

Alexandra Peischer

# **Versuchen Sie's mal mit Schreiben!**

Ein effektives Werkzeug für Coaching,  
Beratung und Erwachsenenbildung

2023

# Inhalt

|                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort</b> .....                                                       | <b>9</b>  |
| <b>Einleitung</b> .....                                                    | <b>11</b> |
| <b>Teil I: Das Einmaleins des Schreibens</b> .....                         | <b>19</b> |
| <b>1 Schreiben – was es ist und was es kann</b> .....                      | <b>20</b> |
| 1.1 Schreiben ist nicht gleich Schreiben .....                             | 20        |
| 1.2 Ein Ausflug in die Geschichte .....                                    | 26        |
| 1.3 Funktionen von Schreiben .....                                         | 29        |
| <b>2 Jeder Mensch kann schreiben</b> .....                                 | <b>33</b> |
| 2.1 Schreiben als Prozess .....                                            | 34        |
| 2.2 Gehirngerechtes Schreiben .....                                        | 35        |
| 2.3 Schreibprozessmodelle .....                                            | 37        |
| <i>Allgemeines Schreiben</i> .....                                         | 38        |
| <i>Kreatives und biografisches Schreiben</i> .....                         | 39        |
| <i>Wissenschaftliches Schreiben</i> .....                                  | 40        |
| 2.4 Schreibtypen .....                                                     | 41        |
| 2.5 Selbstmanagement und Rahmenbedingungen .....                           | 43        |
| <i>Raum und Zeit zum Schreiben</i> .....                                   | 44        |
| <i>Selbstmanagement und Selbstfürsorge</i> .....                           | 45        |
| <i>Schreibgeräte und -materialien</i> .....                                | 46        |
| 2.6 Und wenn es mal stockt: Die Schreib- und<br>Kreativitätsblockade ..... | 48        |
| <i>Ursachen von Schreibblockaden</i> .....                                 | 50        |
| <i>Hilfreiche Tipps und Strategien</i> .....                               | 50        |
| 2.7 Schreiben und Emanzipation .....                                       | 57        |
| <b>3 Kreatives Schreiben</b> .....                                         | <b>61</b> |
| 3.1 Wurzeln, Begriff und Verständnis des kreativen<br>Schreibens .....     | 61        |
| <i>Creative Writing</i> .....                                              | 63        |
| <i>Wer oder was ist eigentlich kreativ?</i> .....                          | 64        |
| <i>Vielfalt der Ansätze</i> .....                                          | 67        |
| <i>Der integrative Ansatz</i> .....                                        | 69        |
| <i>Was wir durch kreatives Schreiben gewinnen</i> .....                    | 70        |

|                                                              |                                                               |            |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------|
| 3.2                                                          | Grundlegende Methoden                                         | 72         |
|                                                              | <i>Automatisches Schreiben</i>                                | 74         |
|                                                              | <i>Clustering</i>                                             | 75         |
|                                                              | <i>Freewriting/assoziatives Schreiben</i>                     | 79         |
|                                                              | <i>Fokussiertes Freewriting/Mindwriting und Schreibdenken</i> | 81         |
|                                                              | <i>Meditatives/achtsames/intuitives Schreiben</i>             | 83         |
|                                                              | <i>Mindmapping</i>                                            | 84         |
|                                                              | <i>Vier-Spalten-Methode</i>                                   | 86         |
| 3.3                                                          | Schreibtechniken und lyrische Spielformen                     | 87         |
|                                                              | <i>ABC-Darium</i>                                             | 89         |
|                                                              | <i>Akrostichon</i>                                            | 90         |
|                                                              | <i>Anapher</i>                                                | 91         |
|                                                              | <i>Cinquain</i>                                               | 91         |
|                                                              | <i>Elfchen</i>                                                | 91         |
|                                                              | <i>Gedicht mit allen Sinnen</i>                               | 92         |
|                                                              | <i>Haiku – japanischer Dreizeiler</i>                         | 93         |
|                                                              | <i>Limerick</i>                                               | 95         |
|                                                              | <i>Ode</i>                                                    | 95         |
|                                                              | <i>Rondell</i>                                                | 96         |
|                                                              | <i>Schneeball</i>                                             | 98         |
|                                                              | <i>Zevennar</i>                                               | 98         |
|                                                              | <i>Weitere lyrische Formen</i>                                | 99         |
| <b>Teil II: Schreiben als Methode zur (Selbst-)Reflexion</b> |                                                               | <b>101</b> |
| <b>4</b>                                                     | <b>Schreiben als Begleiter durchs Leben</b>                   | <b>102</b> |
| 4.1                                                          | Schreiben als Weg zu sich selbst                              | 103        |
|                                                              | <i>Regelmäßige Schreibpraxis</i>                              | 104        |
|                                                              | <i>Journal und Tagebuch</i>                                   | 104        |
|                                                              | <i>Schreiben als Selbstcoaching</i>                           | 107        |
| 4.2                                                          | Schreiben als Coaching-Tool                                   | 109        |
|                                                              | <i>Die Wurzeln: Heilsames und therapeutisches Schreiben</i>   | 109        |
|                                                              | <i>Wirkung reflexiven Schreibens</i>                          | 113        |
|                                                              | <i>Gefahren und Nebenwirkungen</i>                            | 115        |
|                                                              | <i>Therapie versus Selbsterfahrung</i>                        | 116        |
| 4.3                                                          | Schreiben im Coaching: Praktische Anwendung                   | 117        |
|                                                              | <i>Schreiben im Rahmen von Einzelcoaching</i>                 | 118        |
|                                                              | <i>Schreiben im Rahmen von Gruppen(-Coaching)</i>             | 119        |
|                                                              | <i>Allgemeine Tipps</i>                                       | 120        |

|                                                     |                                                                              |            |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 4.4                                                 | Konkrete Schreib Anregungen .....                                            | 122        |
|                                                     | <i>Breit einsetzbare Schreib Anregungen</i> .....                            | 123        |
|                                                     | <i>Schreib Anregungen zu spezifischen Themen</i> .....                       | 127        |
|                                                     | <i>Bekannte Coaching-Tools schreibend bearbeiten</i> .....                   | 135        |
| 4.5                                                 | Schreiben als Denk- und Lernwerkzeug .....                                   | 140        |
|                                                     | <i>Über die Selbsterfahrung hinaus: (Selbst-)Erkenntnis und Lernen</i> ..... | 141        |
|                                                     | <i>Schreiben als pädagogisches und didaktisches Werkzeug</i> .....           | 142        |
| <b>Teil III: Schreiben als Begegnungsraum</b> ..... |                                                                              | <b>145</b> |
| <b>5</b>                                            | <b>(Kreatives) Schreiben in Gruppen</b> .....                                | <b>146</b> |
| 5.1                                                 | Das Geschenk der Gruppe .....                                                | 146        |
|                                                     | <i>Geschichte der Schreibgruppen</i> .....                                   | 146        |
|                                                     | <i>Die Kraft der Gemeinschaft</i> .....                                      | 148        |
|                                                     | <i>TZI – Themenzentrierte Interaktion</i> .....                              | 151        |
|                                                     | <i>Gestaltpädagogik</i> .....                                                | 152        |
|                                                     | <i>Systemisch-konstruktivistische Pädagogik</i> .....                        | 153        |
| 5.2                                                 | Gruppendynamik .....                                                         | 155        |
|                                                     | <i>Rollen und Muster</i> .....                                               | 156        |
|                                                     | <i>Aufgaben der Gruppenleitung</i> .....                                     | 159        |
| 5.3                                                 | Schreibgruppen-Pädagogik und -Didaktik .....                                 | 161        |
|                                                     | <i>Systemisch-konstruktivistische (Schreib-)Didaktik</i> .....               | 162        |
|                                                     | <i>Andragogik – Didaktik für Erwachsene</i> .....                            | 163        |
|                                                     | <i>Didaktik des kreativen Schreibens</i> .....                               | 164        |
|                                                     | <i>Aufgaben der Schreibgruppen-Leitung</i> .....                             | 165        |
| 5.4                                                 | (Text-)Feedback .....                                                        | 167        |
|                                                     | <i>Text-Feedback als Geschenk und Motor</i> .....                            | 168        |
|                                                     | <i>Text-Feedback in der Gruppe</i> .....                                     | 171        |
|                                                     | <i>Text-Feedback-Methoden</i> .....                                          | 173        |
| <b>6</b>                                            | <b>Schreibgruppen-Design</b> .....                                           | <b>176</b> |
| 6.1                                                 | Von der Idee zum Konzept: Die Komposition des Ganzen .....                   | 177        |
|                                                     | <i>Vorüberlegungen</i> .....                                                 | 178        |
|                                                     | <i>Inhalt und Ziel bestimmen das Setting</i> .....                           | 179        |
|                                                     | <i>Aufbau planen</i> .....                                                   | 181        |
|                                                     | <i>Schreibimpulse gezielt setzen</i> .....                                   | 187        |
|                                                     | <i>Anfänge gestalten: Schreibeinstiege und Schreibfluss anregen</i> .....    | 188        |

|                                                                |            |
|----------------------------------------------------------------|------------|
| <i>Schreibspiele für die Gruppe</i> .....                      | 190        |
| <i>Ein gutes Ende finden</i> .....                             | 194        |
| <i>Evaluation</i> .....                                        | 200        |
| 6.2 Beispiele für Schreibworkshops .....                       | 201        |
| <i>Schreiben zur Wintersonnenwende:</i>                        |            |
| <i>Ein Abend voller Rauhnachts- und Weihnachtszauber</i> ..... | 201        |
| <i>Schreiben für die Seele: Ein Psychohygiene-Tag</i>          |            |
| <i>für Gesundheitsberufe</i> .....                             | 203        |
| <i>Reflexive Jahresschreibgruppe:</i>                          |            |
| <i>Im Schreiben Ruhe und Kraft finden</i> .....                | 205        |
| <b>Teil IV: Schreibprozesse begleiten</b> .....                | <b>211</b> |
| <b>7 Schreibende coachen</b> .....                             | <b>212</b> |
| 7.1 Vom Coaching zum Schreibcoaching .....                     | 213        |
| <i>Konzept und Definition</i> .....                            | 214        |
| <i>Schreibcoaching versus Schreibberatung</i> .....            | 215        |
| 7.2 Schreibende coachen .....                                  | 218        |
| <i>Einsatzfelder und Ziele</i> .....                           | 219        |
| <i>Ablauf, Dauer und Setting</i> .....                         | 220        |
| <i>Rollen und Kompetenzen als Schreibcoach</i> .....           | 221        |
| <i>Interventionen im Schreibcoaching</i> .....                 | 222        |
| <i>Kreativ Schreibende coachen</i> .....                       | 227        |
| <b>8 Als Schreibpädagog:in und Schreibcoach arbeiten</b> ..... | <b>231</b> |
| 8.1 Tätigkeitsfelder .....                                     | 232        |
| 8.2 Profil und Angebot/USP .....                               | 234        |
| 8.3 Ausblick .....                                             | 235        |
| <b>Verzeichnisse der Abbildungen und Tabellen</b> .....        | <b>238</b> |
| <b>Verzeichnis der Übungen</b> .....                           | <b>239</b> |
| <b>Index</b> .....                                             | <b>240</b> |
| <b>Literatur</b> .....                                         | <b>243</b> |
| Verwendete und zitierte Literatur .....                        | 243        |
| Weiterführende Literatur zu speziellen Themen .....            | 253        |
| Zeitschriften .....                                            | 255        |
| Hilfreiche Internetadressen .....                              | 255        |
| <b>Über die Autorin</b> .....                                  | <b>256</b> |

## Vorwort

Schreiben ist mein täglicher Begleiter, beruflich wie privat. Schreiben ist dabei so vielfältig wie mein Leben: Mal beruhigt es mich, mal inspiriert es mich. Mal bringt es Unbewusstes zum Vorschein, mal ordnet es meine Gedankenknäuel. Mal verdichtet es das Erlebte, mal führt es mich in die Weite.

Schreibend kann ich meinen Alltag besser bewältigen, die Herausforderungen des Lebens meistern. Schreiben sortiert meine vielen Ideen, beruhigt meine Seele. Manchmal reinigt es mich: Im Schreiben werde ich schlechte Gedanken, Wut, Aggression oder Trauer los. Und schaffe so wieder Raum für die guten Gefühle, für die positiven Seiten des Lebens. Schreiben rettet mich über schwierige Zeiten. Und es hilft mir in den guten Phasen, dankbar und bewusst zu bleiben.

Schreiben fokussiert mich, bringt meinen Geist zur Ruhe, das Wesentliche auf den Punkt. Es lockt ungeahnte Schätze aus mir hervor. Im Schreiben sehe ich neue Möglichkeiten, entdecke Ressourcen und Lösungen. Schreibend schaffe ich mir mein Bild der Wirklichkeit, das mich stärkt und positiv denken lässt.

Im Schreiben darf ich alles denken, alles tun. Darf kreativ sein, meinen Fantasien Raum geben, Unmögliches möglich werden lassen. Angstfrei probieren, lustvoll ausprobieren. Und erleben, wie die Lebendigkeit in mir wächst, sich entfaltet, mich mit immer mehr Lebensfreude füllt.

Ja, ich bin dem Schreiben sehr dankbar. 2010 durfte ich es sogar zu meinem Beruf machen – und habe dabei meine Berufung gefunden: Die Vielfältigkeit und Chancen des Schreibens auch an andere weiterzugeben, Menschen beim und mit Schreiben zu begleiten und sie anzustecken mit dieser Freude und Begeisterung.

Vieles hat sich mir in den letzten Jahren durchs Schreiben eröffnet: Ideen sind Wirklichkeit geworden, haben Gestalt angenommen. Der *schreib.raum*, mein kleines Schreibzentrum in Innsbruck, ist *beim* Schreiben und *durchs* Schreiben entstanden, ebenso mein Lehrgangskonzept *Schreibagogik*<sup>®</sup>, das Grundlage dieses Buches ist. All das entwickelt sich schreibend weiter, genauso wie ich selbst.

Ich freue mich, dass Sie jetzt dieses Buch in Händen halten und so Teil des Abenteuers sind. Denn eine meiner Lieblingstätigkeiten ist es, Menschen zu begleiten und zu inspirieren. Danke, dass ich Sie inspirieren darf!

Ich danke aber auch allen Menschen, die mich auf meinem Weg bis hierher begleitet haben und die dieses Buchprojekt entscheidend mitgetragen haben: Meinen unterschiedlichen Lehrer\*innen und Mentor\*innen für ihr Wissen, ihre Erfahrung und vielfältige Inspiration. Meinen Teilnehmenden und Coachees für ihr Vertrauen und ihr Einlassen auf meine Schreibimpulse und Anregungen. Meinen Praxis- und Interventions-Kolleginnen für kollegiale Supervision und Ermutigung zum Dranbleiben. Meiner Schreib-Community für unzählige gemeinsame Schreibzeiten und wichtigen Austausch. Meinen Testleserinnen Christine Hartmann und Nikoletta Zambelis für die kritische Durchsicht des Manuskripts und ihr wertvolles Feedback. Meiner Coach Sabine Ebersberger für fachliche und emotionale Unterstützung von der ersten Idee bis zur Abgabe des Manuskripts. Dem Carl-Auer Verlag und insbesondere Frau Nicola Offermanns für die gute Zusammenarbeit und das sorgfältige Lektorat. Und nicht zuletzt meinem Mann Robert für seinen seelischen Beistand und sein uneingeschränktes Ja zu vielen Wochen Schreibklausur, für die ich mich an einsame Orte zurückgezogen habe. Ohne diese Auszeiten wäre das Buch wohl nicht entstanden und nie fertig geworden!

Noch eine Bemerkung zu meinem Umgang mit gendergerechter Sprache: Ich habe mich für die Verwendung des Gender-Mediopunktes entschieden, um *alle* Menschen unabhängig von ihrer Geschlechtszugehörigkeit anzusprechen. Der Mediopunkt ist ein sehr altes diakritisches Zeichen und zudem in der Debatte um gendersensible Sprache noch unverbraucher als andere Genderformen. Mir ist bewusst, dass *jede* Form geschlechterinklusive Sprachgebrauchs ein *Bemühen* ist, Lesbarkeit und inklusives Denken bestmöglich zu verbinden. Dies versuche ich in diesem Buch mit dem Mediopunkt.

Nun wünsche ich Ihnen ein spannendes, erkenntnisreiches und inspiriertes Lesevergnügen!

Alexandra Peischer  
Innsbruck, im Januar 2023

PS: Für Fragen oder Anregungen erreichen Sie mich unter [peischer@schreibraum.com](mailto:peischer@schreibraum.com). Ich freue mich über Ihr Feedback.

# Einleitung

Wenn Sie dieses Buch in Händen halten, interessieren Sie sich vermutlich fürs Schreiben. Oder dafür, Schreiben in Ihre Coachingprozesse zu integrieren und Menschen schreibend zu begleiten. Vielleicht wissen Sie noch gar nicht, wie das genau ausschauen könnte, und sind erst einmal nur neugierig. Das ist gut so. Vielleicht haben Sie auch schon konkrete Vorstellungen und suchen nach Input und Inspiration oder nach neuem Wissen. Auch dann sind Sie hier richtig.

Auf den folgenden rund 250 Seiten versuche ich, verschiedenste Facetten des Themas einzufangen. An manchen Stellen muss ich dazu etwas ausholen, weil ich nicht genau weiß, wie viel Vorwissen Sie mitbringen. Diese Seiten können Sie getrost überspringen, falls Sie schon viel mit Schreiben zu tun hatten. An anderen Stellen werde ich sehr konkret, mit vielen Methoden, Übungen, Anwendungs- und Fallbeispielen. Den Rahmen für all das bildet die Schreibpädagogik: die Begleitung von Menschen *mit* Schreiben (Einsatz von Schreiben als Methode zur Persönlichkeitsentfaltung, Problemlösung oder Stressbewältigung in Beratung, Coaching und Erwachsenenbildung) oder *beim* Schreiben (Schreibcoaching, Schreibwerkstätten und -trainings).

## ***Wozu braucht es eine Schreibpädagogik, wozu Schreibcoaching?***

Schreiben ist viel mehr als das Niederschreiben von Informationen. Schreiben ist ein kraftvolles Werkzeug für die Selbstentfaltung und effizientes Tool für die Begleitung von Lern- und Entwicklungsprozessen. Schreiben regt Veränderungsprozesse an und unterstützt sie, generiert Ideen, erweitert Gedanken, ermutigt, inspiriert, lädt zu einer schöpferischen Lebensgestaltung ein und stärkt insbesondere den Selbstwert.

Leider wissen das viele Menschen nicht. Oder sie haben sogar ganz andere, gegenteilige Erfahrungen gemacht: Leistungsdruck und schlechte Noten, starre Konventionen und strikte Vorgaben, regelrechte »Korsette« für Texte, die sie für Schule oder Studium schreiben mussten. Dazu vielleicht noch eine strenge Lehrperson, die den

persönlichen Stil nicht mochte oder als einzigen Kommentar »Thema verfehlt« unter die Erörterung schrieb – in leuchtend roter Signalfarbe, wie das früher so üblich war. Solche Erfahrungen verhindern einen positiven Zugang zum Schreiben und begleiten Betroffene oft ein Leben lang. Jedes Mal, wenn sie schreiben müssen – beruflich oder privat –, kommen die alten Erinnerungen hoch. Dann sträubt sich scheinbar jeder Finger, auch nur einen Satz aufs Papier zu bringen. Wie oft habe ich das in Coachings und Schreibworkshops schon erlebt!

Wer aber um die vielen Facetten des Schreibens weiß, wer erlebt hat, wie hilfreich Schreiben in Beruf und Alltag ist, wer (wieder) entdeckt, wie lustvoll Schreiben sein kann, wenn Leistungsdruck und Produktorientierung wegfallen, der wird sich ein Leben *ohne* nicht mehr vorstellen können! Die Schaffensfreude kommt meist schnell zurück, begleitet von neuer, sprudelnder Kreativität und sehr oft dem Wunsch, auch *anderen* das Schreiben als Werkzeug und Weg zu vermitteln. Genau dafür braucht es die Schreibpädagogik. Sie vermittelt Schreiben als hilfreiches Werkzeug für Alltag und Beruf – dabei nutzt sie das Schreiben als Lernform in pädagogischen Feldern wie Schule und Universität, aber auch in jeder anderen Form von Bildung und Beratung. Hier geht es nicht um Pädagogik im Sinne von Erziehung, sondern im Sinne von Begleitung, Coaching und Hilfe zur Selbsthilfe. Schreibcoaching ist somit eines von vielen Anwendungsfeldern der Schreibpädagogik.

Das von mir entwickelte Konzept der *Schreibagogik*<sup>®</sup> (als spezielle Richtung der Schreibpädagogik) verknüpft die Lehre über das Leiten und Begleiten von Menschen (= Agogik) – insbesondere von *Erwachsenen* – mit Wissen, Techniken und Methoden des kreativen Schreibens und der Poesietherapie. Dabei stützt sie sich auf systemische und gestaltpädagogische Konzepte und Grundhaltungen.

Schreibpädagog:innen<sup>1</sup> wenden kreatives Schreiben gezielt an und können es weitervermitteln. Sie wissen um dessen Wirkungen und setzen dieses Wissen in der Begleitung von Menschen effektiv ein. Je nach Bedarf und Situation regen sie Veränderungsprozesse an, ermutigen, inspirieren und fördern Kreativität sowie Persönlichkeitsentwicklung. Als Schreibcoachs verwenden sie Schreiben als

---

<sup>1</sup> Ich verwende den Gender-Mediopunkt, um *alle* Menschen unabhängig von ihrer Geschlechtszugehörigkeit anzusprechen (s. dazu auch meine Bemerkung im Vorwort).

Tool in ihren Coachingprozessen und darüber hinaus und/oder begleiten, beraten und trainieren Schreibende bei wissenschaftlichen, beruflichen und anderen Schreibprojekten. Dieses Buch behandelt vor allem den *erstgenannten* Anwendungsbereich: das Coaching *mit-hilfe* des Schreibens. Schreibcoaching als das Coaching *von* Schreibenden wird nur kurz angerissen: Einige Facetten werden aufgezeigt, jedoch nicht vertieft.<sup>2</sup>

Die Beschäftigung mit Schreibpädagogik erweitert neben der fachlichen Qualifikation auch die eigene Schreibkompetenz sowie Kreativitäts- und Persönlichkeitsentfaltung, zusätzlich werden kommunikative, methodisch-didaktische und beraterische Kompetenzen vertieft. Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten im pädagogischen und beraterischen Alltag tun sich auf: vom Einsatz des (kreativen) Schreibens in Coaching, Therapie oder Erwachsenenbildung über das Anbieten und Leiten von Schreibgruppen, -werkstätten und -trainings bis hin zum Schreibcoaching auf institutioneller oder selbstständiger Basis.

### **Warum dieses Buch?**

Dieses Buch verbindet theoretische Grundlagen der Pädagogik und des Coaching mit der Praxis von Schreibpädagogik und Schreibcoaching. Es will aber vor allem Lust auf Schreiben (als Tool) machen, Lust auf eine Entdeckungsreise: eine Reise zu den Wurzeln und Benefits des (kreativen) Schreibens, eine Reise zu den vielfältigen Anwendungsbereichen von kreativem Schreiben und schließlich eine Reise zur eigenen, oftmals brachliegenden Kreativität, zu den eigenen Ressourcen, zu sich selbst.

Ein kurzer Ausflug in meine Biografie zeigt meine persönliche Reise, meinen Weg zum Schreiben bzw. mit dem Schreiben und wie er mich dorthin führte, wo ich heute stehe: Mit unzähligen Büchern und einem schreibenden Vater (Historiker und Autor) aufgewachsen war ich schon immer in Sprache verliebt. Diese Liebe durfte ich als Buchhändlerin und langjährige Verlags-Mitarbeiterin vertiefen. Während meines Studiums der Erziehungswissenschaften lernte ich dann den wissenschaftlichen Aspekt des Schreibens kennen. Durch die Gestaltpädagogik und einige Kurse zum kreativen Schreiben fand ich zurück zu meiner Kreativität und entdeckte das Schreiben als

<sup>2</sup> Zum Vertiefen verweise ich auf meine im »schreib.raum« angebotenen Fortbildungen zum Thema (s. [www.schreibagogik.at](http://www.schreibagogik.at)).

persönliche Ausdrucksform und wichtiges Denkwerkzeug für mich wieder. Meine Schreibfreude als Jugendliche hatte ich zu diesem Zeitpunkt längst vergessen. Schließlich nahm ich in meinen Ausbildungen zur Supervisorin/Coach und zur Schreibtrainerin eine Beraterische Perspektive auf das Schreiben ein. Ich erkannte, wie hilfreich Schreibinterventionen auch in anderen Settings (wie z. B. dem Coaching) sein können. Einen körperlichen Zugang erfuhr ich zuletzt im Rahmen meiner Yoga-Ausbildung, als mir klar wurde, wie wichtig der Körper für jegliche geistige Tätigkeit ist und wie gut sich Körperarbeit, Yoga und Meditation mit Schreiben verbinden lassen.

So kann ich heute all diese Erfahrungen und Zugänge zum Schreiben miteinander verbinden und damit Menschen in unterschiedlichen Kontexten unterstützen und begleiten. Als Coach, Supervisorin und Trainerin arbeite ich seit vielen Jahren mit Schreiben in allen möglichen Kontexten: Schreibseminare und -trainings für Beruf und Wissenschaft, kreatives und reflexives Schreiben, Schreibcoaching für Studierende und Sachbuch-Autor:innen, Schreiben in Verbindung mit Kunst, Musik und Körperarbeit, Schreibworkshops in Kombination mit Yoga. Dabei habe ich unzählige Male erlebt, wie Schreiben hilft, Gedanken zu ordnen, klarer zu sehen, Entscheidungen zu treffen, Probleme zu lösen, innerlich frei zu werden, ...

Das vorliegende Buch basiert auf meinen theoretischen Kenntnissen, Aus- und Fortbildungen genauso wie auf meinen praktischen Erfahrungen als Seminarleiterin und Coach. Es gibt Werkzeuge an die Hand, um das Schreiben als Lebensbegleiter:in kennen und lieben zu lernen. Es kann als Ideen-Pool für die berufliche Tätigkeit genauso dienen wie zum Selbstcoaching. Alle Übungen sind so aufbereitet, dass sie sofort ausgeführt und angewandt werden können: für sich selbst oder als Tool in Coaching, Beratung, Therapie oder Lehre. Fallbeispiele, genaue Übungsanleitungen, praktische Tipps bis hin zu fertig ausgearbeiteten Arbeitsblättern<sup>3</sup> helfen dabei, die Methoden direkt in den Alltag zu transferieren. Das Spektrum reicht dabei von reflexiven Schreibregungen über Mini-Schreibinterventionen bis zu mehrstündigen Schreibgruppen-Designs.

---

<sup>3</sup> Die Arbeitsblätter finden Sie unter <https://www.carl-auer.de/versuchen-sie-s-mal-mit-schreiben>.

### **An wen richtet sich dieses Buch?**

Das Buch dient allen beratend, therapeutisch und pädagogisch tätigen Menschen als eine Art Hand- und Praxisbuch. Insbesondere angesprochen sind:

- Coachs, Berater-innen, Trainer-innen, Erwachsenenbildner-innen, Lehrer-innen aller Schulstufen, Universitätslehrende, aber auch Psychotherapeut-innen, Psycholog-innen, Seelsorger-innen und Sozialarbeiter-innen
- im weitesten Sinne alle Menschen, die mit Menschen arbeiten – sozial, pädagogisch oder beratend.

Außerdem spricht das Buch speziell jene Menschen an, die ...

- Schreibgruppen und Schreibwerkstätten leiten (wollen)
- kreatives Schreiben für sich und andere nutzen möchten – als Coaching-Tool und zur Kreativitäts- bzw. Persönlichkeitsentfaltung
- andere Menschen schreibend begleiten und ihnen einen neuen, positiven Zugang zum Schreiben vermitteln möchten.

### **Was erwartet Sie?**

Das Buch ist in vier Teile gegliedert:

*Teil I* versorgt Sie mit allgemeinen Informationen und Gedanken zum Schreiben. In *Kapitel 1* geht es um die Grundfragen des Schreibens: Was ist Schreiben überhaupt und welche Funktionen kann es erfüllen? *Kapitel 2* schaut auf die Rahmenbedingungen: Wie läuft Schreiben ab? Was braucht es dazu? *Kapitel 3* macht einen Ausflug in die Geschichte des kreativen Schreibens sowie seine unterschiedlichen Zugänge und zeigt grundlegende Methoden.

*Teil II (Kapitel 4)* stellt Schreiben als Lebensbegleiter und Methode zur Selbstreflexion vor: Schreiben als Weg zu sich selbst, als (Selbst-)Coaching-Tool und wirksames Instrument in verschiedenen Anwendungsfeldern. Schließlich geht es um Schreiben als Denk- und Lernwerkzeug für Unterricht, Lehre und Erwachsenenbildung.

*Teil III* widmet sich dem Schreiben als Begegnungsraum: Schreiben in der Gruppe als Raum für Kreativität, Entfaltung und Begegnung. In *Kapitel 5* erfahren Sie viel über (kreatives) Schreiben in Gruppen, die Möglichkeiten und Chancen von Gruppen(-Coaching), außerdem Wissenswertes über Gruppenpädagogik, Gruppendyna-

mik und -leitung sowie Schreibgruppendidaktik. Das Kapitel schließt mit Infos und Methoden zu (Text-)Feedback in der Gruppe. *Kapitel 6* beschäftigt sich mit der Konzeption und Durchführung von Schreibgruppen und bietet schreibdidaktisches Know-how inklusive einiger Beispielkonzepte.

*Teil IV* gibt einen kleinen Einblick in die andere Seite des Schreibcoachings, die Begleitung von Schreibenden und ihren Schreibprozessen. Im *Kapitel 7* werden einige Aspekte zum Coaching von  *kreativ* Schreibenden kurz ausgeführt. *Kapitel 8* schließlich zieht Resümee, gibt Tipps zu Berufsfeldern und Tätigkeitsbereichen für Schreibpädagoginnen bzw. Schreibcoachs und wagt einen Ausblick in eine Schreibpädagogik der Zukunft.

### **Wie nutzen Sie dieses Buch am besten?**

So vielfältig wie die Facetten von Schreiben, Schreibpädagogik und Schreibcoaching sind, so vielfältig sind auch die Nutzungs- und Einsatzmöglichkeiten dieses Buches:

- Sie können das Buch von vorne bis hinten lesen und durcharbeiten. So bauen Sie schrittweise ein Verständnis von Schreiben und Schreibpädagogik bzw. -coaching auf, verfeinern und vertiefen Ihr Wissen zunehmend und nähern sich so der Leitung einer Schreibgruppe oder eines Schreibworkshops und der Verwendung des kreativen Schreibens in Coaching und Beratung an.
- Sie können im Buch schmökern und sich Anregungen und Inspiration für Ihr eigenes Schreiben und Ihre berufliche Tätigkeit holen. Dabei müssen Sie keinerlei Reihenfolge beachten, auch die Übungen stehen jeweils für sich. Wenn das einmal anders sein sollte, gibt es einen ausdrücklichen Vermerk.
- Sie können in den praxisorientierten und methodischen Teilen (s. Kap. 3.2, 3.3, 4.4 und 6) gezielt nach Schreibübungen und Impulsen für eine bestimmte Situation oder ein spezielles Thema suchen.
- Falls Sie bereits Schreibgruppen oder -werkstätten leiten, können Sie das Buch als Weiterbildung und Ideengeber nutzen, um Ihre Arbeit zu reflektieren, weiterzuentwickeln und ggf. neue Aspekte einfließen zu lassen.
- Sollten Sie oder jemand in Ihrem Umfeld gerade Schreibschwierigkeiten haben, finden Sie Tipps und Hilfe in Kapitel 2.6.

### **Wo sind Sie angesprochen?**

Wenn Sie sich bisher noch wenig mit Schreiben beschäftigt haben, starten Sie am besten mit Teil I. Ansonsten können Sie diesen überspringen oder nur jene Kapitel daraus lesen, die Ihre Neugierde wecken.

Wenn Sie vor allem am Schreiben für sich selbst interessiert sind oder wenn Sie Berater:in, Coach, Psychotherapeut:in oder Erwachsenenbildner:in sind und kreatives Schreiben in Ihre Beratungs- und Lernprozesse integrieren wollen, werden Sie in Teil II fündig.

Falls Sie Schreibgruppen und -werkstätten leiten (wollen), finden Sie in Teil III alles, was Sie dafür brauchen.

### **Ein Wort zu den Übungen**

Die Übungen und Reflexionsfragen in diesem Buch laden dazu ein, die vorgestellten Modelle und Methoden praktisch zu erproben und/oder zu reflektieren. Am Beginn jedes Kapitels finden Sie eine Übung, manchmal auch noch weitere zwischendurch, am Ende jedes Kapitels regen Reflexionsfragen zum vertiefenden Denken und Wiederholen an: »Futter für das Hirn« sozusagen.

Die Übungen sind so konzipiert, dass Sie sie sowohl für sich persönlich machen können als auch in Schreibwerkstätten und -trainings einbauen bzw. an Coachees weitergeben (in der Coachingsituation oder als »Hausaufgabe«).

Ich gehe davon aus, dass Coachs, Berater:innen oder Lehrende nur *das* gut weitergeben können, was sie am eigenen Leib erfahren durften. Deshalb empfehle ich sehr, die Übungen selbst auszuprobieren, bevor Sie sie für andere anleiten. Zudem ist die stetige Reflexion des eigenen Schreibens eine wesentliche Säule der schreibpädagogischen Arbeit.

Gerne darf und soll jede Übung so abgewandelt werden, wie es für Sie und die jeweilige Situation, Zielgruppe, für das Setting und die zur Verfügung stehenden Rahmenbedingungen passt.

Folgende Icons und Formate werden Sie durchs Buch begleiten:

#### **KURZ ERKLÄRT**

In solchen Kästen finden Sie das Wesentliche kurz und knapp erklärt.

 **Übung:** Hier lädt eine Übung Sie ein, selbst kreativ zu werden und etwas auszuprobieren.

 **Schreibanregung:** Unter diesem Icon finden Sie Schreibanregungen, die Sie direkt im Coaching/im Training an Ihre Coachees und Teilnehmer:innen weitergeben und/oder in Schreibgruppen verwenden können.

 **Reflexionsfragen:** An jedem Kapitelende gibt es etwas »Futter für das Hirn«: Fragen zum Überdenken des Gelesenen und zum Weiterdenken. Gerne dürfen Sie diese schriftlich beantworten.

In diesem Format lesen Sie kurze **Fallvignetten** aus meiner Praxis, die den Einsatz von kreativem Schreiben im Coaching anhand eines konkreten Beispiels zeigen.

Außerdem stehen Ihnen einige Arbeitsblätter unter folgendem Link zur Verfügung: <https://www.carl-auer.de/versuchen-sie-s-mal-mit-schreiben>. Im Buch sind die Arbeitsblätter mit  gekennzeichnet.

# Teil I: Das Einmaleins des Schreibens

# 1 Schreiben – was es ist und was es kann

Schreiben ist nicht gleich Schreiben. Schreiben ist so vielschichtig wie kaum eine andere Tätigkeit. Schreiben kann eine Vielzahl von Funktionen erfüllen. Die Textsorten und Genres, die daraus entstehen, sind zahlreich. Es gibt Hunderte verschiedene Arten zu schreiben, Tausende Herangehensweisen und vermutlich Millionen von Schreibenanlässen, eigentlich in jeder Minute des Tages einen neuen.

Schreiben scheint dabei etwas Simplees zu sein. Wir haben es alle in der Schule gelernt: Buchstabe für Buchstabe, die aneinandergereiht Worte ergeben. Dann das Aneinanderreihen von Worten, um Sätze zu bilden. Und schließlich entsteht Satz für Satz ein (zusammenhängender) Text. So einfach ist das. Oder doch nicht?

## Übung 1: Schreiben bedeutet für mich ...

Nehmen Sie sich Papier und Stift, stellen Sie Ihren (Handy-)Wecker auf 5 Minuten und schreiben Sie einen »Seriensprint« (nach Scheuermann 2012, s. auch S. 83).

Beginnen Sie mit »Schreiben bedeutet für mich ...« und vervollständigen Sie den Satz schnell und ohne viel zu überlegen. Danach schreiben Sie wieder den gleichen Satzanfang »Schreiben bedeutet für mich ...« und vervollständigen ihn mit einem neuen Gedanken. Das machen Sie ca. 5- bis 10-mal bzw. so lange, bis Ihr Wecker läutet:

Schreiben bedeutet für mich ...

Schreiben bedeutet für mich ...

Schreiben bedeutet für mich ...

... usw.

## 1.1 Schreiben ist nicht gleich Schreiben

Auf der einen Seite ist Schreiben einfach. Auf der anderen Seite hochkomplex. Sich Notizen zu machen, Einkaufszettel zu schreiben oder schnell mal eine kurze SMS an eine Freundin – das verlangt nicht viel mehr als das Wissen um die richtigen Worte, eventuell noch etwas Rechtschreibung.

Ein Tagebuch zu führen, das nur für mich selbst bestimmt ist, ist ähnlich und doch schon anders. Privates Schreiben erfüllt zwar nach außen hin keinen Anspruch, kann die Schreibenden aber durchaus in eine innere Komplexität führen, vielleicht sogar in einen inneren Konflikt. Wenn z. B. Gefühle und Sachverhalte »zur Sprache kommen«, die sonst ungesehen blieben. Oder wenn bisher verborgene innere Anteile und Ambivalenzen zum Vorschein kommen, Sehnsüchte und unerfüllte Bedürfnisse spürbar werden und plötzlich gehört werden wollen.

Und wie ist das schließlich bei zusammenhängenden, längeren Texten, die für eine Leserschaft im Außen geschrieben sind? Zum Beispiel Romane und Geschichten, die einen durchdachten Plot brauchen, um interessant zu sein? Krimis, die einer ausgeklügelten Dramaturgie folgen? Was ist mit Gebrauchsanweisungen, die komplizierte Sachverhalte einfach darstellen sollen? Mit Berichten oder Dokumentationen? Wie ist das mit Verkaufstexten, die ein Produkt schmackhaft machen sollen? Mit Werbebriefen, die verkaufen wollen? Wie zeigt sich das Schreiben bei wissenschaftlichen Artikeln oder Fachbüchern, die Unmengen an Information verarbeiten, aufbereiten und in eine gute Struktur mit logischem Aufbau bringen müssen, um gelesen und verstanden zu werden? Das alles sind Schreibsituationen und -anlässe, die sich sehr voneinander unterscheiden.

Das in der Schule praktizierte Schreiben, das sich größtenteils als Re-Produzieren, als Niederschreiben von (fremden) Gedanken und Informationen zeigt, ist nur ein kleiner Ausschnitt der großen Palette an Möglichkeiten, die unter dem Begriff *Schreiben* zusammengefasst sind.

Unterschiedliche Schreibsanlässe und Ziele benötigen naturgemäß auch unterschiedliche Strategien, Methoden und jeweils anderes Wissen. Die wichtigste Frage lautet also: Wovon sprechen wir, wenn wir das Wort *schreiben* benutzen? Meiner Erfahrung nach hat jeder Mensch ein anderes (inneres) Bild davon: Vom Schreibenlernen in der Grundschule über das beruflich ausgeübte Schreiben bis hin zum literarischen Schreiben und der Vorstellung des Schriftstellers ist da alles dabei. Was bedeutet Schreiben für *Sie*? Haben Sie es in Übung 1 herausgefunden?

### **Welcher Begriff von Schreiben liegt diesem Buch zugrunde?**

Was Schreiben für mich bedeutet und warum es mir so wichtig (geworden) ist, habe ich bereits in Vorwort und Einleitung ausgeführt. An dieser Stelle möchte ich den Versuch einer Begriffsbestimmung wagen, der mein Verständnis von Schreiben zusammenfasst und der gleichzeitig diesem Buch eine Richtung gibt: Schreiben ist für mich etwas Ganzheitliches.

Schreiben ist neben dem geistigen auch ein körperlicher Vorgang. Ich setze meine Hand in Bewegung, die den Stift hält oder die Finger an der Tastatur aufsetzt. Erst die körperliche Bewegung setzt Buchstaben aufs Papier oder auf den Bildschirm. Mein ganzer Körper schreibt also mit. Das merke ich immer wieder, wenn ich länger schreibe: Ich spüre das Schreiben körperlich. Handschreiben wirkt sich auf meine rechte Hand, die Finger und den rechten Arm samt Schulter und auf die rechte Seite des Trapezius aus. Computerschreiben spüre ich – v.a. nach ein paar Tagen intensiven Schreibens – im ganzen Rücken, im Nacken und in beiden Armen und Schultern.

Mit der Hand zu schreiben schenkt mir zusätzlich einen haptischen Genuss: Ich liebe es, die Beschaffenheit des Papiers, seine Glätte oder Struktur zu fühlen, das Kratzen der Feder zu hören, die Tinte auf dem Papier fließen zu sehen. Außerdem habe ich handschriftlich eine stärkere Verbindung zu meinen Gefühlen. Nicht umsonst werden in manchen Traditionen wie der chinesischen Medizin oder dem Yoga die Hände als Verlängerung des Herzens gesehen. Noch stärker ist diese Verbindung spürbar, wenn man mit der schreibungewohnten Hand schreibt (s. Übung 2). Mit ganzheitlich meine ich aber auch einen integrativen Zugang, der *alle* Arten von Schreiben nutzt und dessen volles Potenzial ausschöpft.

#### Übung 2: Ich erinnere mich

Stellen Sie Ihren (Handy-)Wecker auf 10 Minuten und schreiben Sie mit Ihrer schreibungewohnten Hand über erste Erfahrungen mit dem Schreiben. Beginnen Sie mit »Ich erinnere mich ...«. Tauchen Sie ganz ein in die aufsteigenden Bilder und Gerüche. Jede Erinnerung, die vor Ihrem inneren Auge erscheint, wird niedergeschrieben. Wenn der Wecker läutet, stellen Sie ihn nochmals auf 5 Minuten (wenn Sie mögen, auch länger) und schreiben Sie jetzt mit der anderen Hand weiter, also mit Ihrer üblichen Schreibhand: darüber, wie es Ihnen mit dem (vermutlich sehr langsamen und vielleicht mühsamen)

Schreiben ergangen ist. Und/oder über die Erinnerungen, die aufgetaucht sind. Wie wirken sich diese auf Ihr heutiges Schreiben aus?

Schreibpädagog:innen und Schreibcoachs begleiten und nutzen sowohl das berufliche und wissenschaftliche Schreiben als auch das persönliche Schreiben: reflexives, intuitives, meditatives, therapeutisches oder biografisches Schreiben. Sie beziehen ihre Methoden dabei vorrangig aus der Schreibdidaktik und dem »kreativen Schreiben«, das auf mehreren Konzepten beruht (s.dazu ausführlich Kap. 3.1). Die Schreibagogik® legt dabei besonderen Wert auf den Selbsterfahrungsaspekt, der im klassischen »kreativen Schreiben« oft zu kurz kommt.

Jürgen vom Scheidt (2006) nennt diese Art von Schreiben »HyperWriting«: *writing* in Anlehnung an »Creative Writing« und *hyper* im Sinne von »mehr als« – ein Schreiben also, das weit über das hinausgeht, was üblicherweise unter kreativem Schreiben verstanden wird: Schreiben als Weg zu Selbsterkenntnis und seelischer wie geistiger Freiheit; als Möglichkeit, Geborgenheit in sich selbst zu finden, aber auch Bedürfnisse nach außen zu kommunizieren. Auch wenn ich selbst nicht unbedingt diese Bezeichnung verwenden würde, schließe ich mich seiner Sichtweise und seinem Verständnis von Schreiben voll und ganz an.

#### KURZ ERKLÄRT

- **Reflexives Schreiben:**

Schreiben als Denkwerkzeug: Im Schreiben entwickeln sich Gedanken, Antworten und Lösungen. Themen werden klarer und bekommen mehr Struktur. Methoden wie »Schreibdenken« oder »Mindwriting« gehören zu dieser Kategorie. Es handelt sich dabei immer um privates Schreiben, das nicht für die Öffentlichkeit bestimmt ist.

- **Therapeutisches/heilsames Schreiben:**

Schreiben zur Selbstfindung und Selbstheilung: Hier gibt es viele Anwendungsmöglichkeiten und zahlreiche Methoden und Techniken (s. Kap. 4.2). Ziel ist immer Selbsterfahrung und persönliche Entwicklung. Im Unterschied zum reflexiven Schreiben (wo es ebenfalls um Selbsterfahrung und Entwicklung geht) zielt therapeutisches Schreiben jedoch auf Heilung psychischer Erkrankungen oder Traumata ab. Die Methoden werden gezielt im Rahmen eines therapeutischen Settings eingesetzt und aufgearbeitet.

• **Intuitives/meditatives Schreiben:**

Schreiben aus dem Bauch heraus oder Schreiben aus dem Herzen: Die Schreibenden überlassen sich ganz dem Fluss der Gedanken und Gefühle und schreiben nieder, was auftaucht. Das Schreiben wird durch eine kurze Meditation/Stille eingeleitet, die meditative Haltung bleibt während des Schreibens erhalten. Diese Art zu schreiben wird gern für persönliches Wachstum und Selbstentfaltung eingesetzt (deshalb manchmal auch die Bezeichnung »spirituelles Schreiben«). Dazu gehören z. B. die »Morgenseiten« (nach Cameron 2000) oder auch das »automatische Schreiben« (nach Breton 1986).

• **Kreatives Schreiben/Creative Writing:**

Bezeichnet eine eigene Bewegung aus den USA (s. Kap. 3.1), die als Überbegriff für viele Methoden, Techniken und eine bestimmte Zugangsweise zum Schreiben verwendet wird. Die Methoden aus dem »kreativen Schreiben« eignen sich jedoch für *alle* Arten des Schreibens, auch für berufliches und wissenschaftliches Schreiben. Dort leisten sie sogar oft besonders wertvolle Dienste.

• **Tagebuch-/Journal-Schreiben:**

Privates, regelmäßiges Schreiben, meist täglich: Dabei gibt es unterschiedliche Formen, vom biografischen über das chronologische oder Reisetagebuch bis hin zum »neuen Tagebuch« (vgl. Rainer 2005) oder dem »Creative Journaling« (vgl. z. B. Nelson 2004). Meist handelt es sich dabei um eine Mischung aus allen bisher genannten Arten von Schreiben (s. dazu ausführlich Kap. 4).

• **Biografisches Schreiben:**

Schreiben mit Blick auf die eigene Biografie und/oder Ausschnitte davon: Das kann sowohl eine therapeutische Richtung haben als auch eine literarische. Oft ist es eine Kombination aus beidem.

• **Literarisches Schreiben:**

Schreiben nach bestimmten ästhetischen und sprachlichen Kriterien, meist zur Veröffentlichung (am Buchmarkt oder in Zeitschriften, manchmal auch speziell für Lesungen oder Literaturfestivals). Die Genres sind zahlreich: Gedichte, Kurzgeschichten, Romane, Krimis, Liebesromane und vieles mehr.

• **Berufliches Schreiben:**

Schreiben im und für den Beruf: Dabei reicht das Spektrum von Korrespondenz (E-Mails und Geschäftsbriefe) bis zu komplexen Dokumentationen auf der einen und Werbetexten oder PR-Arbeit auf der anderen Seite. Immer geht es aber ganz besonders um eine Serviceleistung

und damit noch mehr um Leser-innen-Orientierung als bei anderen Textsorten.

• **Wissenschaftliches Schreiben:**

Schreiben während des Studiums (Hausarbeiten und andere Qualifizierungstexte bis hin zu den oft gefürchteten Abschlussarbeiten) oder im Rahmen einer wissenschaftlichen Karriere und Tätigkeit: Hier handelt es sich um komplexe Prozesse, in denen viel Wissen verarbeitet wird, das ausgehend von einer Fragestellung verständlich und logisch dargestellt werden soll. Die Einbettung in die wissenschaftliche Diskursgemeinschaft spielt hier genauso eine Rolle wie die Konventionen und das Regelwerk des jeweiligen Faches.

Alle diese Formen von Schreiben haben ihre Eigenart und jeweils andere Prozessverläufe. In der Schreibforschung wurden unzählige Modelle erarbeitet, die zeigen, wie Schreiben typischerweise abläuft oder ablaufen kann. Ebenso hat man Strategien untersucht, wie verschiedene Menschen ans Schreiben herangehen, und Typisierungen daraus entwickelt (mehr dazu in Kap. 2.3). All das soll helfen, das Schreiben überschaubarer und leichter zu machen, vor allem das sogenannte »elaborierte Schreiben«. Ortner (2006, S. 77 ff.) unterscheidet nämlich grundsätzlich zwischen zwei Arten von Schreiben: dem »Spontanschreiben« und dem »elaborierten Schreiben«.

*Spontanschreiben* meint das Schreiben von (meist) kurzen Texten in einem Schwung, ohne vorherige Planung oder Recherche. Alles, was es dafür braucht, ist im Kopf und wird rasch und in einem Zug aufs Papier gebracht. (Die meisten Methoden des kreativen Schreibens arbeiten so bzw. nutzen diese Art zu schreiben, zumindest für einen ersten Rohtext.)

*Elaboriertes Schreiben* ist jenes Schreiben, das viel Wissen verarbeitet, auf verschiedene Quellen zurückgreift, eine gute Planung braucht und unterschiedliche Tätigkeiten wie Zerlegen, Ordnen, Differenzieren, Analysieren und Komponieren beinhaltet. Es kommt klassischerweise beim wissenschaftlichen Schreiben zum Tragen, aber auch bei anderen, längeren Textprojekten, z. B. im Journalismus oder in der Literatur.

Im Folgenden werde ich das Thema Schreiben mit all seinen Möglichkeiten noch weiter vertiefen. Nach einem Ausflug in die Ge-

schichte, der zeigt, dass Schreiben immer schon einen wichtigen Teil unseres Lebens eingenommen hat, widme ich mich den unterschiedlichen Funktionen von Schreiben.

### Reflexionsfragen

- Welche Definitionen und Arten von Schreiben sind Ihnen vertraut?
- Wie würden Sie persönlich Schreiben definieren?
- Wie und wo schreiben Sie am häufigsten – beruflich, privat, wissenschaftlich, literarisch?
- In welchem Bereich würden Sie gerne mehr schreiben?
- Erleben Sie Schreiben als ganzheitliche Tätigkeit oder eher als rein geistige?

## 1.2 Ein Ausflug in die Geschichte

Über die Kulturgeschichte des Schreibens ist bereits viel und ausführlich geschrieben worden (vgl. u. a. Ludwig 2005; Haarmann 2021; vom Scheidt 2006, S. 22–67). Ein kurzer Ausflug in die Vergangenheit sei mir dennoch erlaubt, um zu zeigen, welche wichtige Rolle und Wirkung das Schreiben in der Menschheitsgeschichte schon seit Urzeiten hatte.

Gehen wir einen Schritt zurück: Bevor die Menschen die Schrift entdeckten, gab es bereits das gesprochene Wort. »Am Anfang war das Wort«, sagt uns schon die Bibel im Johannes-Evangelium. Das Wort hat Gestaltungs- und Schöpferkraft: »Gott sprach: Es werde Licht! Und es ward Licht« – wieder eine Erzählung aus der Bibel. Aber auch, wenn wir heidnische Beschwörungsformeln lesen, wie z. B. die »Merseburger Zaubersprüche«, wird klar, dass dem Wort schon immer magische Qualitäten zugesprochen wurden. So macht- und kraftvoll ist das Wort bis heute, das geschriebene genauso wie das gesprochene, denn Sprache dient nicht nur zur Beschreibung und Darstellung der Realität, sondern auch zur Konstruktion von Wirklichkeit (vgl. Berger u. Luckmann 1993; von Glasersfeld 1987; Watzlawick 2018). Menschen erfinden, gestalten und formen das, was sie erleben. Die Sprache hat einen wesentlichen Anteil daran, der insbesondere in der Poesie- und Bibliothherapie bewusst genutzt wird. Auch in der Systemischen Therapie kennt man die performative Kraft des Schreibens seit Langem (vgl. Penn 2009; Unterholzer 2017, 2021).