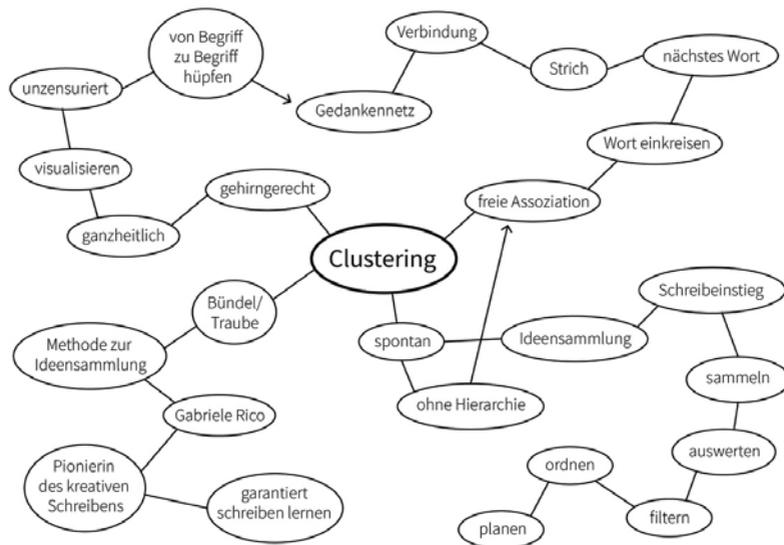


Abbildung 1

Dann rege ich die Klientin an, bis zur nächsten Sitzung damit zu experimentieren: Ein Cluster anzulegen zum Begriff „Leere“, „Inspiration“ oder „Intuition“ oder später auch zu

einem Thema, das sie beruflich gerade beschäftigt, einem Problem, für das es eine (neue) Lösung braucht. Mit dem Clustering kann sie in die Breite denken, versetzt sich dabei gleichzeitig in einen trance-ähnlichen Zustand, in dem Einfälle ganz von alleine kommen, Ideen ihr zu-fallen. Falls der Impuls dazu kommt, könne sie auch vom Clustering direkt ins freie Schreiben übergehen, zu einem der Einfälle/Ideen oder zum gesamten „Ideen-Netz“, das entsteht. Als letzten Schritt könne sie mit einer Verdichtung spielen und die Essenz des Erarbeiteten in eine kurze lyrische Form bringen. Hier biete ich ihr zwei einfache Gedichtformen an: das Akrostichon und das Elfchen.

Das *Akrostichon* ist ein antikes Schreibspiel, bei dem die Buchstaben eines Wortes oder die Wörter eines Satzes senkrecht untereinander geschrieben werden und daneben Wörter oder Sätze entstehen (ákros = Spitze und stíchos = Vers, Zeile). Jeder Buchstabe bzw. jedes Wort bildet den Anfang eines neuen Wortes oder Satzes. Das vorgegebene Wort bzw. der ausgewählte Satz beinhaltet dabei das Thema des Gedichtes.

Das *Elfchen* bezeichnet ein Kurzgedicht, das sich aus elf Wörtern in fünf Zeilen zusammensetzt. In der ersten Verszeile steht 1 Wort, in der zweiten stehen 2, in der dritten 3, in der vierten 4 und die letzte Zeile besteht wieder aus 1 Wort. Die erste Zeile bezeichnet meist das Thema, die letzte enthält eine Art Essenz oder einen Ausruf, einen Perspektivenwechsel etc.

Auch diese Aufgabe nimmt meine Coachee gerne an, wenn auch zuerst mit etwas Skepsis, ob sie das denn „könne“. Umso größer ist ihre Freude, als sie nächstes Mal strahlend in meine Praxis kommt. Sie habe sich richtiggehend „verloren“ in diesen Schreibzeiten, sei über sich selbst hinausgewachsen dabei. Es seien Ideen gekommen, von denen sie nie geglaubt hätte, dass sie je auf so etwas kommen würde. Und es habe ihr obendrein noch richtig Spaß gemacht. Wir reflektieren den Prozess und sprechen anschließend über die inhaltlichen Ergebnisse und Erkenntnisse. Beide sind wir beglückt, in welche Richtung sich ihr Denken und die Lösungswege entwickelt haben. Und das kreative Schreiben bleibt fortan ein wichtiges Tool für diese Klientin.

Kreatives Schreiben als Kreativitätsmotor

So und ähnlich kann sich kreatives Schreiben auswirken. Scheinbar „nüchterne“ Menschen, die von sich behaupten, nicht kreativ zu sein, finden hier eine Möglichkeit, auf andere, neue Art und Weise zu denken.

Die handschriftliche Herangehensweise allein schon bewirkt einen Zugang zu anderen Bewusstseinssebenen, spricht eher die Gefühle und das intuitive Denken an als Ratio und begriffliches Denken. Das Einlassen auf einen kreativen Prozess, der u. a. beinhaltet, dass vorerst einmal alles sein darf, dass Fehler genauso Platz haben wie Blödsinn, ist oft schon der Schlüssel zur (Wieder-)Entdeckung der eigenen Kreativität.

Ich gehe (mit vielen anderen Autor*innen, z. B. Gilbert, 2017) davon aus, dass jeder Mensch kreatives, schöpferisches Potenzial in sich trägt. Nur ist dieses oft verschüttet – aus unterschiedlichen Gründen. Freies Schreiben ist in jedem Fall ein Schlüssel, um diese verborgenen Schätze zu befreien. Und das sehr niederschwellig: Es braucht dafür lediglich Stift und Papier! Als sozial und pädagogisch tätige Fachkräfte können wir unseren Klient*innen mit dem kreativen Schreiben ein einfaches Werkzeug an die Hand geben. Eine Vielzahl an Methoden und Techniken stehen uns dafür zur Verfügung.

Woher kommt das kreative Schreiben und was ist damit gemeint?

Mit der Erfindung und Verwendung der freien Assoziation und der Imagination im Rahmen der Psychoanalyse erkannte Sigmund Freud die heilsamen Kräfte des Schreibens und schuf die Selbsttherapie durch Schreiben. Auch er selbst pflegte diese sein Leben lang. Damit war Freud ein Wegbereiter und indirekt ein Vorläufer des kreativen Schreibens.

Ab etwa 1915 entstanden literarische Produktionstechniken, die dieser freien Assoziation ähnlich waren, wie z. B. das automatische Schreiben bei den Surrealisten, das zitierende Schreiben und die Zerstückelung bei den Dadaisten sowie Sprachexperimente und Sprachspiele.

In den 1970er-Jahren entwickelte Fritz Winterling als einer der ersten Lehrer in Deutschland kreative Übungen für den Deutschunterricht und gilt damit als Vater des kreativen Schreibens. Lutz von Werder erweiterte 1993 diesen Ansatz zu einem wissenschaftlichen integrativen Konzept, das kognitive, emotionale und soziale Schreibaspekte miteinander verbindet (Werder 2007). Andere Autor*innen bewegen sich eher im literarischen Umfeld, wieder andere kommen aus dem amerikanischen „Creative Writing“.

Letztlich umfasst kreatives Schreiben, wie ich es hier aufgreife und wie es im deutschsprachigen Raum meist verstanden wird, noch viel mehr, nämlich Selbsterfahrung, Kreativitätsentfaltung, Persönlichkeitsentwicklung sowie die Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen, kulturellen und philosophischen Themen. Es integriert verschiedene Wissenschaften, arbeitet mit Sprache, Metaphern, Gedanken und Bildern, mit dem Unbewussten und dem Überbewussten (Werder & Friends, 2017, S. 9 f.).

Der Schwerpunkt beim kreativen Schreiben liegt auf dem Schreibprozess und weniger auf dem Produkt. Methoden und Techniken aus der Kreativitätsforschung und anderen Wissensbereichen kommen dafür zum Einsatz. Häufig findet kreatives Schreiben in Gruppen statt, z. B. im Rahmen von Schreibwerkstätten und Schreibgruppen, da die Kraft der Gemeinschaft im Sinne der Ko-Kreation eine zusätzlich stärkende Wirkung für die Entwicklung von Kreativität mit sich bringt.

Wer oder was ist kreativ?

Das lateinische Verb „creare“ bedeutet, schöpferisch tätig zu sein. Kreativ zu sein heißt also, etwas Neues zu schaffen. Wobei dieses Neue nicht unbedingt Kunst im klassischen Sinne sein muss. Es können auch ganz einfache und alltägliche Dinge sein, die (neu) entstehen: selbst gestrickte Socken, bemalte Blumentöpfe, ein neues Unternehmen, aber natürlich auch ein Kunstwerk, ein Buch etc.

„Kreativität ist jede Handlung, Idee oder Sache, die eine bestehende Domäne verändert oder eine bestehende Domäne in eine neue verwandelt. Und ein kreativer Mensch ist eine Person, deren Denken oder Handeln eine Domäne verändert oder begründet“ (Csíkszentimihályi, 2003, S. 48). Laut Csíkszentimihályi entfaltet sich Kreativität immer in einem Prozess, der durch Anregung, förderliche Bedingungen und Wechselbeziehung im oder mit einem System entsteht. Häufig ist das eine Verknüpfung von Dingen, die (bisher) nicht zusammengehörten. Da können zwei Wissensgebiete/Fachrichtungen genauso aufeinandertreffen wie zwei unterschiedliche Qualitäten oder zwei Kulturen (ebd.).

Der Pädagogik-Professor Olaf-Axel Burow (2015, S. 56) behauptet: „Kreativität gibt es nur im Plural.“ Er sieht die Gruppe als kreatives und resonantes Feld, in dem sich „die Kräfte der Einzelnen gegenseitig verstärken“ (ebd., S. 86). Das kennen wir im systemischen Kontext sehr gut. Ob im Rahmen einer Coaching- oder therapeutischen Beziehung oder in Selbsterfahrungsgruppen, bei Aufstellungen oder in pädagogischen Arbeitsfeldern: Wenn mehrere Menschen aufeinandertreffen und miteinander etwas tun, entsteht durch die Ko-Kreation und Gruppenresonanz eine ganz spezifische Energie, in der sich Kreativität wunderbar entfalten kann.

Ich möchte dem noch etwas hinzufügen: Ausgangspunkt, Inspiration und Anstoß für Kreativität kann meiner Erfahrung nach auch vieles andere sein: unser Umfeld, auch ohne Menschen, wie z. B. ein Raum, ein bestimmter Ort, die Natur, ein Gegenstand, ein Ton, Musik jeder Art etc. All das löst Resonanz in mir aus, die ich für meine Kreativität nutzen kann. Sogar unser Inneres – und hier kommt die Intuition ins Spiel – ist ein großes Resonanzfeld für Kreativität. Wir lassen uns sozusagen aus uns selbst heraus inspirieren. Denn

wenn wir nach innen lauschen, öffnet sich der Raum für Intuition, für unser Erfahrungswissen, welches dann im kreativen Prozess nach außen fließen darf.

Was verstehen wir unter Intuition?

Manche nennen es Bauchgefühl, andere sprechen von Ahnung, Eingebung, innerer Stimme oder Gespür. Intuition ist so etwas wie unser inneres, „geheimes“ Wissen oder Erfahrungswissen. Es arbeitet blitzschnell, viel schneller als unser rationaler Verstand.

Definitionen des Begriffs gibt es viele. Das Wort selbst stammt vom lateinischen Wort „intueri“ ab, das so viel meint wie ansehen, erkennen, betrachten. Wobei das Erkennen für mich hier das Wesentliche ist, denn Intuition ermöglicht einen erweiterten Erkenntnisprozess, der u. a. auch jene Bereiche im Gehirn anspricht, die nicht der Sprache mächtig sind, wo jedoch viele Informationen gespeichert sind.

Gerd Gigerenzer forscht seit vielen Jahren zum Thema und meint: „Intuition ist unbewusste Intelligenz, die [...] auf jahrelanger Erfahrung beruht. Man spürt sofort, was man tun soll, kann es aber nicht begründen“ (Gigerenzer, 2021, S. 9). Es handelt sich also um gefühltes Wissen. Die Linzer Psychologin Regina Morgenstrahl (2025) definiert es auf ihrer Website so: „Intuition sind Gedanken, die nicht durchs Nachdenken kommen.“ Geistiges Wissen, das auf natürliche Weise im Menschen vorhanden ist.

Zusätzlich scheint es eine Dimension zu geben, die über unser persönliches Wissen hinausgeht. Intuition zapft Wissen aus der kollektiven Erfahrung an, so Quantenphysiker Hans-Peter Dürr (zit. nach Morgenstrahl, 2025, o. S.): „Mit Hilfe der Intuition greifen wir auf ein größeres Wissen zu, das nichts mit unserem privaten Wissen zu tun hat. Es ist die Sichtweise der größeren Welt.“

Gerade während des Schreibens, wenn wir ganz in uns versunken sind und gleichzeitig offen für den gegenwärtigen Moment und die Welt um uns herum, verbinden wir uns mit dem Feld und dessen kollektivem Wissen. Wir zapfen das Erfahrungswissen der Menschheit an, das durch unsere Hand aufs Papier fließt.

Was lange als „esoterisch“ oder geheimnisvoll abgetan wurde, ist mittlerweile erforschbar. Neurologie, Neuropsychologie und Kognitionswissenschaft lassen uns immer tiefer in die Strukturen und Prozesse unseres Gehirns blicken. So wissen wir inzwischen, dass das rationale Bewusstsein nur einen Bruchteil der Verstandesleistung ausmacht und dass der andere, größere Teil an Wahrnehmungs-, Steuerungs- und Entscheidungsarbeit unbewusst erbracht wird (Demmelhuber, Kreissl, 2017): „Intuition ist das plötzlich ins Bewusstsein

einschießende, handlungsleitende Resultat unbewusster Denkprozesse, die ein aktuelles Geschehen mithilfe gespeicherter Erfahrungsinhalte analysieren. Soweit reicht der wissenschaftliche Konsens. Wie und wo diese Prozesse im Einzelnen ablaufen, welche Hirnareale eingebunden sind, wer das Zusammenspiel organisiert und was es beeinflusst, ist strittig und noch nicht einmal annähernd geklärt.“ (ebd., o. S.)

Können wir Intuition fördern oder gar lernen?

Die Forschung weiß also noch wenig darüber, wie Intuition funktioniert. Meine Erfahrung zeigt, dass es eine wichtige Verbindung zwischen Kreativität und Intuition gibt: Je mehr ich mich auf kreative Prozesse einlasse, desto eher und schneller bekomme ich Zugang zu meinem inneren Wissen, zu meinem Unbewussten, zu meiner Intuition. Im kreativen Tun sowie im absichtslosen, nicht-zielgerichteten freien Schreiben werden Gehirnareale angesprochen, die der Ratio und der Sprache nicht zugänglich sind. Zudem entsteht eine gewisse durchlässige Offenheit, ein innerer Raum, in dem die Intuition sich entfalten kann.

Intuition antwortet im Gegensatz zur Logik nicht auf „Warum“-Fragen, meint Regina Morgenstrahl, die seit vielen Jahren in verschiedenen Kulturen zu Intuition forscht. Stattdessen reagiere Intuition auf offene Fragen, wie wir sie ja auch im systemischen Kontext kennen und nützen, wie z. B. „Was weiß ich über...?“ Mit solchen offenen Fragen, die wir hervorragend mit Hilfe des freien Schreibens beantworten können, öffnen und üben wir den Zugang zu unserer inneren Stimme. Je öfter wir dabei positive Erfahrungen machen und hilfreiche Antworten bekommen, desto mehr entwickeln wir ein Vertrauen zu unserem inneren Wissen.

Einen ähnlichen Ansatz vertritt Manfred Spitzer (2003). Er meint, kreative Ideen würden dann geboren, wenn Wissen und Intelligenz mit emotionaler Erfahrung oder einem emotionalen Zustand verknüpft werden. Dann nämlich treffen zwei unterschiedliche Bewusstseinszustände zusammen: einerseits die Ratio (= aktiver, denkender Zustand), andererseits ein geistig passiver Zustand (= Tagtraum, Halbschlaf oder Trance). Bei zweitem gibt es keine bewusste Ausrichtung der Gedanken, sondern eine Offenheit für den Moment. So werden wir empfänglich für Neues, für Unerwartetes, für das, was sich zeigen will. Für unsere Intuition. Gewahrsein, freischwebende Aufmerksamkeit oder Meditation sind nur einige Namen für diesen Zustand. Ähnliches kenne wir vom Spaziergehen oder wenn wir unter der Dusche stehen: Der Körper entspannt sich, die Gedanken dürfen treiben, der Geist wird weit. Und plötzlich kommen die besten Einfälle.

Wenn es uns also gelingt, gleichzeitig entspannt und präsent zu sein, dann erreichen uns die besten Ideen. Wir fühlen uns inspiriert und sind offen für Intuition und Kreativität. Beim

kreativen Schreiben erzeugen wir einen solchen Zustand bewusst mithilfe spezifischer Methoden wie z. B. Clustering und anderen assoziativen Schreibtechniken. Insbesondere beim „automatischen Schreiben“ wird gezielt eine Art Trance erzeugt, wie die Anleitung von André Breton zeigt: „Versetzen Sie sich in den passivsten oder den rezeptivsten Zustand, dessen Sie fähig sind ... Schreiben Sie schnell, ohne vorgefasstes Thema, um nichts zu behalten oder um nicht versucht zu sein, zu überlegen. Der erste Satz wird von ganz alleine kommen, denn es stimmt wirklich, dass in jedem Augenblick unseres Unbewusstseins ein unbekannter Satz existiert, der nur darauf wartet, ausgesprochen zu werden“ (Breton, 1986, S. 29 f.). Ursprünglich diente diese Methode als psychologische Behandlungsmethode (unter Sigmund Freud und seinem Schüler Pierre Janet). Patient*innen sollten im Halbschlaf, in Trance oder unter Hypnose schreiben, um das Unbewusste ins Bewusstsein zu holen. Erst viel später wurde das automatische Schreiben von André Breton und den Surrealisten für die Literatur entdeckt.

Was wir durch kreatives Schreiben gewinnen

Kreatives Schreiben hilft je nach Einsatz bei der Kreativitätsentfaltung oder bei der Überwindung von Blockaden – schreibtechnisch wie emotional. Es inspiriert und motiviert, bringt Gedanken und Worte ins Fließen, weckt Spontaneität und kreatives Potenzial oder hilft bei der Strukturierung und Ordnung von Gedanken und Ideen. Mit kreativem Schreiben kommt Unbewusstes an die Oberfläche, Außenreize können verarbeitet werden, Zusammenhänge werden deutlich. Es „erforscht die Innenwelt [...] und verarbeitet die Außenwelt“, meint Lutz von Werder (2017, S. 172). Außerdem stimuliert es das bildhafte Denken und mindert damit die Dominanz der Logik. Es verhilft unserer inneren Sprache zu einem literarischen bzw. textlichen Ausdruck am Papier.

Darüber hinaus ist kreatives Schreiben ein effizientes Selbstcoaching-Tool: je nach Einsatz wirkt es klärend oder entspannend, emotionsregulierend oder musterunterbrechend, ressourcenstärkend oder imaginativ. Es macht die eigene Selbstwirksamkeit erlebbar und ist mitunter richtungsweisend (Heimes, 2012 und Unterholzer, 2013, 2017).

Bei all dem steht immer die Freude am Tun im Vordergrund. Es gibt keinen Zwang hin zu einem bestimmten Ergebnis, kein starres Konzept, kein übergroßes Regelwerk und vor allem kein Richtig oder Falsch, keine Bewertung.

Eine Übung zur spielerischen Entdeckung und Entfaltung der eigenen Kreativität wäre z. B. diese (angelehnt an die „Linien-Übung“ von Anna Platsch, 2014, S. 51, zit. nach Peischer, 2023, S. 67):

„Kreativität entfalten

Nehmen Sie ein A3-Papier quer und breiten Sie darunter ein noch größeres Papier aus (z. B. einen halben Flipchart-Bogen oder eine Zeitung). Nun legen Sie sich Stifte und Farben bereit, machen sich eventuell ruhige, meditative Musik an und nehmen dann einen Bleistift in Ihre Schreibhand. Schließen Sie die Augen, atmen Sie für einige Minuten bewusst ein und aus, lassen Sie Körper und Geist zur Ruhe kommen.

Sobald Sie sich bereit fühlen, beginnen Sie, den Stift mit geschlossenen Augen übers Papier gleiten zu lassen. Es können Kringel, Kreise oder einfach nur Linien entstehen, die zeichnende Hand bleibt in Bewegung. Konzentriert und zugleich gelassen und empfänglich führt Ihre Hand den Stift übers Papier. Sie müssen sich keine Sorgen darüber machen, was entsteht, denn es gibt keine vorgegebene Form. Auch nicht darüber, dass Sie über das Blatt hinaus malen, denn Sie haben eine Unterlage. Lassen Sie gerne dabei das Wort Kreativität vor Ihrem inneren Auge vorüberziehen, während sie sich am Papier entfaltet. Zeichnen Sie so lange, wie es Ihnen Freude macht und/oder bis Sie das Gefühl haben, dass es genug ist.

Dann öffnen Sie die Augen, betrachten Ihr Werk und beginnen, einzelne Linien mit Farbe nachzufahren, „Figuren“, die sichtbar werden, anzumalen oder zu straffieren, in Ihrem Liniengebilde herumzukritzeln. Schreiben Sie einzelne Wörter oder Wortgruppen in die Zwischenräume, versuchen Sie dabei aber in Ihrem meditativen Zustand zu bleiben, bis der Impuls zum Aufhören oder zum Draufflosschreiben kommt. Dann betrachten Sie Ihr Wort-Linien-Gebilde noch einmal: Wie wirkt die Zeichnung als Gesamtes auf Sie? Wo ist der Punkt mit der stärksten Energie? Was macht diesen aus? Schreiben Sie dazu einen kurzen Text in einer selbst gewählten Form (Prosa, Lyrik oder auch nur ein paar einzelne Sätze). Wie könnte ein Titel zu Ihrem Bild lauten? Wie ein Titel zu Ihrem Text?“

Fazit

Kreatives Schreiben hilft uns, andere Ebenen unseres Bewusstseins und unseres Denkens anzusprechen als rein rationale. Wir werden offen für Neues, aber auch für in uns gespeichertes, schwer zugängliches Wissen. Wir erhalten Zugang zu unserer Intuition und schulen sie, unsere Lösungskompetenz wird beflügelt.

Damit ist kreatives Schreiben ein kraftvolles Werkzeug für die (systemische) Praxis, das wir in unterschiedlichsten Kontexten einsetzen können: vom 1:1-Setting über Gruppencoachings, Team- oder Organisationsentwicklung, Sozialarbeit bis hin zu sämtlichen Lehr- und Lernfeldern. Gerade für systemisch orientierte und arbeitende Fachkräfte können Schreibarrangements einen zusätzlichen Impuls liefern, um Klient*innen zu mehr Intuition und kreativen Lösungen zu verhelfen: Geben wir ihnen Stift und Papier an die Hand, laden wir sie ein zum Schreiben! Alle systemischen Fragen können zum Beispiel gut auch schreibend beantwortet werden. Auch die Arbeit mit Parts, Ego-States, dem inneren Team oder den fünf Stützen der Identität lässt sich gut mit Schreiben verknüpfen.

Detailliertere Informationen für die Praxis-Übungen finden Sie in meinem Buch „Versuchen Sie’s mal mit Schreiben!“ (Peischer, 2023).

Literatur

- Breton, A. (1986). Die Manifeste des Surrealismus. Reinbek: Rowohlt.
- Burow, O.-A. (2015). Team-Flow. Gemeinsam wachsen im Kreativen Feld. Weinheim/Basel: Beltz.
- Csíkszentmihályi, M. (2003). Kreativität: Wie Sie das Unmögliche schaffen und Ihre Grenzen überwinden. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Demmelhuber, S., Kreissl, D. (2017). Gefühls Wissen aus dem Unbewussten. Bayern 2 Radiowissen, <https://br.de/s/2qjLaaf> [Zugriff am 6.2.25]
- Gigerenzer, G. (2021). Bauchentscheidungen. Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition. München: Pantheon.
- Gilbert, E. (2017). Big Magic. Nimm dein Leben in die Hand und es wird dir gelingen. Frankfurt/M.: Fischer.
- Heimes, S. (2012). Warum Schreiben hilft: Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Morgenstrahl, R. (2025). Was ist Intuition? Holistisches Institut. <http://www.holistic-institute.eu/index.html> [Zugriff am 07.02.2025]
- Peischer, A. (2023). Versuchen Sie’s mal mit Schreiben! Ein effektives Werkzeug für Coaching, Beratung und Erwachsenenbildung. Heidelberg: Carl-Auer.
- Rico, G. L. (2020). Garantiert kreativ schreiben lernen. Writing the Natural Way – mit der Assoziativen Methode neue Ideen entwickeln und die eigene Stimme finden. Neuausgabe. Berlin: Autorenhaus Verlag.

- Spitzer, M. (2003). Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Heidelberg: Spektrum.
- Unterholzer, C. C. (2013). Ansätze der Poesie- und Bibliothherapie. In: Rössler, W., Matter, B. (Hrsg.), Kunst- und Ausdruckstherapien in der Psychiatrie. Stuttgart: Kohlhammer, S. 201-211.
- Unterholzer, C. C. (2017). Es lohnt sich, einen Stift zu haben. Schreiben in der systemischen Therapie und Beratung. Heidelberg: Carl-Auer.
- Werder, L. v. (2007). Lehrbuch des Kreativen Schreibens. 2., aktualisierte Aufl. Wiesbaden: Marix.
- Werder, L. v. (2017). Einführung in das Kreative Schreiben. In: Werder, L. v. & Friends: Das Wörterbuch des Kreativen Schreibens. Band I: A-O. Berlin/Strasburg/Milow: Schibri, S. 172 f.
- Werder, L. von & Friends (2017): Das Wörterbuch des Kreativen Schreibens. Band I: A-O und Band II: P-Z. Berlin/Strasburg/Milow: Schibri.

Mag. Alexandra Peischer ist Bildungswissenschaftlerin, Schreibtrainerin und -pädagogin, Supervisorin und (Schreib-)Coach. Langjährige Lehrtätigkeit an verschiedenen Universitäten und Fachhochschulen. Peischer beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit dem (kreativen) Schreiben in all seinen Facetten. 2012 gründete sie ihr eigenes Unternehmen, den „schreib.raum“ in Innsbruck, wo sie auch den Lehrgang „Schreibagogik® – Schreiben(d) begleiten“ anbietet. Diverse Veröffentlichungen.
www.schreibraum.com



Foto: Eberhard Weible, pulpix