

Autor: Werder, Lutz von.

Titel: Lehrbuch des kreativen Schreibens (Auszüge).

Quelle: Lehrbuch des kreativen Schreibens. Berlin, 3. Auflage, 1996. S. 71-78 und S. 123-129

Verlag: Schibri-Verlag.

Die Veröffentlichung erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlags.

Lutz von Werder

Lehrbuch des kreativen Schreibens (Auszüge)

„Die Dichtkunst ist mehr Sache des Talents als des Enthusiasmus. Denn das Talent läßt sich bilden. Der Enthusiasmus führt zur Ekstase. Den überlieferten Stoff sowohl als das, was der Dichter selbst erfindet, muß dieser nun zunächst zu einem Entwurf ausarbeiten und dann erst ihn durch eingeflochtene Episoden erweitern.“ (Aristoteles: Poetik. In: ders.: Hauptwerke. Stuttgart 1953, S. 362)

Techniken und Methoden des kreativen Schreibens

Das kreative Schreiben hat viele Techniken hervorgebracht, die die Entwicklung des Schreibprozesses in Gruppen wirkungsvoll unterstützen können. Diese Techniken sollen im folgenden in sechs Abteilungen vorgestellt werden: Methoden der Themenfindung, Schreibstimuli, Schreibtechniken, Techniken der Textarbeit, Deutungstechniken, Textumsetzungen. Wenn wir uns die vier Arbeitsschritte in einer Schreibgruppensitzung vor Augen führen: 1. Textanregung, 2. Schreiben, 3. Textarbeit, 4. Textdeutung, so ist deutlich, daß die Methoden der Themenfindung und die Schreibstimuli in Arbeitsphase 1 Einsatz finden können. Die Schreibtechniken sind für die Arbeitsphase 2, die Textarbeitstechniken für die Arbeitsphase 3 und die Deutungstechniken und

Textumsetzungen für die Arbeitsphase 4 geeignet. Allerdings sollen diese Techniken in jeder Sitzung vorsichtig eingesetzt werden, um die Selbsttätigkeit der Gruppe nicht abzuwürgen. Andererseits sind mit den Techniken, den Spiel- und Schreibprojekten, die in weiteren Kapiteln vorgestellt werden sollen, eine Vielzahl von Kombinations-, Kompositions- und Gestaltungsmöglichkeiten gegeben, die der Schreibgruppenleiter voll ausschöpfen kann. Eine Graphik erhellt diese Kombinationsmöglichkeiten:

Techniken	Spiele	Projekte
Methoden der Themenfindung	Literarische Spiele im Bereich Lyrik, Prosa und Szene	Alltagstexte Autobiographie Lyrik allgemein
Schreibstimuli	romantische Texte	Romantisches Schreiben
Schreibtechniken	therapeutische Spiele, angefangen von den Anwärmspielen bis zu den Fantasiespielen	Märchen, Science-fiction, Krimi, Schreibreisen, philosophische Texte, usw.
Techniken der Textarbeit Deutungstechniken Textumsetzung		

Je nach Bedarf und Nachfrage können Projekte mit Spielen angereichert werden, Spiele werden mit Techniken unterstützt, Schwierigkeiten beim Schreiben und Deuten können mit entsprechenden Methoden erfolgreich stimuliert werden. Oft genügt schon der Einsatz einer Technik, um den Schreibimpuls hervorzulocken.

1. Methoden der Themenfindung

Auslosung: Jeder Gruppenteilnehmer erhält einen Zettel, schreibt das gewünschte Thema darauf. Der ausgeloste Zettel ist das Thema. Variante: mündliche Voten, an der Flip-chart zu notieren. Abstimmung über das Thema, das die meisten Stimmen erhält.

Meditation: Alle Teilnehmer schließen die Augen und achten auf das erste Wort, das erste Bild, das sie benennen können. Das erste Wort wird an der Flip-chart notiert. Die am häufigsten genannten Themen werden zum Gruppenthema ernannt.

Kleingruppen: Die Teilnehmer teilen sich auf Untergruppen auf (2 - 3 Personen), die über ihr Thema beraten. Sie einigen sich und entscheiden dann im Plenum aller Untergruppen über das für alle verbindliche Thema.

Buchstechen: Mit einem Bleistift wird bei geschlossenen Augen in ein mitgebrachtes Buch auf einer zufällig aufgeschlagenen Seite, von einem ausgewählten Teilnehmer ein Wort unterstrichen. Dieses Wort ist das Thema.

Beobachtung: Die Teilnehmer haben Zeit, 3 Minuten eine Straße, eine Szene in der Umwelt zu beobachten und aus ihrer Beobachtung ein Thema zu formulieren, über das sie in der Gruppe schreiben.

Entlang einer Autobiographie : Jeder Teilnehmer überlegt sich, welche zentralen Ereignisse seine Autobiographie bestimmt haben. Jeder findet 10 Worte zu den 10 wichtigsten biographischen Ereignissen und wählt das ihm wichtigste Wort zum Thema aus. Variante (Paul Schuster): Jeder gibt eine Liste mit 10 Schlüsselworten zu seiner Autobiographie in die Schreibgruppe und läßt sich das gewünschte Wort ankreuzen. Das Wort mit den meisten Voten ist dann sein Thema.

Entlang der Themen der großen literarischen Strömungen: Die moderne Literatur hat bedeutende literarische Strömungen hervorgebracht (z.B. Sturm und Drang, Klassik, Romantik, Expressionismus, Surrealismus, Banalismus, neue Innerlichkeit usw.). Jede dieser Strömungen hat Lieblingsthemen entwickelt. Der Expressionismus z.B. das Leichenschauhaus, die Großstadt, Entfremdung, Aufbruch usw.. Die Romantik kennt Lieblingsthemen wie das zerfallene Kloster, die vergebliche Liebe, der Doppelgänger usw.. Die Gruppe einigt sich also zuerst auf eine literarische Strömung, legt dann den Katalog der Lieblingsthemen dieser Strömungen fest und wählt aus diesem Katalog dann das passende Thema aus.

Wörterbuch literarischer Themen und Motive: Es gibt eine moderne Erforschung literarischer Themen und Motive (z.B. Dämmrich, I. und U.: Themen und Motive in der Literatur. München 1988, H. Frenzel: Motive der Literatur. Stuttgart 1988). Die Lexika werden (beginnend mit A) mit dem Namen ihrer Stichworte vorgelesen, und das Thema, das die meiste Zustimmung auf dem Weg von A -Z erhält, gilt dann als gewählt.

Textsorten: Jede Literaturgattung hat Lieblingstextsorten hervorgebracht. Die Lyrik erkennt z.B. das Naturgedicht, das Liebesgedicht usw. Die Volksliteratur kennt Märchen, Mythos, Sagen. Die Erzählung kennt die Novelle, die Kriminalerzählung, die utopische Erzählung, die Science-fiction-Erzählung. Das Hörspiel erklingt als O-Ton-Spiel, als poetisches Hörspiel, als Dokumentarspiel usw. Die Lieblingstextsorten der Literaturgattung werden vorgestellt, und die Gruppe wählt ihre Textsorte aus. Diese Wahl ist aber immer nur ein Anfang. Erste Schreibversuche werden hier einen erweiterten Informationsbedarf über die Charakteristik der gewählten Textsorten hervorrufen. Erst wenn dieser Informationsbedarf befriedigt ist, kann die Textarbeit fortgesetzt werden.

Symbollexika: Die Symbolforschung hat gute Lexika hervorgebracht. Die einzelnen Lexikonartikel können als Themen gelten. Dabei eignet sich z.B. sehr gut: M. Lurker: Lexikon der Symbole, Stuttgart 1987. Der Gruppenleiter stellt in Kurzfassung einige Symbole vor. Das gewählte Symbol kann zum Schreibthema genommen werden.

Zeitungsanregung: In jeder Zeitungsausgabe dokumentieren sich die Geschichten, die das Leben gerade schreibt: Tragödie, Krimi, Liebesgeschichte, Märchen usw. Jeder studiert eine mitgebrachte Zeitung, bis er auf eine Information stößt, die ihn zu einem kleinen Text animiert.

Lieblingstext: Jeder Teilnehmer kennt einen oder mehrere Texte, die ihm besonders wichtig sind. Er versucht, den ihm wichtigsten Text zu identifizieren und auf Basis eigener Erfahrung neu zu schreiben.

Lieblingsfigur: Jeder Teilnehmer hat eine oder mehrere literarische Lieblingsfiguren. Er stellt sich diese Figur bei geschlossenen Augen vor und kann, wenn er merkt, wie diese Figur sich zu bewegen beginnt, ein Thema mit dieser Lieblingsfigur als Protagonisten nennen. Die Teilnehmer können individuell schreiben oder sich nach Nennung aller Lieblingsfiguren auf eine Figur einigen, ihre Handlung imaginieren und so zu einem gewünschten Thema kommen.

Lieblingsland: Jeder Teilnehmer kennt eine Landschaft, die ihn besonders anspricht. Wieder schließt er die Augen, läßt die Landschaft erscheinen und nennt, wenn Personen auftauchen, das Thema eines Textes.

Lieblingstier: Bei geschlossenen Augen stellt sich jeder sein Lieblingstier vor. In der Gruppe wird dann das Tier kurz vorgestellt. Das Tier, das am meisten Anklang findet, wird mit seiner Geschichte Thema des Schreibens.

Lieblingswort/Lieblingsschimpfwort: Von Zeit zu Zeit produziert der Zeitgeist besondere Lieblings- und Lieblingsschimpfworte. So gab es in den 60er Jahren z.B. die Worte Establishment, Proletarier, politisch, kapitalistisch, Gesellschaft. In den 70er Jahren herrschten die Worte geil, ätzend, scharf, schräg usw. vor. In den 80er Jahren hört man oft die Worte Wende, Reform, Deutschland, Wiedervereinigung, Neofaschismus, Übersiedler, Wohnungsmangel, Öffnung der Mauer usw. Die Gruppe stimmt ab, welches Zeitgeistwort zum Thema des Textes genommen werden soll.

Der Satz hinter dem eigenen Namen: Wenn man zu jedem Buchstaben des eigenen Vor- und Zunamens ein Wort findet, so kommt man zu einem interessanten Satz, der als Thema einer Geschichte dienen soll.

Tabuthemen: Jedes Alter, jede Zeit, jedes politische System, jeder einzelne hat Tabuthemen. Jeder Teilnehmer nennt sein Tabuthema oder das Tabuthema der Gesellschaft usw. und leitet damit die Themenfindung in der Gruppe ein.

Radioanregung: Die Gruppe schaltet das Radio an. Sie überwählt die Musik. Wenn ein/e Sprecher/in zu hören ist, merkt sie auf die ersten Worte. Sie sind Thema der Schreibrunde.

Geräusche: Die Gruppe schweigt. Die natürlichen Geräusche der Umwelt werden nun hörbar. In der Stadt: Autos, Stimmen, Flugzeuge usw. Auf dem Lande: Naturgeräusche, Vogelstimmen usw. Das am meisten gewählte Geräusch ist dann das Thema.

2. Schreibstimuli

Alltägliches Spielmaterial: 10 Worte der Umgangssprache, die einem spontan einfallen, sollen schnell aufgeschrieben werden. Dann einen Text schreiben, in dem diese Worte vorkommen.

Widersprüche personifizieren: Jeder Teilnehmer lebt in Widersprüchen zwischen Gefühl und Vernunft, Liebe und Haß, Nähe und Ferne, Glück und Unglück usw. Jeder Teilnehmer wählt das ihn bestimmende Widerspruchspaar aus, personifiziert es in Tieren, Menschen, Pflanzen, Landschaften usw. und läßt diese antagonistischen Worte eine Geschichte erleben. Goethe benutzte seine Freizeit, um widersprüchliche Personen ihre Konflikte vor seinem geistigen Auge austragen zu lassen. Was dabei geschah, legte er dann in seinen Texten nieder.

Kollektives Schreiben: Jeder Teilnehmer schreibt ein Wort auf einen Zettel, der so umgekniffen wird, daß der nächste Schreiber das Wort seines Vorgängers nicht kennt. Bei 10 Teilnehmern ergibt sich eine Kette von 10 Worten. Aus dieser Kette kann jeder die Worte wählen, die ihn zu einem Text reizen.

Schreiben und warten: Jeder Teilnehmer schreibt einen Satz, schließt die Augen und wartet so lange, bis sich der nächste Satz einfindet, schließt dann wieder die Augen, um auf den nächsten Satz zu warten. Gottfried Benn arbeitete oft mit dem „wartenden Satz“. Er schrieb eine Zeile und ließ sie liegen, nach gewisser Zeit stellte sich dann der weitere Text ein.

Schreibverbot: Die Gruppe trifft sich zur stillen Besinnung. Es herrscht Schreibverbot. Aber irgend einer wird das Verbot der Stille durchbrechen und irgendetwas schreiben, und das wird alle anderen auch zum Schreiben animieren und motivieren. Ein Extremfall dieser Stimulimethode ist Rainer Maria Rilke. Rilke erteilte sich für 10 Jahre Schreibverbot und erntete dann die Fülle der poetischen Gedichte in den „Duineser Elegien“ und in den „Sonetten an Orpheus“.

In der Öffentlichkeit schreiben: Die Teilnehmer gehen einzeln oder zu mehreren in ein Cafe, setzen sich mit Papier und Bleistift an verschiedene Tische und warten auf einen Schreibeinfall. Der Ort kann gewechselt werden: Die U-Bahn, der Bus, die Haltestelle, der Marktplatz, die Eckkneipe, der Park, der Zoo usw. Überall, auch auf dem Lande, gibt es Orte, deren Geist einem zum Schreiben anregen kann. Überall sind Menschen zu beobachten, denen eine Geschichte untergeschoben werden kann. Liebespaare sind für eine Liebesgeschichte gut. Zwei alte Damen für eine Geschichte um ein Geheimnis. Ein einzelner Herr könnte eine kleine „Steppenwolverzählung“ abgeben. Besonders auf Reisen läßt sich vieles sammeln, was zum Schreiben anregt. Auch hier sind die Reisetagebücher von Johann Wolfgang von Goethe bis zu Ernst Jünger ein lebendiges Beispiel. Warum sollte auch die Schreibgruppe nicht mal eine Schreibreise machen?

Bilder, Musik, Gerüche: Jeder Teilnehmer sollte sich eine Sammlung von visuellen, akustischen oder sinnlichen Schreibstimuli schaffen, in der er zusammenstellt, was ihn zum Wort drängt. Illustrierte Bilder sind z.B. eine Fundgrube von Schreibstimuli. Auch die

eigene Plattensammlung bietet viele Schreibaneignungen. Wie ist es mit Parfum, dem Geruch von Laub, faulen Äpfeln (Schiller), auch sie stimulieren zu einem Text.

Körperschreibsignale: Viele Autoren brauchen die lösende Kraft des Kaffees, des Alkohols, des Rauschgifts, um in Schreiblaune zu kommen. Das ist bekannt von Fallada, Baudelaire, de Quincey, Gottfried Benn usw. Das alles wird nicht empfohlen. Aber der Körper gibt Signale, wenn er das Schreiben zulassen will. Besonders angeregt ist der Körper zum Schreiben, wenn er ganz müde oder wenn er ganz frisch erwacht ist. Der Körper sendet auch Schreibsignale, wenn er ganz traurig, unruhig und einsam ist. In der Schreibgruppe kann jeder auf seinen Körper hören, ob dieser ihm ein Schreibsignal sendet.

Erzählen und schreiben: Jeder Teilnehmer hat seine Lieblingserzählung, die er immer auf Lager hat. Diese Geschichten sollten einfach mal schriftlich niedergelegt werden und damit der Sprung versucht werden von einer Oral-Poetry zur Schriftkultur.

Schreibstimuli von Dichtern sammeln und ausprobieren: Alle Profis verraten irgendwann in ihren Texten, besonders in Essays, Briefen, Tagebüchern, was sie zum Schreiben motiviert hat. Z.B. brauchte Alfred Döblin das Lesen von 10 verschiedenen Büchern durcheinander, ehe seine eigene Schreibidee kam. Die frühen Expressionisten gingen nach durchzechter Nacht, wenn der Morgen graute, durch Berlin und fanden so Anregungen zu Großstadtgeschichten. Stefan Zweig studierte z.B. die Stimuli seiner Kollegen, um Schreibideen zu finden (vgl. S. Zweig: Das Geheimnis des künstlerischen Schaffens. Frankfurt 1988). Das kann jeder in der Schreibgruppe auch tun und die Gruppe zur praktischen Erprobung seiner gefundenen Dichterstimuli benutzen.

Anleitung zum Schreiben studieren: In den USA gibt es 100 Bücher zum Thema: „Wie schreibe ich eine Kurzgeschichte?“ In der Bundesrepublik gibt es Bücher wie Otto Schumann: Grundlagen und Technik der Schreibkunst. Wilhelmshaven 1983, Broder Christiansen: Eine Prosaschule. Stuttgart 1966, Ludwig Reiners: Stilfibel. München 1985. Manchmal ist es so, daß auch diese Bücher zum eigenen Schreiben anregen. Man muß es in der Gruppe einmal ausprobieren.

Den Kreativitätsboom nutzen: Heute gibt es auf dem Büchermarkt einen Boom an Kreativmethodenbücher mit Titeln wie : „Kraftwerk Unterbewußtsein“, „Spontan Leben“, „Handbuch der Kreativmethoden“. Jeder Teilnehmer sollte einmal in solche Bücher schauen und sehen, ob sich dort Methoden verbergen, die auch ihn zum Schreiben anregen.

Stimuli der Dichterkreise: Besonders gut sind oft die Schreibstimuli der Dichterkreise oder Dichterschule dokumentiert, z.B. die Technik des kollektiven Schreibens in der Berliner Romantik oder die Schreibspiele der Surrealisten um Andre Breton, aber auch neuere Beispiele: Das Schreibkritikspiel der Gruppe 47, der Gruppe 61 oder der „Werkkreise der Literatur der Arbeitswelt“. Auch die neue Schreibbewegung in der Bundesrepublik hat viele Schreibstimuli erarbeitet, die in Büchern wie G. Schalke, B. Rolfes: Schreiben befreit. Bonn 1986, G. Mattenklott: Literarisches Improvisieren. Berlin 1988, niedergelegt sind. Die Gruppe kann hier aus dem vollem schöpfen. Dann gibt es auch die Stimuli der Schreiber von NonsensTexten (vgl. H. Liede: Literatur als Spiel. Berlin 1963) und die Schreibstimuli der Kinderkultur (D. Rühmkorff: Über das Volksvermögen. Reinbek 1964).

Stimulierung durch Auftrag: Die Gruppe verteilt Aufträge für Texte wie eine Zeitschriftenredaktion. Dabei sollten auch Interviews, Beobachtungen, Textrecherchen als Schreibstimuli zum Zuge kommen.

Zeichnen und schreiben: Die Teilnehmer sollten erst einmal 10 Minuten Kritzelzeichnungen anfertigen (in dösigem Stimmung) und dann einen Text zu ihren Kritzeleien schreiben.

Zettelkasten: Den Zettelkasten benutzen bekannterweise Autoren wie Arno Schmidt, Walter Kempowski, Uwe Johnson usw. Jeder Teilnehmer sollte einen Zettelkasten besitzen, wo wichtige Worte, Sätze, Texte von Kollegen ebenso Platz finden wie Zahlen, Daten, Statistiken oder Bilder von Figuren, Personen und Gestalten. Diese Zettelkästen könnten sich als Fundgrube erweisen. Thomas Mann hatte z.B. eine Mappe von Bildern verschiedener Sanatorien vor sich, als er die entsprechenden Szenen des „Zauberbergs“ schrieb. Bei den „Buddenbrooks“ lagen ihm auch autobiographische Texte von

Familienmitgliedern vor, was ja für einen Familienroman unverzichtbar sein sollte. W. Kempowski läßt sich von Autobiographien anregen.

Häufig auf Einfälle achten: Nietzsche bekam die besten Einfälle bei Spaziergängen, Hans Erich Nossack unter der Dusche, Henry Miller nach dem Orgasmus, Knut Hamsun nach dem Aufstehen. Die Teilnehmer sollten selbst mal für eine Woche ihre Schreibimpulse dokumentieren und in der Gruppe austauschen.

Wallraffspielen: Die Teilnehmer können mal in fremde Rollen schlüpfen, z.B. einen Tag als Bettler, als Türke leben, ganz unten als Stadtstreicher, ganz oben als Sekretärin der Chefetage, als Richter bei den Republikanern usw. Dann können sie die Erlebnisse ihres Rollenspiels in einem Text darstellen. Sie können z.B. wie H. Bornemann (vgl. ders. Bornemanns lachende Erben. Frankfurt 1985) sich mit einem Briefkopf eine Funktion zulegen und bei Prominenten Antwortbriefe erschreiben, die für Dokumentationstexte viel Stoff abgeben.

Kreative Techniken aus dem Bereich Wissenschaft, Therapie und Kunst nutzen:

Viele neuere Sozial- und Humanwissenschaften haben Techniken entwickelt, die die Schreibgruppe als Stimuli benutzen kann: Aus der Ethnologie die beteiligte Beobachtung, aus der Soziometrie Gruppendiagramme, aus der Philosophie das Transzendieren, aus der Logik können Deduktion- und Induktionsoperationen in Texten abgebildet werden. Die neueren Künste vermitteln die Stimuli der Montage, der Verfremdung, der Dokumentation von Originaltönen, auch das kann als Stimuli von Texten zum Zuge kommen. Die Porträtkunst der Fotografie, die Schnitttechnik der Filme, das Leitmotiv aus der Musik, die Katharsis beim Drama können zum Schreiben anregen, weil sie Erfahrung versprechen, die man meist als Alleinbesitz privilegierter Außenseiter betrachtet hat, die die Schreibgruppe nun in ihrer Arbeit zur lebendigen Erfahrung werden lassen kann. Auch die Psychotherapie birgt eine Fülle von Techniken, die als Schreibstimuli taugen, Traumdeutung in der Psychoanalyse, Stegreifspiele im Psychodrama, Mandalazeichnen bei C.G. Jung, Phantasiereisen im Katathymen Bilderleben, das geführte Zeichnen in der initiatischen Therapie, die Gongtöne in der Gongtherapie bei Hilarion Petzold.

Die Schreibgruppe als Stimulus: Eine der besten Stimuli ist die Schreibgruppe und ihr Plan, ihre Produkte öffentlich vorzustellen. Ihre Entwicklung kann über lange Zeit das Schreibinteresse wachhalten, das sich ohne sie überhaupt nicht rühren würde.

Spiele des kreativen Schreibens

Therapeutische Schreibspiele

1. Phantasieschreibspiele

Diese Schreibspiele dienen der Entfaltung der Wahrnehmung unbekannter Welten und Gefühle, die auch mit den Hintergründen der eigenen Phantasie bekannt machen sollen. Diese Schreibspiele eröffnen fremde Länder, fremde Denkweisen und die fremde Welt der eigenen Träume.

Um in fremde Länder zu kommen und über sie Texte zu verfassen, gibt es folgende Übungen:

Expedition: Stell Dir eine Expedition in ein fremdes Land vor, und male über Deine Reise eine Landkarte und schreibe einen Expeditionsbericht.

Fremde Tiere: Stell Dir fremde Tiere vor, zeichne und schreibe über sie eine Geschichte.

Neue Perspektive: Stell Dir vor, Du bist noch ganz klein. Beschreibe aus dieser Perspektive Deine Welt.

Zaubergarten: Denk an einen Zaubergarten, und beschreibe ihn.

Familiensage: Denk Dir einen Stammbaum aus, und beschreibe das Leben eines Vorfahren vor fünfhundert Jahren.

Tiereltern: Denk Dir Eltern in Tierbildern, und beschreibe den Alltag einer Tierfamilie.

Frühere Existenz: Stell Dir vor, Du hast früher schon einmal gelebt. Beschreibe Dein früheres Leben.

Glück und Schmerz: Stell Dir Himmel und Hölle vor, und beschreibe, was man dort erlebt.

Das Wahrnehmen früherer Denkformen, der Abstieg in das magische Denken der Kindheit, wird mit folgenden Schreibspielen angeleitet:

Magischer Ring: Steck Dir einen Zauberring an den Finger, und überlege Dir, was Du Dir wünschst, und schreibe das auf.

Schlüssel: Du hast einen Schlüssel in der Hand, öffne damit eine geheime Tür. Schreibe auf, was Du hinter dieser Tür findest.

Liebestrunk: Du bist ein Liebestrunk. Beschreibe, wie er wirkt, wenn Du einer Person gegeben wirst.

Geheimschrift: Du kannst eine Geheimschrift. Schreibe in ihr eine verschlüsselte Botschaft.

Unsichtbar: Du kannst Dich unsichtbar machen. Beschreibe, was Du dann tust.

Verwandlung: Verwandle Dich in ein Tier, und beschreibe seine Abenteuer.

Die Begegnung und die Arbeit mit eigenen Träumen ist durch folgende Schreibspiele möglich:

Bauch: Erfinde einen Traum, wie ihn der Bauch träumen könnte. Variante: Erfinde den Traum eines Gegenstandes, eines Tieres, einer berühmten Person.

Eigener Traum: Schreibe die Träume der letzten Woche auf, und formuliere sie dann von der Ich-Form in die Er-Form um.

Traumschluß: Nimm einen eigenen Traum mit offenem Ende, und versuche, einen angemessenen Traumschluß zu schreiben.

Angsttraum: Nimm einen Angsttraum, und erfinde ein glückliches Ende.

Falltraum: Steige in einen erinnerten Falltraum ein und erfinde eine glückliche Landung.

Seelenreise: Stell Dir vor, Deine Seele verläßt nachts Deinen Körper. Was für eine Reise macht sie da?

Zukunftstraum: Träume von Deiner Zukunft, und schreibe darüber einen Text.

Traumfigur: Beschreibe Deine wichtigste Traumfigur, und führe mit ihr einen schriftlichen Dialog.

Träumetausch: Jeder schreibt die Hälfte eines Traums und gibt sie dem Nachbarn weiter, der den Traum vollendet. Die gemeinsamen Träume werden dann vorgelesen.

2. Biographische Schreibspiele

Diese Schreibspiele helfen bei der Rekonstruktion der eigenen Lebensgeschichte. Sie wollen die wichtigsten Lebensphasen, Erfahrungen und Gefühlserlebnisse dem Bewußtsein wieder bekannt machen. Die Aneignung des unbewußten Lebenslaufs der Gefühle und verdrängten Erfahrungen und Erkenntnisse steht im Zentrum dieser Schreibspiele (vgl. L. v. Werder: ... triffst Du nur das Zauberwort. München 1986). Die Hauptquelle für biographische Schreibspiele, wie sie besonders bei H. Gudjons u.a.: Auf meiner Spur. Reinbek 1988, vorgelegt werden, ist M. James, D. Jongeward: Spontan leben. Reinbek 1986. James und Jongeward sind Transaktionsanalytiker. Sie gliedern ihre Übungen, die das Medium Schreiben leicht integrieren können, in die drei Abschnitte Eltern-Ich, Kindheits-Ich und Erwachsenen-Ich. Sie eröffnen damit einen schreibenden Querschnitt durch die Psyche und einen Längsschnitt durch die Geschichte des eigenen Ichs.

a) Eltern-Ich-Schreibspiele

Elternkino: Stellen Sie sich vor, Sie säßen vor dem Heimvideogerät und zeigten sich selbst die wichtigsten privaten Videos über Ihre Familie. Legen Sie dabei folgende Videos ein: Geld, Besitz, Krisen, Vergnügen, Geschlechtsrolle, Mahlzeiten, äußere Erscheinung,

Ausbildung, Arbeit, Werte, Sprachmuster, Zuhören, Rollen, Praktiken. Nach jedem der gesehenen Videos schreiben Sie einen kleinen Text.

Elternreaktion: Stellen Sie sich Situationen vor, in denen die Alltagsroutine der Familie durchbrochen wird, wie z.B. ein krankes Kind in der Nacht schreit, ein Kind etwas zerbricht, ein Kind sexuell belästigt wird, ein Mädchen schwanger wird, ein Bettler vor der Tür steht, ein Autounfall passierte, sich ein Fall von Geisteskrankheit ereignete. Wie haben Ihre Eltern reagiert: Schreiben Sie das auf.

Elternkopien: Schreiben Sie auf, wie Sie sich ein perfektes Kind vorstellen, und vergleichen Sie es mit den Idealvorstellungen Ihrer Eltern von Kindern. Stellen Sie sich eine Auseinandersetzung mit einem abweichenden Kind vor, und vergleichen Sie das mit dem Verhalten der Eltern in der gleichen Situation (mit Ihnen als Abweichler).

Innerer Dialog mit den Eltern: Stellen Sie sich verschiedene emotionell belastende Situationen vor und hören Sie auf den inneren Dialog, der diese Situation begleitet, z.B. eine Abschlußprüfung, eine Versammlung, vor der Sie eine Rede halten, bei einer öffentlichen Belobigung Ihrer Arbeit. Nach der Imagination schreiben Sie bitte den inneren Dialog mit Ihren Eltern auf.

Elternworte: Was sind die wichtigsten Sätze, die Ihre Eltern gesprochen haben, und wie heißen Ihre eigenen entscheidenden Lebensmaximen? Verfassen Sie eine Collage Ihrer und der elterlichen Maxime.

b) Kindheits-Ich-Schreibspiele

Die Wohnung der Kindheit: Stellen Sie sich vor, Sie sind in der Wohnung Ihrer Kindheit. Was erscheint an Räumen, Möbeln, Menschen? Welches Familiendrama wird gerade gespielt, und welche Rollen spielen Sie dabei: Opfer, Retter, Verfolger? Schreiben Sie einen Text.

Begegnung mit dem Kind (I): Nehmen Sie ein Familienalbum oder eigene Kinderphotos zur Hand. Betrachten Sie diese Photos, und machen Sie dann ein kleines Selbstportrait.

Begegnung mit dem Kind (II): Stellen Sie sich heutige Streßsituationen vor (Krankheit, Mutlosigkeit, Unterdrückung, sexuelle Verweigerung, Verwirrung usw.), konkretisieren Sie dabei Ihre Verhaltensweisen, und vergleichen Sie sie mit Ihrem Verhalten in der Kindheit in ähnlichen Situationen.

Wunschträume: Achten Sie auf Ihre Tagträume, besonders auf Ihre Rollenvisionen vom Supermann oder der Superfrau. Schreiben Sie einen kleinen Text, der mit dem Halbsatz beginnt: „Es wäre schön, wenn...“ Schauen Sie dann nach, ob Sie in dem Text Größenphantasien Ihrer Kindheit wiederentdecken.

Soziale Orientierung: Erinnern Sie sich an erzieherische Gespräche in der Kindheit. Stellen Sie sich vor, Ihre Mutter und Ihr Vater sitzen Ihnen gegenüber auf einem Stuhl und reden mit Ihnen über ein Vergehen. Schreiben Sie einen Dialog mit der imaginären Mutter oder dem Vater. Stellen Sie fest, ob Sie sich fügten, ob Sie flohen, ob Sie innerlich abschalteten. Schreiben Sie dann einen Text über Ihr heutiges Verhältnis zur Gesellschaft.

Abwesenheit der Eltern: Stellen Sie sich die Abwesenheit von Vater und Mutter vor, und beschreiben Sie die Stimmung in der Familie.

Der kleine Professor: Prüfen Sie Ihre Kreativität durch einen Blick auf die letzte Woche. Haben Sie in der Woche etwas Neues gemacht? Legen Sie sich über das Neue eine Liste an. Machen Sie Ihre magischen Gedanken sichtbar. Wie steht es mit einem Talisman, mit dem Blick ins Horoskop, mit der Hoffnung auf eine Million Lottogewinn, mit der Hoffnung auf „eine Liebe auf den ersten Blick“? Beschreiben Sie Ihr magisches Kabinett.

Kindheitswünsche: Erlauben Sie sich ein Vergnügen aus der Kindheit (faul in der Sonne liegen, auf Bäume klettern, Drachenfliegen, Lutscher lecken usw.). Beschreiben Sie danach Ihr Erlebnis.

c) Erwachsenen-Ich-Schreibspiele

Lebensbilanz: Konzentrieren Sie sich auf die Geschichte Ihres Lebens, und ziehen Sie Bilanz in zwei Spalten: das Positive und das Negative. Notieren Sie die Bilanz, und erwägen Sie, was Sie noch Positives in der Zukunft tun können.

Durch die Wand: Stellen Sie sich vor: Sie stehen vor einer Wand, und müßten hindurch, oder Sie sind in einem Gefängnis und wollen hinaus. Schreiben Sie eine Geschichte, wie Sie durch die Wand gekommen sind.

Rollenfixierung: Beschreiben Sie einen Tageslauf in Ihrem heutigen Alltag und wählen Sie dabei die Rolle des Kindheits-Ichs, des Erwachsenen-Ichs oder des Eltern-Ichs. Welcher Tageslauf kommt Ihrem realen Tageslauf am nächsten?

Portrait der Ich-Zustände: Benutzen Sie das Schema der drei Ich-Zustände von Eric Berne und zeichnen Sie Ihre Personen so, daß die Ich-Zustände durch ihre Kreisgröße die ihnen entsprechende Macht in Ihrer Person abbilden. Schreiben Sie dann ein Selbstportrait.

Aufhebung der Trübung des Erwachsenen-Ichs: Schreiben Sie zwei Texte. Der erste Text beginnt: „Männer sind...“ oder „Frauen sind ...“. Der zweite Text beginnt „Ich bin so hilflos, daß...“ Beim ersten Text lernen Sie etwas über die Möglichkeit eigener Urteile, beim zweiten Text lernen Sie etwas über Ihren Weg aus der kindlichen Ohnmacht.

Projektion: Beschreiben Sie zwei Personen, von denen Sie die eine besonders hassen und die andere besonders bewundern. Betrachten Sie Ihr Verhalten in der letzten Woche daraufhin, ob Sie mit diesen Personen in der Realität Kontakt hatten.

Probleme lösen: Schreiben Sie Ihr größtes Problem auf und dann zu diesem Problem die Meinung Ihres Eltern-Ichs und Kindheit-Ichs. Entwerfen Sie dann die Lösungsmöglichkeit, die Ihrem Erwachsenen-Ich entspricht. Vielleicht ergibt sich hier die Möglichkeit, eine Kurzgeschichte mit drei Personen zu schreiben: Elternprotagonist, Kindheitsprotagonist und Erwachsenenprotagonist.

3. Schreibspiele um Zukunft

Die Zukunftsschreibspiele relativieren die Vergangenheit und eröffnen einen Blick in die Kategorie Möglichkeit (E. Bloch), daß die Welt, das eigene Leben, noch nicht am Ende ist. Es gibt verschiedene Zukünfte, die zwischen der technischen Großmaschine, der Superdiktatur oder der ökologischen Demokratie angesiedelt sind. Bei diesen Schreibspielen kommt es darauf an, die unbewußten Zukunftspläne und

Gesellschaftsvisionen zu erhellen (vgl. K.W. Vopel: Dialog mit der Zukunft. Hamburg 1985, vgl. auch L. v. Werder: Schreiben als Therapie. München 1988).

Das zukünftige Leben: Schreibt Euren zukünftigen Lebenslauf auf, mit allen wichtigen Orten, Menschen und Ereignissen.

Veränderungen: Nehmt Euch eine Spanne von drei Jahren, und entwerft in zwei Spalten die persönlichen Veränderungen und die Veränderungen der Umwelt in diesem Zeitraum. Stellt Thesen auf, was Euch in den nächsten drei Jahren beeinflussen wird.

Brief aus der Zukunft: Stell Dir das Jahr 2010 vor. Von diesem Zeitort schreibst Du einen Brief an die Mitglieder der heutigen Schreibgruppe.

Gestern-Heute-Morgen-Gedicht: Es sollen Gedichte mit dreizeiligen Strophen geschrieben werden, von denen jede erste Zeile mit „Gestern“, jede zweite mit „Heute“ und jede dritte mit „Morgen“ beginnt.

Ich-werde-Gedicht: Schreibe ein Gedicht in offener Form, das nur aus Zeilen besteht, die mit „Ich werde...“ beginnen.

Dialog: Schreibt einen Dialog zwischen einem verzagten, gegenwärtigem Kind und einem zukünftigen optimistischen Erwachsenen.

Das Jahr 2000: Schreibe deinen Tageslauf vom 3. Januar 2000.

Utopische Städte: Entwerft einen kleinen Text zur Stadt der Zukunft mit supertechnologischer oder superökologischer Struktur.

Supertechnik: In Kleingruppen werden durch Brainstorming neue Techniken entworfen, in der Gruppe vorgestellt und ihre ökologischen Folgen beschrieben.

Computergedicht: Stellt Euch vor, ein Computer hat Zeit und schreibt für sich ein Gedicht. Wie könnte es lauten?

Computerdiallog: Drei Computer der ersten, zweiten und dritten Welt unterhalten sich. Schreibt diesen Dialog zu dritt.

Neue Medizin: In Zukunft wird ein neues Superheilmittel entwickelt. Beschreibt seine Wirkung.

Der neue Mensch: Entwerft im Brainstorming den Umriß eines neuen Menschen. Jeder benutzt die Brainstormingworte, um einen Text zu schreiben.

Naturgedicht: Das Gedicht soll vierzeilige Strophen haben. In den ersten beiden Zeilen klagt die Natur den Menschen an mit dem Satzanfang: „Ihr habt...“ In den folgenden Zeilen antwortet der Mensch „und trotzdem...“

Zukunft der Familie: Beschreibt die Wohnung Eurer Urenkel und wie sich die Familienmitglieder in der Zukunft fühlen.

Botschaft aus dem All: Im Jahr 2100 erhält die Erde die erste Nachricht von außerirdischer Intelligenz. Wie könnte sie lauten?

Reisebericht aus dem Jahr 2100: Ein Urenkel schreibt an Euch einen Bericht von einer spannenden Reise durch die Welt im Jahre 2100.

Science Fiction: Beginnt eine Zukunftsgeschichte mit dem Satz: „Es war an einem Montagmorgen im Jahr 2010...“ Jeder schreibt in der Runde einen Satz, knickt das Papier um und gibt den Text weiter. Der letzte der Gruppe schreibt den Schlußsatz.

Bedrohte Tiere: Versetzt Euch in ein bedrohtes Tier, und schreibt einen inneren Monolog dieses Tieres.

Alltagsveränderung: Sammelt alle Alltagsveränderungen seit 1900, und entwickelt eine Liste von Alltagsveränderungen von 2000 bis 2100.

Überraschender Wandel: Stellt euch vor, alle Verhältnisse werden in der Zukunft besser und schreiben Sie darüber eine bombastische Lobeshymne.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Rechteinhabers unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.