

Schreiben hilft – fast – immer

2020

Schreiben lohnt sich! Doch ums Schreiben ranken sich auch Mythen.

ALEXANDRA PEISCHER

Schreiben hat viele Facetten: Schreiben ist Kommunikation – nach innen und außen. Schreiben hilft beim Denken und beim Erinnern. Schreiben ist Genuss und kreatives Spiel mit Worten. Schreiben kann trösten und heilen. Schreiben schafft Klarheit und eröffnet Ressourcen. Schreiben ist Kunst und Handwerk zugleich.

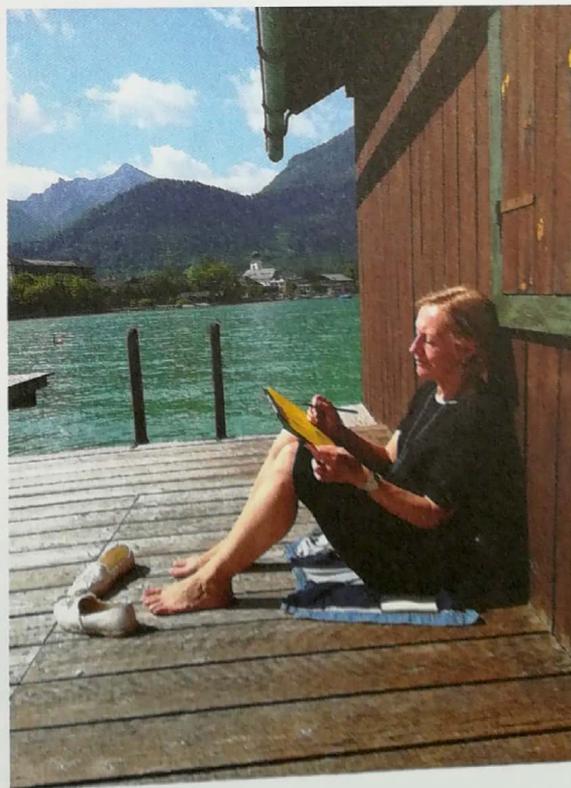
Egal, wie und wofür: Schreiben lohnt sich! Doch ums Schreiben ranken sich auch Mythen.

Vom angeborenen Talent

„Ich würde so gerne schreiben, aber ich kann das nicht.“ Wie oft höre ich diesen Satz! Die gute Nachricht: Jeder Mensch kann schreiben, denn Schreiben ist ein Handwerk und ein Handwerk ist erlernbar. Trotzdem hält sich der Mythos vom angeborenen Schreibtalent hartnäckig. Natürlich gibt es Menschen, die mehr Neigung zu musischen Dingen und zur Sprache haben als andere. Doch jede Neigung und jedes Interesse lässt sich ausbauen, vertiefen, kann geübt und trainiert werden.

Da ist zum Beispiel Johanna aus dem hinteren Pitztal. Sie ist fast 90 und ruft mich

an, weil ihre Enkelkinder sie darum bitten, die Geschichten doch aufzuschreiben, die sie ihnen oft erzählt. Sie ist Bäuerin und hat ihr Leben lang auf diesem alten Erbhof gelebt, gearbeitet, fünf Kinder großgezogen, inzwischen zwölf Enkel und vier



Aussteigen.
Beim Schreiben Zeit für sich selbst nehmen.

Foto: Alexandra Peischer

Alltagsleben



Mythos vom Talent.
Schreiben will gelernt sein. Niemandem ist das Talent in die Wiege gelegt.
Foto: Alexandra Peischer

Urenkel. Sie hat zwei Kriege erlebt, unzählige Entbehrungen und manche Freuden. Sie fragt mich, wie sie denn beginnen könne mit dem Schreiben, sie habe so etwas noch nie gemacht ...

Mythos von der Bedeutungslosigkeit

Die zweite weitverbreitete Meinung hört sich ungefähr so an: „Ich hab schon viel erlebt, aber das ist ja alles nichts Besonderes. Wen interessiert das schon?“ Das tut weh.

Jeder Mensch hat etwas zu erzählen! Weil jedes Leben einzigartig ist. Selbst wenn es tausende ähnliche Geschichten gibt, selbst wenn über alles schon einmal geschrieben wurde: Jede Geschichte wird von einer ganz bestimmten, sehr persönlichen Perspektive aus erzählt. Und ist damit etwas Besonderes.

Also die zweite gute Nachricht: Es muss nichts Neues und nichts Weltbewegendes sein, worüber wir schreiben. Sonst wären die Buchhandlungen bald leer. Im Gegen-

Tipps zum Anfangen und bei Schreibblockaden:

Am Beginn eines Schreibprozesses ist es hilfreich, unser ganzes kreatives Potenzial zu nutzen. Hier geht es zuerst darum, Gedanken oder Ideen möglichst rasch aufs Papier zu bringen. Diese müssen jedoch noch nicht schön sein, nicht ausformuliert, nicht einmal korrekt. „Rohtext“ heißt das in der Fachsprache. Das hilft, die Gedanken fließen zu lassen und uns nicht schon zu Beginn zu blockieren mit zu hohen Ansprüchen und Perfektionismus.

Später, wenn die Gedanken niedergeschrieben sind, können wir mit diesem Rohtext arbeiten: etwas streichen oder ergänzen, korrigieren, das Geschriebene auf Sinnhaftigkeit überprüfen, an Formulierungen feilen (= „Überarbeitungsphase“). Um den Einstieg ins Schreiben zu erleichtern, gibt es zahlreiche Methoden und Techniken (siehe Übungen). Zudem hilft es, Gleichgesinnte zu suchen, sich einer Schreibgruppe anzuschließen oder eine Schreibwerkstatt zu besuchen.

Übung eins: Seriensprint

Sie nehmen einen Stift und ein Blatt Papier und beginnen mit dem Satz „Ich erinnere mich ...“ Diesen vollenden Sie, wie es Ihnen gerade in den Sinn kommt, und dann beginnen Sie den nächsten Satz mit „Ich erinnere mich ...“, vervollständigen ihn wiederum ganz spontan und beginnen ein drittes Mal mit „Ich erinnere mich ...“ usw. So fahren Sie fort, bis zehn Minuten vorbei sind.

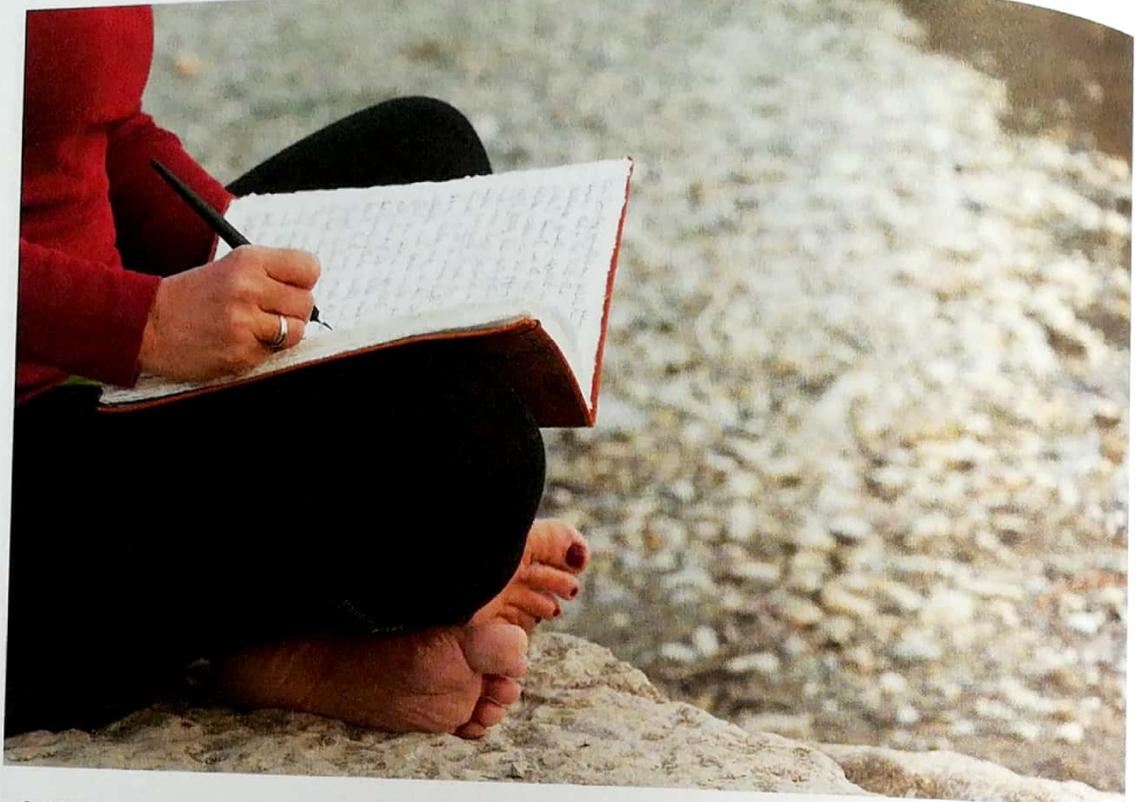
Sie sprinten also in Serie durch Ihre Erinnerungen: Kleine, schnelle Happen aus Ihrem Gedächtnis kommen zum Vorschein. Dabei ist es gleichgültig, welche Erinnerungen kommen. Ob aus der Kindheit oder von gestern, ob große Ereignisse oder winzige Momentaufnahmen. Alles ist gleich gut.

Übung zwei: Freies Schreiben

Greifen Sie eine Erinnerung heraus. Am besten jene, die Ihnen gerade am spannendsten erscheint. Beginnen Sie wieder mit „Ich erinnere mich ...“, aber diesmal schreiben Sie frei weiter. Lassen Sie dem Stift freien Lauf, achten Sie nicht auf Rechtschreibung oder Grammatik, auch nicht auf die Formulierungen. Schreiben Sie einfach nur zügig alles auf, was aus Ihrer schreibenden Hand fließen will – ohne Zensur, ohne Blick zurück, ohne Korrekturen. Schreiben Sie so lange, wie Sie Freude daran haben.

Zu einem späteren Zeitpunkt können Sie das Geschriebene nochmals zur Hand nehmen und überarbeiten: verbessern, Sätze streichen oder etwas ergänzen, an Formulierungen feilen etc.

Weitere Anregungen, Buchtipps und Seminare: www.schreibraum.com



Schöpfen aus der eigenen Kreativität.

Schreibend geben wir dem Leben eine kreative Dimension. Und letztlich Tiefe. So wie einst der Priester und Dichter Sebastian Rieger, alias Reimmichl.

Foto: Sarah Peischer

teil: Gerade das Unscheinbare, das Kleine, das Vertraute berührt uns. Weil es Resonanz hervorruft. Weil wir mitfühlen und mitleben beim Lesen. Weil wir lächeln oder innerlich mit dem Kopf nicken. Reimmichl ist uns dafür ein gutes Vorbild: Als Volksdichter hat er für alle Menschen geschrieben. Nichts wissenschaftlich Relevantes und auch keine Weltliteratur, dafür vieles, was die Herzen der Menschen berührte: alltägliche Geschichten, in denen sich jede und jeder wiederfindet.

Mythos von der Nutzlosigkeit

Schreiben kann auch reiner Selbstzweck sein: Schreiben nur für sich selbst, zur Entspannung, Reflexion oder als heilsame Möglichkeit, mit der Vergangenheit Frieden zu schließen. Um Schätze zu entde-

cken, nach den Lichtmomenten in der Dunkelheit zu suchen. Perlentauchen nenne ich das gern. Diese Perlen gibt es selbst in den erdrückendsten Lebensgeschichten. Sich der Perlen bewusst zu werden hilft

»Jeder Mensch hat etwas zu erzählen!«

schon, eine Ressource darin zu sehen, die ab sofort zur Verfügung steht. Mechthild, alleinstehend, Mitte 30, kommt seit einigen Jahren regelmäßig in eine Schreibgruppe. „Mein Leben fühlt sich oft an wie ein Ringelspiel“, erzählt sie. „Alles rast an mir vorbei, ich hechle hinterher. Das Schreiben verlangsamt mich. Erinne-

rungen tauchen vor meinem inneren Auge auf und ich kann sie in Ruhe betrachten. Und ich entdecke immer mehr Positives dabei.“

Sowohl in der Biografiearbeit als auch in der Poesietherapie, einer Form des heilsamen Schreibens, wird das Vergangene noch einmal achtsam durchlebt und aus der neutralen Position des Jetzt betrachtet. So werden bisher verborgene Aspekte sichtbar, wie z. B. die persönlichen Bewältigungsstrategien oder die eigene Kraft, die aus dem Erlebten gewachsen ist.

Zuletzt hat Schreiben auch einen schöpferischen Aspekt. Schreibend können wir unsere Welt gestalten, Poesie ins Leben bringen. Das Wort „Poesie“ meint in der ursprünglichen griechischen Wortbedeutung „Erschaffung“: Etwas wird erschaffen, geschaffen. Beim Schreiben schaffen

wir stets Neues, wir erfinden, wir finden Worte. Zusätzlich steht der Begriff „poetisch“ für eine besondere Qualität der Wahrnehmung, einen eigenen, schöpferischen Blick auf die Welt. Schreibend gehen wir in Resonanz mit der Umwelt: mit

»Schreibend können wir unsere Welt gestalten, Poesie ins Leben bringen.«

Menschen, mit der Natur, mit Kunst, Musik oder Literatur. Schreibend geben wir dem Leben eine kreative Dimension. Und letztlich Tiefe. So wie einst der Priester und Dichter Sebastian Rieger, alias Reimichl.

iKB
Fibernet

Jetzt Glasfaser-Internet und das neue FiberTV anmelden!
Infos unter:
0800 500 502 / www.ikb.at

Mitfibern in Full-HD.

Auf die Schnelle.

www.ikb.at, Salurner Straße 11, 0800 500 502

IKB Eine für alle



Alexandra Peischer,
Mag.^a, Bildungswissenschaftlerin,
Schreibtrainerin, Gestaltpädagogin,
Supervisorin und Coach, Lehrbeauftragte an
diversen Universitäten und Fachhochschulen.
Begleitet seit vielen Jahren Firmen und
Einzelpersonen bei Entwicklungs- und
Schreibprozessen. 2012 gründete sie den
„schreib.raum für studium, beruf und freizeit“
in Innsbruck mit einem vielfältigen
Seminarangebot rund ums Thema Schreiben
und der Weiterbildung „Schreibagogik (R) –
Schreiben (d) begleiten / Schreibcoaching“.

Foto: Sarah Peischer



Mond
Jahres
Regent

Reimmichl

Volkskalender

JUBILÄUMSAUSGABE
**100
JAHRE**



TYROLIA

2020

138–143

Martha Wirtenberger

Daheim inmitten der Fremde**144–147**

Kurt Arbeiter

Kleine Wunder im Kloster Gracanica**148–157**

Sebastian Holz knecht

Nimm mich mit nach Fukushima**158–161**

Hülya Ekinci

Kleines Lichtbällchen**162–167**

Matthias Tinzl

Kurzgeschichte**168–172**

Ingeborg Schödl

Das Aus für ein überholtes Verbot**173–176**

Isabelle Engels

Nichts zu erzählen**177–181**

Alexandra Peischer

Schreiben hilft – fast – immer**182–187**

Jeanette Klingler

Drei Gedichte**188–201**

Marie Egger Riedmüller

Die drei Freunde meines Vaters**Sonderteil****100 Jahre Reimmichls Volkskalender****204–259**

Othmar Parteli

100 Jahre Reimmichls Volkskalender**260–263**

Reimmichl

Eine heilsame Kur**264–269**

Reimmichl

Eine Fahrt ins Blaue**270–279**

Ingrid Delacher

Weil er auf Gefühl und Herz Wert legt

Dr. Walter Sackl im Gespräch mit Birgitt Drewes

280–285

Catharina Oblasser

Wo der Reimmichl noch lebendig ist**286–290**

Sonja Fabian

Kaplan in Heiligkreuz – eine Spurensuche**291–292**

Sabine Sauerwein-Merle

Wie das Reimmichl-Weibele entstand**293–298**

Johanna Bernhart

Reimmichl bei den**Deserteuren im Vomperloch****300–305**

Antje Plaikner

Gehorsam bis rebellisch**306–311**

Sandra Hupfauf

Plädoyer für „Tirol isch lei oans“