

## SCHREIBEN ALS EMOTIONALES MANAGEMENT

*Annette Rösel*

*Diplom Kulturpädagogin und Leiterin von Schreibwerkstätten*

Schreiben als emotionales Management ... höre ich ein leises Stöhnen bei Ihnen? Dann gehören Sie wohl zu den Menschen, die beruflich schreiben – und dieser Vorgang scheint Ihnen eher Last als Lust zu sein. Das kann ich gut nachempfinden, denn berufliches Schreiben wendet sich zumeist an Behörden – und da kommt der Spaßfaktor wirklich meist zu kurz. Doch, wie mir neulich aufgefallen ist, ist der Schritt von der Last zur Lust nur ein ganz kleiner: Nehmen Sie dem „a“ der Last die Kappe ab – schon sind Sie am Ziel! Und darum soll es in den folgenden Zeilen gehen: Um Schreiben als lustvolle Tätigkeit, mit dessen Hilfe Sie Stress abbauen, Ihrem Kritiker auf die Spur und Gefühle klären können. Und, wer weiß, vielleicht entdecken Sie auch ein ganz neues Talent an sich...

Wie das? Am Besten ist, Sie probieren es einfach aus und lassen sich auf ein Experiment mit mir ein. Dafür brauchen Sie gerade mal fünf Minuten Zeit, ein leeres Blatt Papier und einen Stift, mit dem Sie flüssig schreiben können.

### **Eine kleine 5-Minutenübung**

---

Schicken Sie den inneren Kritiker vor die Tür, er kann sich derweilen die Füße vertreten. Und dann schreiben Sie 5 Minuten (mit Stoppuhr) einfach drauflos, was Ihnen einfällt, was Sie gerade gemacht haben, was vor Ihnen am Tisch steht.... Egal was es ist, schreiben Sie! Und wenn Ihnen nichts einfällt, schreiben Sie so lange, „mir fällt nichts ein“, bis Ihnen ein anderer Gedanke kommt. Er wird kommen. Und erlauben Sie sich, von Thema zu Thema zu springen. Es sieht ja keiner, denn der Text ist allein für Sie bestimmt. Noch eins: Versuchen Sie, so weit es geht, sich bei dieser Übung zu beobachten. Seien Sie neugierig, was in Ihnen passiert während Sie schreiben und neugierig auf das, was Sie gerade schreiben. Nur beobachten, nicht werten, bitte!

Nun, was haben Sie erlebt? Wie haben Sie sich gefühlt? Was steht vor Ihnen auf dem Papier? Der größte Mist? – Gut, dann haben Sie sich gerade von einer Menge seelischen Ballast befreit! Oder ein Gedanke, was Sie gleich machen werden im Alltag/Beruf oder etwas anderes „Vernünftiges“? – Gratuliere, Erfolg auf ganzer Linie! Ihr kreatives Selbst hat sich Ihnen eben gezeigt! Übrigens empfiehlt Julia Cameron in ihrem Klassiker „Der Weg des Künstlers“, diese Übung jeden morgen über drei Seiten hinweg auszuführen, als Seelendusche sozusagen.

Diese kurze 5-Minutenübung lässt sich beliebig variieren. So können Sie sich ein Thema wählen, sei es ein berufliches oder emotionales, und das als Ausgangspunkt zum Schreiben nehmen. Vieles, was Sie schon (bewusst) wissen, wird zu Papier fließen, aber auch Neues wird auftauchen, das bisher unter der Oberfläche geschlummert hat. Und Sie können aus dem „Geschreibsel“ Literatur herstellen.

Wie das gehen kann erfahren Sie zum Schluss des Artikels.

## **Und wenn Sie mehr wissen möchten?**

---

Sie haben gerade erlebt, wie Sie das kreative Schreiben für persönliche oder berufliche Themen nützen können. Um mehr darüber zu erfahren, können Sie Bücher wälzen. Ein heißer Tipp ist das Büchlein „Schreiben befreit“ von Bettina Rolfes und Gisela Schalk. Ich nenne es gerne meine „Schreibbibel“, da ich mit diesem liebevoll geschriebenen Grundlagenbuch meine ersten Schreibwerkstätten durchgeführt habe. Es enthält die wichtigsten Methoden, Variationsmöglichkeiten und Wirkweisen des kreativen Schreibens.

Eine andere Möglichkeit ist, eine Schreibwerkstatt in Ihrer Nähe zu besuchen. In einer Schreibwerkstatt treffen sich Menschen, die in irgendeiner Weise, beruflich oder privat, aus Lust oder Leidenschaft, mit Schreiben zu tun haben. Im Zentrum steht natürlich das kreative Schreiben mit seinen vielen Facetten.

Das heißt: hier probieren Sie verschiedene Assoziationsmethoden vom Brainstorm bis zum Kryptogramm aus und erleben, wie aus einer kunterbunten Ansammlung von Worten ein flüssiger, in sich stimmiger Text entsteht. Das ist kein Hexenwerk, sondern eine ganz normale Leistung des kreativen Denkvermögens, die bisweilen selbst die Schreiber/innen zum Staunen über ihre Fähigkeiten bringt. Als Nächstes geht's ans Lesen der Texte. Das erfordert Mut – und wird belohnt: Denn meist folgt dem Mut ja ein berechtigter Stolz über die gemeisterte Aufgabe. Zudem gibt es Rückmeldung von den anderen Teilnehmer/innen auf den Text: Wo war er gelungen, wo hat er gefallen, wo braucht er vielleicht noch ein bisschen Farbe, Erklärung, Hintergrund...

Um mit Hilfe des Schreibens zu emotionaler Klarheit oder zu persönlicher Entwicklung zu gelangen bieten sich Werkstätten an, in denen die Selbsterfahrung im Vordergrund steht. Biographisches Schreiben ist dafür ein Beispiel. Im Wintersemester biete ich wieder ein Wochenende in der VHS Hildesheim an und erarbeite ein Konzept für eine fortlaufende Gruppe.

## **Spartenübergreifendes Arbeiten**

---

Meine Lieblingsprojekte sind jedoch die, in denen ich mit poesietherapeutischen Methoden und spartenübergreifend arbeite. Das bedeutet, ich begleite die Teilnehmer/innen einen Schritt auf dem Weg in ihr facettenreiches Inneres. Zum Beispiel die Gruppe in der Jakobikirche im Herzen Hildesheims. In dieser Kirche finden regelmäßig Kunstausstellungen statt. Bei diesem Schreibangebot geht es jedoch weniger um eine klassische Bildinterpretation als darum, in ein „Gespräch“ zwischen sich selbst und dem Bild zu kommen.

Das Bild wird zur Projektionsfläche für die eigenen Themen. Was mich immer wieder fasziniert ist, dass sich bei diesem Prozess ganz persönliche Themen verwandeln und in die Form von allgemein interessanter Literatur werden können. Die Teilnehmer/innen erfahren sowohl beim Schreiben als auch in den Gesprächen etwas über sich selbst und gehen ein Stück weit entlastet und bereichert nach Hause. Eine Teilnehmerin sagte das so: „Ich staune immer wieder, wie ich mein Thema finde und bearbeite und es sich so wandelt.“

Spartenübergreifendes Arbeiten heißt, dass die verschiedenen künstlerischen Sparten ineinander greifen und sich im Entstehungsprozess beeinflussen: Aus Musik, Bild oder einer Szene entsteht ein Text oder ein Text wird Ausgangspunkt für ein Bild, Musik oder eine Theaterszene... Das wird ein unendliches Spiel, ein Perpetuum mobile mit der Schöpferkraft, die unendlich fließen, spielen, erschaffen will. Für mich ist das ein hoch spiritueller Vorgang.

Dieses intensive Ineinanderwirken der Künste führe ich im Zusammenhang mit dem neuen Projekt „Zukunftsmontage 2020 – Wünsche werden Wirklichkeiten“ des Vereins KunstWerts aus. In integrativen Workshops und an Wochenenden arbeiten „Menschen mit und ohne

Psychiatrieerfahrung“ an Lesungen, Ausstellungen und einem Theaterstück mit musikalischen Gestaltungen. Die Ergebnisse können Sie im Juni in Hildesheim sehen und hören.

**Ach ja, und wie Sie aus Ihren assoziativen Gedanken Literatur machen?**

Unterstreichen Sie drei Begriffe aus der Sammlung, die Ihnen jetzt am wichtigsten, spannendsten erscheinen und machen einen Vierzeiler draus. Ein Vierzeiler ist ein Gedicht, das aus vier Zeilen besteht, sich nicht reimen muss und eine beliebige Zeilenlänge hat. In der ersten Zeile soll das erste unterstrichene Wort auftauchen, in der zweiten das zweite, in der dritten das dritte. Die vierte Zeile ist identisch mit der ersten.

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Gedicht! Wenn Sie mögen, schreiben Sie es mir, ich freue mich darauf!

*Annette Rösel*

P.S. Und bevor Sie sich jetzt graue Haare wachsen lassen, wie Sie etwas mehr Schwung in Ihr berufliches Schreiben bringen: Melden Sie sich, ich unterstütze Sie gern auf Ihrem Weg zu einer lebendigen Schreibe!

Literatur:

- Bettina Rolfes/ Gisela Schalk: Schreiben befreit. Ideen und Tips für das Schreiben in Gruppen und im stillen Kämmerlein; kleine Schritte Verlag; Bonn 1986
- Julia Cameron: Der Weg des Künstlers. Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität; Knauer MensSana, München 2000

Für weitere Informationen über das kreative Schreiben und mein Angebot besuchen Sie am Besten meine Homepage: [www.schreibspuren.de](http://www.schreibspuren.de) oder nehmen zu mir persönlich Kontakt auf:

Annette Rösel, Annenstr. 53/54, 31134 Hildesheim, Telefon 05121-9189475  
oder per E-mail [kontakt@schreibspuren.de](mailto:kontakt@schreibspuren.de)