



Schreiben als Ressource und Werkzeug für mehr Selbstwirksamkeit

Alexandra Peischer

Handout zum Workshop am 04. Mai 2025, Kongress „Reden reicht nicht!“

Schreiben ist seit jeher ein kraftvolles Werkzeug zur Selbsterforschung, Selbsterkenntnis und Selbsttherapie. Es fördert die persönliche Entwicklung, entlastet, regt Veränderungsprozesse an, schafft Zugang zu unbewussten Bildern, entfaltet kreatives Potential, verhilft zu mehr Klarheit, führt zu innovativen Lösungen und mehr Nachhaltigkeit. Schreiben führt schnell in die Tiefe, zur inneren Quelle und zu persönlichen Ressourcen. Es bringt Ruhe, stärkt Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit. Gezielt eingesetzt können Übungen und Techniken aus dem kreativen Schreiben pädagogische, beratende und therapeutische Prozesse effektiv unterstützen.

Renate Haußmann (2017, S. 61) unterteilt in vier „Aspekte des Schreibhandelns“:

- 1) Schreibend *denken*:
Schreibprozess, Schreibstrategien, Schreibdidaktik
- 2) Schreibend *heilen*:
Gesundheit (Salutogenese) und Prävention
- 3) Schreibend *stärken*:
Selbsterkenntnis, Selbstachtsamkeit und Selbstwirksamkeit (Resilienz)
- 4) Schreibend *erfinden*:
literarisches Schreiben zwischen Fiktion und Wirklichkeit

„Kreatives Schreiben“ steht als Überbegriff für verschiedene Arten des Schreibens mit unterschiedlichen Funktionen, wie u.a. der therapeutischen und reflexiven Wirkung. Kirsten Alers (2018, S. 76ff) definiert kreatives Schreiben dementsprechend als „eine multidimensionale Disziplin mit offenen Rändern [...]“. (Alers 2018, S. 79)

Geschichte und Entwicklung des kreativen und therapeutischen Schreibens

Zu diesem Thema könnte man viele Seiten füllen (siehe dazu Peischer 2023, S. 61ff und S. 109ff). Minimalistisch reduziert lassen sich folgende Entwicklungslinien bzw. -schritte festhalten:

- Menschen erzählen sich Geschichten rund ums Lagerfeuer.
- Sigmund Freud etabliert seine Methoden der Traumdeutung, der Freien Assoziation und der Selbstanalyse und ist damit Vorläufer des therapeutischen Schreibens.
- Die „Creative Writing“-Bewegung in den USA gewinnt ab den 1940er-Jahren immer mehr an Bedeutung, ab ca. 1980 kommt sie auch im deutschsprachigen Raum an.
- Verschiedene Konzepte entwickeln sich daraus: Poesie- und Bibliothherapie, Journaling Therapy, Schreibdidaktik und Schreibforschung sowie Schreib(gruppen)pädagogik

Wirkweisen des Schreibens

(nach Silke Heimes 2012 und Carmen C. Unterholzer 2013, 2017)

- Klärungswirkung (z.B. Reflexion, auch für Coaches/Therapeut:innen)
- Emotionsregulierende Wirkung
- Selbstwirksamkeit (Stärkung, Probehandeln, Ressourcen sichtbar machen...)

- Zeugen- und Dokumentationswirkung
- Meditative Wirkung
- Musterunterbrechung
- Soziale Integration
- Imaginative Funktion
- Kreative Wirkung

Für mich ist Schreiben (v.a. mit der Hand) auch eine Form von Embodiment!
Oder wie die Poesietherapie sagt: „Schreiben ist Bewegung auf engstem Raum.“

Methoden und Tools, die wir im Workshop gemacht haben (alphabetisch gereiht)

ABC-Darium/ ABC-Liste

Das ABC-Darium verwendet die Buchstaben des Alphabets als Inspiration und Formvorgabe. Diese werden untereinander geschrieben, zu jedem Buchstaben kommen ein oder mehrere Begriffe oder ein ganzer Satz. Es entsteht eine Art Liste oder ein kurzer Text, vorstrukturiert und bestimmt durch den Anfangsbuchstaben. In Gruppen eignet sich das ABC-Darium gut zum gemeinsamen Brainstormen auf Plakaten oder Flipchart-Blättern, die in die Mitte gelegt werden.

Akrostichon/ Kryptichon

Das Akrostichon ist ein antikes Schreibspiel bzw. ein Gedicht, bei dem die Buchstaben eines Wortes oder die Wörter eines Satzes senkrecht untereinander geschrieben werden und daneben Wörter oder Sätze entstehen (ákros = Spitze und stíchos = Vers, Zeile). Jeder Buchstabe bzw. jedes Wort bildet den Anfang eines neuen Wortes oder Satzes. Das vorgegebene Wort bzw. der ausgewählte Satz beinhaltet dabei das Thema des Gedichtes.

Wenn nur ein Wort statt einem Satz folgt, heißt die Form genaugenommen *Kryptichon*. Die Bezeichnungen werden aber oft nicht unterschieden und/oder anders verwendet...

Clustering

Das Clustering (nach Rico 2020) ist ein schriftliches Brainstorming-Verfahren mit sternförmiger Struktur, das auf freier Assoziation basiert. In einer meditativen Haltung folgt man intuitiv und unzensuriert dem Strom der Gedanken, lässt sich treiben, auch wenn die aufsteigenden Bilder und Einfälle oft weite Kreise ziehen. Es werden nur Stichworte notiert, spielerisch-leicht entsteht ein Gedanken- und Bedeutungsnetz, das Zusammenhänge sichtbar macht und einen guten Überblick zu einem Thema verschafft.



Abb.: Peischer 2023, S. 78

Elfchen

Das Elfchen ist ein Kurzgedicht, das sich aus elf Wörtern in fünf Zeilen zusammensetzt. In der ersten Verszeile steht 1 Wort, in der zweiten stehen 2, in der dritten 3, in der vierten 4 und die letzte Zeile besteht wieder aus 1 Wort. Bestenfalls ist jede Zeile in sich abgeschlossen, was aber kein „muss“ ist, wie eigentlich nichts beim kreativen Schreiben. Die erste Zeile bezeichnet meist das Thema, die letzte enthält eine Art Essenz oder einen Ausruf, einen Perspektivenwechsel etc.

Freewriting

Freewriting versteht sich als Dialog mit sich selbst. Es ist freies Schreiben, ohne viel nachzudenken und ohne dabei auf Rechtschreibung, Grammatik oder Stil zu achten. Man schreibt innerhalb einer bestimmten Zeit schnell und ohne Kontrolle alles nieder, was einem gerade in den Sinn kommt. Die Schreibhand bleibt dabei in Bewegung.

Der so entstandene Text kann danach entsorgt werden, wenn es z.B. um ein reines Entleeren von Gedanken und/oder Gefühlen geht. Oder aber er ist das Material, mit dem später auf andere Weise weitergearbeitet wird. Freewriting kann auch als vorläufiger „Rohtext“ für einen wie auch immer gearteten Text fungieren.

Fokussiertes Freewriting/ „Schreibdenken“ (nach Scheuermann 2012)

Hier geht es ebenfalls um freies Schreiben, jedoch mit einem klaren Fokus, um z.B. Ordnung in ein Gedankenchaos zu bringen und Klarheit zu gewinnen. Die innere Sprache wird 1:1 aufs Papier gebracht. Einige Techniken dafür:

➤ Fokussprint

5-10 Minuten mit einem bestimmten Fokus, zu einer Frage, einem Thema schreiben. Danach durchlesen, Wichtiges anstreichen, Kernsatz formulieren.

➤ Seriensprint

Immer mit dem gleichen Satzanfang beginnen und jedes Mal anders beenden. Kurze Sätze, ca 5-10 Sätze in 5 Minuten. (Wird oft auch „Listengedicht“ genannt.)

➤ Schreibstaffel

Mit dem Kernsatz aus dem Fokussprint einen weiteren Fokussprint schreiben. Den gleichen Vorgang mehrmals wiederholen, bis der Fokus/das Thema immer klarer wird.

Ritualisiertes Freewriting

„**Morgenseiten**“ (nach Cameron 2000): Täglich morgens nach dem Aufwachen 10-20 Minuten lang alles aufschreiben, was einem durch den Kopf geht. Das bringt einerseits Klarheit und Ruhe und gibt andererseits den vorhandenen Sorgen und Ängsten Platz, aber auch den positiven Gefühlen wie Visionen, Erinnerungen und Ideen. Dabei ist alles erlaubt: Jammern, Wiederholungen, Banalitäten oder Unsinn. Das hält den „inneren Zensor“ klein oder gibt ihm Worte.

Anwendungsgebiete für kreatives Schreiben

Schreiben ist vielseitig anwendbar, u.a.

- für sich selbst (Reflexion, Psychohygiene, Kreativität...)
- in Training/Erwachsenenbildung/Lehre/Schule (als gute Möglichkeit, die TN zuerst selbst schreibend denken zu lassen und/oder Inhalte nach einem Input, einer Übung zu vertiefen oder zu reflektieren)
- in Coaching/Beratung/Therapie (unterstützend und begleitend bzw. vertiefend)

Letztlich lassen sich alle therapeutischen Richtungen mit Schreiben verbinden, viele Methoden, Modelle und Inhalte schreibend bearbeiten, wie z.B. (hypno)systemische (Wunderfrage, Ego-States, alle systemischen Fragen, Imaginationen), Gestaltarbeit (5 Säulen der Identität, Verknüpfung mit anderen Medien), Psychodrama (Dramolette mit inneren Figuren oder Anteilen) und vieles mehr.

Hier eine Auflistung von erwünschten Wirkungen und je ein paar Schreib-Ideen dazu:

- **Schreibfluss herstellen:** Freewriting, Seriensprint, Morgenseiten
- **Entschleunigung:** Meditatives Schreiben, Poetische Formen und Verdichtungen
- **Schreib-Trance:** Automatisches Schreiben, Seriensprint, Clustering
- **Fokus und Klarheit:** Fokussprint, Mindmap, Essenz- oder Erntesätze („Wenn ich das lese, erkenne/staune/verstehe ich..., frage ich mich...“)
- **Konfliktklärung:** Papiergespräche, Briefe („echte“ oder nicht abgeschickte); bei inneren Konflikten: inneres Team schreibend sich unterhalten lassen
- **Lebensfreude, Leichtigkeit:** „Herzschlag-Liste“, andere Listen wie: Was ich mag, Was mich stärkt, Was mir gut tut...; kreatives Sprachspielen, Arbeiten mit Wortschnipseln etc.
- **Resilienz:** Ressourcenorientierte Schreibimpulse („Mein bester Tag“, Positives Zukunfts-Ich...), Dankbarkeitstagebuch
- **Verankerung:** Erfolgstagebuch, Brief an mich selbst, Kündigungsschreiben für ungeliebte Anteile, Urkunden/Zertifikate für Erlerntes

Literatur

- Alers, K. (2018): Schreiben wir! Eine Schreibgruppen-Pädagogik. Baltmannsweiler: Schneider Hohengehren, 2. korr. Aufl.
- Cameron, J. (2000): Der Weg des Künstlers. Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität. München: Knaur
- Haußmann, R. (2017): Kreatives Schreiben zur Entwicklung von Ressourcen in Beratung und Coaching. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Heimes, S. (2012). Warum Schreiben hilft: Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht
- Peischer, A. (2023): Versuchen Sie's mal mit Schreiben! Ein effektives Werkzeug für Coaching, Beratung und Erwachsenenbildung. Heidelberg: Carl-Auer.
- Rico, G. L. (2020). Garantiert kreativ schreiben lernen. Writing the Natural Way - mit der Assoziativen Methode neue Ideen entwickeln und die eigene Stimme finden. Neuauflage. Berlin: Autorenhaus Verlag.
- Unterholzer, C. C. (2013). Ansätze der Poesie- und Bibliothherapie. In: Rössler, W., Matter, B. (Hrsg.). Kunst- und Ausdruckstherapien in der Psychiatrie. Stuttgart: Kohlhammer, S. 201-211.
- Unterholzer, C. C. (2017). Es lohnt sich, einen Stift zu haben. Schreiben in der systemischen Therapie und Beratung. Heidelberg: Carl-Auer.
- Scheuermann, U. (2012). Schreibdenken. Schreiben als Denk- und Lernwerkzeug nutzen und vermitteln. Opladen/Toronto: Budrich.
- Schreiber, B. (2022): Schreiben zur Selbsthilfe. Weil Worte wirken: Glück erleben - gesund sein. 2. Aufl., Berlin: Springer

Weitere Infos, Arbeitsblätter und Schreibimpulse siehe www.schreibraum.com