



Renate Haußmann / Petra Rechenberg-Winter

Alles, was in mir steckt
Kreatives Schreiben im
systemischen Kontext

Vandenhoeck & Ruprecht

Inhalt

Leitgedanken	9	
Zur Einführung	11	
Schreiben wirkt und wer schreibt, wirkt	11	
In drei Schritten zum Schreibwirkmodell	12	
Teil 1: Kreatives Schreiben in der systemischen Beratung		
Dimensionen des kreativen Schreibens:		
Wer schreibt, muss nicht gleich Schriftsteller werden	17	
Kreatives Schreiben zur Entwicklung, Qualifizierung und Beratung		19
Kreativität im System entdecken	19	
Kreativität als Qualitätsstandard	20	
Kreatives Schreiben als Intervention	21	
Poesie ins Leben bringen	26	
Im Wechselspiel der Wirklichkeiten	29	
Sich selbst gestalten	29	
Im Raum der Möglichkeiten	30	
Stärken stärken	32	
Das systemische Schreibwirkmodell	35	
Im Mittelpunkt: Das kreative Schreiben	35	
Im Wechselspiel von Kreativität, Interaktion und Ressourcen	36	

Teil 2: Kreatives Schreiben integrieren und implementieren: Das systemische Schreibwirkmodell im Praxistest

Kreatives Schreiben als Schnittstellenkompetenz	41
Schreiben schafft Selbstwert	42
Kreatives Schreiben in Familientherapie und Coaching integrieren	42
Curriculum	44
Lehrverständnis	46
Rollenverständnis	48
Methodisches Vorgehen	49
Rahmen	50
Aufbau	51
Grundstruktur	54
Durchführung	56
Nachbetrachtung	75
Schreiben schafft Mehrwert	76
Kreatives Schreiben in die Unternehmensentwicklung integrieren	76
Das Modellprojekt	80
Von der (Selbst-)Analyse zur Entwicklung von Resilienz	82
Rahmen	86
Rollenklärung und Beratungsverständnis	86
Methodisches Vorgehen	87
Grundstruktur	90
Durchführung	91
Nachbetrachtung	110

Teil 3: Kreatives Schreiben praktizieren

Impulse zur fachlichen Interpretation und professionellen Entwicklung	115
Von der Assoziation zu inneren Bildern: Grundlegende Schreibmethoden	116
Automatisches Schreiben	116
Assoziatives Schreiben/Freewriting	116
Clustering	117

Mindmapping	117
30-Wort-Assoziationsmethode	119
Interventionen zur Prozesssteuerung	119
Schreibübungen im Feld der Interaktion	120
Schreibübungen im Feld der Kreativität	123
Schreibübungen im Feld der Ressourcen	132
Ausgewählte Konzepte und Schreibprogramme	136
Methoden der Reflexion und Überprüfung	141
Feedback als Echo	141
Selbst- und Prozessevaluation	143
Literaturempfehlungen	145
Literatur	153

*Kaltes Erinnern
wachsames Spüren
Helfer fürs »NICHT NOCHMAL«.* (Anna)

Als Impuls zum persönlichen Weiterschreiben an den diversen angesprochenen Erfahrungen empfehle ich die → Morgenseiten (Teil 3, S. 140 f.) (Cameron, 1996), die zum regelmäßigen Schreiben über einen längeren Zeitraum von zwölf Wochen angelegt sind. Einige kennen sie bereits, und auch andere möchten diesen Impuls aufgreifen, um die positive Schreibwirkung strukturiert über die Fortbildung hinaus beizubehalten.

Zur Orientierung im Gesamtprozess der Fortbildung mache ich darauf aufmerksam, dass wir nicht weiter mit biografischem Schwerpunkt schreiben werden, sondern beim nächsten Mal zu Schreibcoaching arbeiten.

Kommentar: Die Begegnung innerer Anteile aus der Ego-State-Arbeit (Watkins u. Watkins, 2003) ist eine innerpsychische Kommunikationsform, die sich mit dem Gruppenprozess wechselseitig verbindet (*Interaktion*). Dieser Dialog fördert Erinnerung, Auseinandersetzung und generiert Erkenntnis (*Kreativität*), denn im De- und Rekonstruktionsprozess können die sich scheinbar widersprechenden Empfindungen und Gefühle in einen sinnstiftenden Zusammenhang gebracht und Polaritäten verbunden werden (*Ressource*). In dieser selbsttherapeutischen Auseinandersetzung mit den weitgehend tabuisierten Aspekten Scham und Stolz erweitern die Teilnehmenden ihre Perspektive auf dialektische Bearbeitungsprozesse.

Treffen 6 – Schreibblockaden kreativ lösen

Dieses Treffen führt in das Schreibcoaching ein, um in systemischen Beratungsprozessen dafür sensibilisiert zu sein und es eventuell aufgreifen zu können. Wir begrüßen uns mit dem → Telegramm (Teil 3, S. 125 f.) und beziehen diese Texte in die Einstiegsrunde ein.

Wohlig weicher Kater schnurrt bei mir, da hat die Amsel Glück. (Greta)

Mit dieser kurzen Schreibaufgabe erleben sich die Teilnehmenden in ihrer Schreibkompetenz und sind mit Spaß bei der Sache. Die knappe

Darstellung »zwingt zum Nachdenken, wo stehe ich im Prozess«, »weitet meinen Blick und lindert Schwere« und »löst Gedankenstarre«. Gleichzeitig ist es eine erprobte Intervention bei Schreibproblemen.

Der theoretische Teil nimmt in diesem Treffen einen weitaus größeren Raum ein als in den vergangenen. Im Bereich »Schreibblockaden« stelle ich Ansätze der Schreibberatung vor und wir sammeln miteinander die Schreibaufgaben unserer Fortbildung, die wir für geeignet halten, um Schreibhemmungen zu begegnen. Fast alle werden, vorausgesetzt, dass sie in ihrer Aufgabenstellung auf das Klientel und den vereinbarten Auftrag abgestimmt sind, für geeignet erklärt. An diversen Beispielen wird deutlich, dass bereits alle Teilnehmenden von ihrer eigenen Schreibkompetenz profitieren.

Im regen Erfahrungsaustausch ist die Stimmung nach wie vor wertschätzend, konstruktiv und es herrscht Verbundenheit. Konflikthafte Entwicklungen, auf die ich eingestellt war, traten bisher nicht auf.

Der zweite Teil des Treffens beginnt mit der Imagination »Mein guter Ort«. Sie ermöglicht es, bei Bedarf die Bilder des inneren sicheren Ortes aufzugreifen oder durch die neue Anleitung zu weiteren Ressourcenbildern zu finden.

Mit einer anschließenden Schwungübung (nach Rico, 2004) auf DIN-A3-Papier malen wir intuitiv entstehende Wortfiguren zum Thema »Zensor und Erlauberin«. Es ist möglich, auch Worte, Symbole, Zitate etc. in die großflächigen Zeichnungen einzufügen. Damit ist eine spielerische Übung eingeführt, die (Schreib-)Hemmungen in lösende Bewegungen bringt. Nach der anfänglichen Begegnung mit dem inneren Zensor gelingt es bald, schwungvoll wieder zur Leichtigkeit zu finden und in Kontakt mit der inneren Erlauberin zu treten.

An diese Erfahrung und die vorgelesenen Texte knüpft der anschließende zweite Theorieteil zur Schreibberatung an. Einige Schreibhemmungen und -nöte kommen zur Sprache. Zum Selbstcoaching stelle ich ein spezielles Programm (Scheuermann, 2011) vor, bevor ich den Schreibdialog von → Zensor und Erlauberin (Teil 3, S. 122 f.) anrege, die sich analog zur Schreibaufgabe »Scham und Stolz« erst einzeln darstellen, bevor sie sich begegnen. Damit greife ich die bereits eingeführte Methode des inneren Dialogs verstärkend auf. In

der Methodenreflexion freut sich ein Teilnehmer darüber, dass »es meiner inneren Erlauberin möglich ist, den fiesen inneren Zensor zu überlisten oder zumindest in Schach zu halten«, eine andere Teilnehmerin erkannte, dass ihr Zensor, wenn auch in Härte und Strenge verpackt, doch eine wohlmeinende Mahnfunktion innehatte.

Kommentar: Der Dialog mit sich selbst relativiert den inneren Kritiker, was sich im gemeinsamen Austausch noch verstärkt (*Interaktion*). Dieser Schreibprozess bietet einen mitunter humorvollen Zugang zu abgewerteten inneren Anteilen und Versagenserfahrungen (*Kreativität*). Auch das laute Lesen ist eine Form des Zu-sich-Stehens, bei dem die Einzelnen durch die Gruppe Aufmerksamkeit und Würdigung erfahren (*Ressource*). Die Teilnehmenden nutzen diesen Selbstachtsamkeit fördernden Zugang für ihre Selbst(für)sorge.

Hinsichtlich der Gruppendynamik fällt auf, dass manche Teilnehmende sich zu dieser Zeit in schwierigen Umbruchsituationen befinden und erschöpft sind von den notwendigen Bewältigungsleistungen. Insgesamt arbeitet die Gruppe jetzt langsamer. Sorgfalt, Respekt und Vertrauen sind meinem Eindruck nach gleich geblieben.

Das Bedürfnis, von sich und der eigenen Situation zu erzählen, besteht jedoch – und mehr als am Anfang. Der Kurs hat den Charakter einer Selbsterfahrungsgruppe angenommen.

Treffen 7 – Literarische Geselligkeit

Es liegt etwas anderes in der Luft, das ist atmosphärisch schon zu Beginn der Einstiegsrunde zu spüren, und die Teilnehmenden bezeichnen es als »Neugier«, »freudige Anspannung« und »Entdeckerfreude«. Zehn Schreibstationen stehen zur Auswahl, jede mit einer bunten Sanduhr entsprechend der Zeitangabe (nach Girgensohn, 2011). Die Pause wird individuell eingelegt. Ein Hinweis zur Eigenarbeit: Jede Schreibstation ist mit buntem Papier, Sanduhr und weiteren Materialien ausgestattet. Nach der vorgegebenen Schreibzeit wird dem Vorlesen eine besondere Bedeutung verliehen, im feierlichen Ambiente sitzt die jeweilig vorlesende Teilnehmerin auf einem als Thron geschmückten Stuhl. Beim Lesen ist sie aufgefordert, dem Widerhall der eigenen Stimme nachzuspüren (Baumgarten, 2013) und in diesem Dialog mit sich selbst ihre zentrale Aussage zu überprüfen. Anschließend erhält sie Feedback zu einer von ihr gewählten Frage. In

der letzten halben Stunde besteht dann die Möglichkeit, den eigenen vorgelesenen Text zu überarbeiten.

Von den Schreibaufgaben findet der → Briefroman (Teil 3, S. 130 f.) besonders großen Anklang, und → Farbspiel (S. 126 f.) wird gleich viermal gewählt. Texte aus den Übungen → Mein Körper (S. 127), → Gefühle metaphorisch (S. 127 f.), → Tierminiatur (S. 128), → Dein Bild in mir (S. 128 f.), → Wer hätte das gedacht? (S. 129) werden als für die Biografiearbeit besonders geeignet beurteilt und → Lebenslandschaft (S. 129 f.) für die Paartherapie. Des Weiteren werden die Übungen → Schreiben zu einem Anfangssatz (S. 130) und → Vorstellungsbilder (S. 130) angeboten. Insgesamt finden diese freien Schreibübungen viel Anklang und werden als »gewinnbringend«, »erkenntnistief«, »überraschend«, »klärend«, »versöhnlich« oder »selbsttherapeutisch« bezeichnet. Ideen zu deren Einsatz in den systemischen Arbeitskontext gibt es reichlich, denn alle Teilnehmenden setzen inzwischen kreatives Schreiben ein und haben nur auf weitere Anregungen gewartet.

Mein Körper

Mein Körper, mein einmaliges Zuhause in dieser Welt,

mein Lebensraum, mein Schutz, du bettest mich in Geborgenheit!

Eine hoch gewachsene Birke trägt ihre weit gestreckte Krone, deren Blätter mit jedem Luftzug farbspielen und in denen der Wind sich rauschend wirbelt. Deine weichen Blüten sind sensible Seismographen, jeder Zweig eine tastende Antenne – aufmerksam, mit offenen Poren. Verletzlich!

Dein hoch gewachsener schlanker Stamm leuchtet silbrig in der Sommersonne, verbindet verlässlich die geistigen Welten mit den Elementen, verankert mich im Hier und Jetzt. Stabil!

Emsiges Leben im Wanderwurzelgewebe, verwächst sich in jeden Standort hinein, in fetten Allgäuboden, in Heidesand, am Wasserlauf, in der Liebe. Zuhause! (Boris)

Vorstellungsbilder:

Junikäferin fliegt

Aus Leistungserwartungen geflogen

verzweifelt gelandet im Aus.

Der mütterlichen Schwerkraft entfliegen

und eigener Fliehkraft gefolgt.

*Aus vorgesteckten Feldern entfliegen
meinem Flügelschlag vertraut.
Mutige Eigenbewegungen flogen
kühn ins Urvertrauen hinein
Flieg, Junikäferin, weiter
und weiter und weiter und weiter und (Hilda)*

Tierminiatur:

Spinne

An meiner Zimmerdecke die Spinne. Sie beherrscht ihr Netz als existenzielles Lebensmuster. Doch wo sehe ich meinen Platz in der gesellschaftlichen Vernetzung? Wo falle ich durch die Löcher, und welche Knotenpunkte geben mir Halt, halten Zerreißproben stand? Welche Fäden sind stabil, welche brüchig, und welche Farben gebe ich den einzelnen?

Soziale Vernetzung, ein menschliches Grundbedürfnis, ist existenziell. Wohl den Systemen, in denen individuelle Vernetzungsprozesse genutzt werden können.

Die Angst vor Spionagenetzen, die kein Entkommen aus der Verfolgung ermöglichen, sitzt generationenübergreifend tief und meldet sich in den Gedanken um globale Vernetzung, mediale Netzwerke, die mich als Einzelne beherrschen (könnten).

Wo sitzt die Spinne? (Anna)

Kommentar: Das offen gestaltete Treffen aktiviert, an den Schreibstationen sind erst einmal alle mit sich selbst befasst und treten erst bei der Lesung in einen nahen Kontakt (*Interaktion*). Die Vielzahl der Angebote ist anregend (*Kreativität*), so dass neben Selbsterkenntnissen einige Methodenkompetenz und Hinweise zum Redigieren erworben werden können (*Ressource*). Für sich selbst wie für ihre Beratungsarbeit erhalten die Teilnehmenden einen Zuwachs ihrer Schreibsicherheit und erleben sich selbstwirksam.

Treffen 8 – Bilanz

Um nach dem Joining bewusst in Kontakt mit sich selbst zu treten, schlage ich vor, ein → Haiku (Teil 3, S. 123 ff.) zu schreiben, da diese japanische Lyrik in ihrer strukturierten Form ein zentriertes Ausdrucksmittel bietet. Einige reagieren skeptisch, andere erleben das Silbenzählen als Zumutung. Wie sich dann in der Methodenreflexion