

Schreib's dir von der Seele

Worte haben ihre eigene Kraft. Wir nehmen einen Stift in die Hand und werden zu Schöpfern – von Zeichen, Sätzen, Geschichten. Kann das jeder? Hilft es allen? Werkstatt-Bericht eines Schreib-Coachs

Das Schreiben ist ein uraltes Therapeutikum, um Belastendes loszuwerden. Immer mehr Menschen nutzen Schreib-Workshops, um ihr Erlebtes unter fachlicher Leitung aufzuschreiben und zu verarbeiten. Die Hamburger Literaturwissenschaftlerin Kerstin Hof coacht seit über 20 Jahren Menschen, die schreibend die passenden Worte für ihre Seele finden wollen. Hier erzählt sie, was ein Schreib-Coaching bewirken kann:

Schreiben ist Hilfe zur Selbsthilfe

„Die Menschen kommen aus zwei Motivationen zu einem Schreib-Coach. Entweder wollen sie in ihrer Lebensgeschichte etwas aufarbeiten, wie zum Beispiel bedrückende Erinnerungen und Erlebnisse, das wäre dann das autobiografische Schreiben. Oder sie wollen etwas publizieren und dafür erst einmal ihr Handwerk erweitern. In beiden Fällen ist es hilfreich, einen Sparringspartner zu haben. Einen, der weiterführende Fragen stellt, bei Stil und Form berät und auch Tipps und Beratung geben kann, wenn es um das Veröffentlichen geht.“

Die eigene Biografie wird zu einem Roman des Lebens

„Es ist immer wieder faszinierend mitzuerleben, wie Menschen dabei nicht nur ihre Schreibfertigkeiten verbessern, sondern auch neuen Sinn in ihrem Leben finden. Sie können sich mit belastenden Erlebnissen aus ihrer Vergangenheit versöhnen, die Dinge im Rückblick anders bewerten. Durch schriftstellerisches Bearbeiten der eigenen Geschichte wird das Erlebte zu einem eigenständigen Stoff, werden die beteiligten Menschen zu Erzählfiguren. Wem dieser Perspektivwechsel gelingt, der macht eine großartige Erfahrung: „Ich führe die Regie, und ich habe es selbst in der Hand, wie die Geschichte ausgeht.“

Kreatives Schreiben trägt zur inneren Klärung bei

„Die Teilnehmerinnen meiner Schreibwerkstätten und Coachings haben häufig eine bewegte Lebensgeschichte. Da

gibt es Abschiede, Flucht und Neuanfang, turbulentes Familienleben mit Kinderfreuden und Kinderleiden, Scheidungen, berufliche Krisen, schwerwiegende Erkrankungen – Stoff für mindestens ein Buch. Am Anfang eines Coachings stelle ich viele Fragen: Mit welchen Motiven kommen Sie? Was wollen Sie mit dem Buch erreichen? Ist eine Veröffentlichung geplant? Und wenn ja, in welcher Form? Dann durchlaufen wir gemeinsam die sechs Phasen des Schreibens: Von der Idee über die Recherche, das Auswählen und Ordnen der Inhalte kommt es dann immer wieder zum Lesen und Korrigieren des Geschriebenen. Spätestens an dieser Stelle beginnt auch die Auseinandersetzung, im Innern wie im Außen, etwa in der Dramatik und im Stil. Im geschützten Raum eines individuellen Schreib-Coachings finden wir dann gemeinsam auch für heikle Themen die passenden Worte. Die Arbeit an den Texten ist schriftstellerisch und therapeutisch zugleich.“

>>>

„Der Mensch ist nur da wirklich Mensch, wo er sich die Geschichte seines Lebens nicht diktieren lässt, sondern selber schreibt“

VIKTOR FRANKL

„Ich finde Antworten auf viele Fragen“

VERA KÜHNE (44)

Die Ärztin hilft Menschen in Krisen- und Kriegsgebieten. Um ihre Eindrücke zu verarbeiten, schreibt sie Tagebuch

Wenn es bei Einsätzen abends dunkel war, weil wir keinen Strom hatten, habe ich geschrieben. Zu Hause hieß es: „Du musst unbedingt ein Buch daraus machen.“ Im Sudan bat mich der Stammesälteste eines abgelegenen Gebiets zum Abschied, zurück in Deutschland über die Zustände zu berichten. Für mich persönlich bedeutet Schreiben, das Erlebte zu sortieren und zu analysieren. Immer wenn ich ein Problem oder eine größere Lebensfrage habe, schreibe ich. Manchmal geht das über mehrere Tage – und irgendwann bekomme ich dadurch eine Antwort. Durch mein Buch haben sich viele Freundschaften und Familienverbindungen vertieft. Die Leute wissen jetzt, was in mir vorgeht, und können vieles besser verstehen. „Grenzenlos – Mein Leben als Ärztin in Krieg und Frieden“ (Pattloch, 19,99 Euro)





Ein Tagebuch ist nicht immer die erste Wahl

„Wenn ich mich beim Schreiben weiterentwickeln möchte oder auch bei einem Problem weiterkommen will, ist es hilfreich, eine andere Form als das Tagebuch zu wählen. Da kommt man im stillen Kämmerlein selten weiter. Es fehlt die geführte Reflektion, das Variieren eines Themas, der Perspektivwechsel – alles Herausforderungen, die den Schreibprozess nicht einschlafen lassen.“

Einfach anfangen ...

„Man muss kein Schriftsteller sein. Jeder Mensch verfügt über eine natürliche Ausdrucksfähigkeit. Wer Lust hat, sich auszuprobieren, dem empfehle ich Goethes Trick: das automatische Schreiben. Jeden Tag zehn Minuten seinen Gedanken freien Lauf lassen und runterschreiben, was einem in den Sinn kommt. Am besten sechs Wochen lang. Dabei geht es nicht um gefeilte Formulierungen und Grammatik. Wer sich mit seiner Vergangenheit auseinandersetzen will, der beginnt seine Gedanken immer wieder mit ‚Ich erinnere mich ...‘, wer sich mit der Zukunft beschäftigen möchte, wählt den Anfang ‚Es wird einmal sein ...‘.“



Kerstin Hof (51) studierte Literaturwissenschaften und arbeitet als Coach und Dozentin in Hamburg www.schreibzeit.de

„Mein Buch hat mir viel neues Selbstvertrauen gegeben“

TINA MAYR (45) litt zunächst an einer gewöhnlichen Schilddrüsenerkrankung. Irgendwann wurde daraus Krebs. Nach der Heilung schrieb Tina Mayr ihre Biografie

Ich musste meine Erlebnisse loswerden. Erst waren es nur Notizen, dann mehrere Seiten. Ich habe viel über die Krankheit recherchiert. Die klassische Schilddrüsenliteratur fand ich schrecklich. Ich wollte es verständlicher aufschreiben. Das hat mir geholfen, besser zu reflektieren. Ich hatte keinen Therapeuten – ich habe eben geschrieben. Wenn ich ein paar Jahre später meine Notizen lese, bin ich froh, dass ich mich weiterentwickelt habe und inzwischen anders denke. Durch das Schreiben konnte ich mit vielem abschließen und gleichzeitig anderen Mut machen. Das hat mir viel Selbstvertrauen gegeben. „Krebs: Is’ aber nich’ so schlimm!“ (Wagner, 12,90 Euro)



„Schreiben war mein Weg zurück ins normale Leben“

NICOLE SCHULER-JORDIS (40)

Ihr Sohn war drei, als die Ärzte in seinem Augenhintergrund einen Tumor feststellten. Nicole griff zum Stift, um die folgenden Wochen zu verarbeiten

In der Reha habe ich angefangen zu schreiben. Ich wollte das Erlebnis von mir wegrücken und wieder zu mir selbst zurückkehren. Aber beim Schreiben geht man ja immer wieder ins Gefühl. Das ist so etwas wie eine Konfrontationstherapie. Doch genau dadurch bin ich wieder im normalen Leben angekommen. Mein Mann und ich waren uns damals keine Hilfe – zwei Ertrinkende können sich nicht gegenseitig retten. Er hat das Buch bis heute nicht gelesen. Er verarbeitet anders als ich, und das ist okay. „Schmetterling blau“ (edition fischer, 9,80 Euro)

SEMINAR: HABEN SIE AUCH LUST ZU SCHREIBEN?

Exklusiv für FÜR SIE-Leserinnen bietet Schreib-Coach Kerstin Hof ein Wochenend-Seminar zum Thema Kreatives Schreiben an. Veranstaltungsort ist das „Literaturhotel Franzosenhohl“ (literaturhotel-franzosenhohl.de) im Stadtwald von Iserlohn. Teilnehmer dürfen gern ihr aktuelles Schreibprojekt mitbringen; besondere

Vorkenntnisse sind aber nicht erforderlich. Teilnehmen können maximal zwölf Personen.

Termin: 13.–15. 9. 2013

Das Seminar kostet inkl. Snacks und Getränken **229 Euro** pro Person. Anreise und Übernachtung sind nicht im Preis enthalten. Anmeldung bis 26. 6. 2013 an redaktion@fuer-sie.de

FÜR SIE
Zeit für mich
Exklusiv-Coaching

FOTOS: CORBIS, PLAINPICTURE, VOLKER MUELLER, PRIVAT (2); PROTOKOLLE: PIA ZIETZ; TEXT: SABINE VINCENZ