

Klaus W. Vopel

Kreatives Schreiben mit Jugendlichen



Die eigene Stimme
entdecken
iskopress

Klaus W. Vopel: Kreatives Schreiben mit Jugendlichen

ISBN 978-3-89403-397-2

1. Auflage 2014

Copyright © iskopress, Salzhausen

Internet: www.iskopress.de

Covergestaltung: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd

Druck und Bindung: Aalex Buchproduktion, Großburgwedel

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie;

detaillierte bibliografische Daten sind im Internet

über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
Literatur	19
Internetadressen	19
Kapitel 1: Anwärmbungen	21
Eine schöne Erinnerung	22
Der Blick aus dem Fenster	23
Gibt es gemeinsame Erinnerungen?	24
Sprich, Erinnerung, sprich!	25
Short Cuts	26
Was uns erschreckt oder verblüfft	27
Biografie in fünf Worten	28
Gemeinsame Erinnerungen	29
Was ich nicht vergessen will	30
Feedback	31
Ein phantastischer Anblick	32
Der Zauber des Alltäglichen	33
Automatisches Schreiben	34
Frühstück mit der Muse	35
Ohne hinzusehen	36
Gefühle verändern alles	37
Mamma mia	38
Die frühesten Erinnerungen	39
Das Fotoalbum	40
Kleine Stärkung	41
Körperpflege	42
Madonnas Kind	43
Selbstkritik	44
Brief aus der Fremde	45
Freude	46
Club der Überlebenden	47
Lügen	48
Meine Lügen, deine Lügen	49
Porträtparty	50
Gemeinsam träumen	51

Vier Objekte suchen einen Autor	52	Liebeskrank	89
Mein Lieblingsbuch	53	Kreative Trios	90
Personifikation	54	Wahnsinn und Glück	91
Das Bild auf dem leeren Blatt	55	Monster und Psychopathen	92
Der Hochstapler	56	Linke Hand spricht mit rechter Hand	93
Das Spiegelbild	57	Ewiger Dialog	94
Verluste	58	Verdammt noch mal!	95
Bilderschrift	59	Kopf und Herz	96
Metaphern	60	Früher... aber heute...	97
Monolog eines Körperteils	61	Rat geben – Rat bekommen	98
Dankeschön an ein Objekt	62	Das Geschenk	99
Kapitel 2: Lust zum Schreiben	63	Hinter der Tür	100
Erste Eindrücke	64	Angeben und auf den Putz hauen	101
Sieh mich an!	65	Vier langweilige Situationen	102
Ich bin, was ich habe	66	Katze und Karton	103
Konversation	67	Ein peinlicher Vorfall	104
Begrüßung	68	Traum eines Objekts	105
Ich erinnere mich nicht	69	Innerer Monolog	106
Eine Geschichte erfinden	70	Monolog meiner Geldbörse	107
Fragen	71	Vor dem Fall	108
Sieben existenzielle Fragen	72	Monolog eines Monsters	109
Neugier	73	Geheimes Unglück	110
Warum?	74	Säge und Baum	111
Der Brief	75	Worüber du nicht schreiben kannst	112
Nicht abgeschickte Briefe	76	Eine politische Lüge	113
Eine direkte Botschaft	77	Ein Dankesbrief	114
Brief an mich selbst	78	Bitte!	115
Angst vor Fehlern	79	Eine Entschuldigung	116
Beschreibung	80	Was ist sexy?	117
Wer schrieb welche Geschichten?	81	Der erste Kuss	118
Nomen est omen	82	Die Kunst des Küssens	119
Eindruck der Gruppe	83	Zwei Lieblingswörter	120
Wer ist mir am ähnlichsten?	84	Wörter erfinden	121
Geschmack	85	Kreative Regellosigkeit	122
Brunch	86	Sprachakrobatik	123
Blind genießen	87	Versteckte Wörter	124
Listengedicht	88	Meine Stärken	125
		Eine gefährliche Situation	126

Auge in Auge mit einem Tier	127	Wie man Jungen verbessert	165
Wiegenlied	128	Die sieben Todsünden eines Teens	166
Gymnastik fürs Gehirn	129	Vorsätze fürs Neue Jahr	167
Die Geburt einer Geschichte	130	Lovestory	168
So war es nicht!	131	Alkohol	169
Das Haus der Träume	132	Tintenstecher und Teppichratten	170
Seemannsgarn	133	Wenn Tiere lieben	172
Ray Bradburys Rezept	134	Gruppendynamik	173
Wichtig und cool	135	Dealer und Junkie	174
Eine Kriminalgeschichte	136	Rot	175
Furcht und Zuversicht	137	Rot und Schwarz	176
Farbe schafft Atmosphäre	138	Das geniale Alphabet	177
Feuer oder Wasser	139	Was würdest du tun, wenn.	178
Vergebung	140	Die Prophezeiung.	179
Hast du mich vergessen?	141	So bin ich!	180
Vierundzwanzig Stunden	142	Das dritte Auge	181
Veränderungen	143	Weihnachtsgeschenke	182
Geschenke	144	Nein!	183
Dalli Dalli	145	Utopie	184
Krankheit	146	Angst	185
Gründe, dich zu lieben	147	Kulinarische Phantasie	186
Schönheit	148	Fünf plus fünf	187
Kapitel 3: Gemeinsam schreiben	149	Vorwürfe und Beschwerden	188
Fragen und Antworten	150	Das Geheimnis.	189
Einsamkeit	151		
Morgens	152		
Was ich dir nie sagen werde	153		
Noch nie habe ich erzählt.	154		
Jeder schreibt ein Wort	155		
Dracula	156		
Das Lexikon	158		
Was tut ein guter Lehrer?	159		
Konfrontation	160		
Katz und Maus	161		
Ärger	162		
Gefühle	163		
Besser leben	164		

Vorwort

Schreiben kann helfen, wenn wir unter Stress stehen oder mutlos und deprimiert sind. Denn beim Schreiben entdecken wir, dass wir trotz allem schöpferisch und produktiv sind. Schreiben ist darüber hinaus eine Möglichkeit, negative Gefühle und schmerzliche Erinnerungen auszudrücken, sodass wir reflektieren können. Und wir wecken auch positive Erinnerungen

Schreiben ist eine geniale Möglichkeit zu entdecken, dass wir etwas sehr Wertvolles besitzen – nämlich Charisma, eine Stimme, die uns mit anderen verbindet. So ist es nicht verwunderlich, dass Kreatives Schreiben in vielen Ländern eine lange Tradition hat. Das gilt besonders für die USA und Großbritannien. Hier gibt es eine Kultur, die jene Werte schätzt, die auch beim Kreativen Schreiben gefördert werden, nämlich Neugier, Mut, Experimentierlust und Willensstärke.

In den englischsprachigen Ländern wurde früh erkannt, dass durch Kreatives Schreiben mit verhältnismäßig geringem Aufwand viele Skills und Kompetenzen gefördert werden. Das Kreative Schreiben stärkt die kommunikative Kompetenz der Teilnehmer. Wer sich regelmäßig im schriftlichen Ausdruck übt, der wird sich bald auch mündlich flüssiger, prägnanter und motivierender äußern. Er wird erfolgreicher diskutieren, bei Interviews spontaner reagieren und sich bei Vorträgen und Referaten besser auf sein Publikum einstellen können. Wer es lernt, sich lebendig und persönlich auszudrücken, der gewinnt nicht nur an Glaubwürdigkeit, sondern wird auch teamfähiger. Außerdem profitieren natürlich literarische Texte sowie Sachtexte jeder Art von der Übung im Kreativen Schreiben. Dies sind nicht zu unterschätzende Vorzüge, denn unsere Gesellschaft hat einen hohen Bedarf an Menschen mit guter Sprachkompetenz.

Auch die psychologischen Auswirkungen regelmäßiger Übung im Kreativen Schreiben sind erheblich:

- Wir lernen, Unsicherheiten auszuhalten und Risiken einzugehen.
- Kontaktfähigkeit, Empathie und Hilfsbereitschaft werden gestärkt.
- Das gemeinsame Schreiben stärkt die Kooperationsbereitschaft und lässt Konkurrenzgefühle in den Hintergrund treten. Wir werden nicht nur mit unseren eigenen Gefühlen, Wünschen, Zielen, und Empfindlichkeiten vertrauter, sondern auch mit denen der anderen.

- Indem wir uns mit unseren Überzeugungen und Gefühlen immer mehr öffnen und exponieren, werden wir mutiger. Wir lernen Schritt für Schritt, an unseren eigenen Wert und unsere Kreativität zu glauben.
- Wir werden unabhängiger von der Meinung anderer und lösen uns vom Diktat unseres Perfektionismus.
- Daneben ist das Kreative Schreiben ein gutes Mittel gegen Schüchternheit und soziale Angst. Wir haben es nicht länger nötig, Originalität anzustreben, um akzeptiert zu werden. Wir hören auf, uns ständig zu vergleichen und lernen stattdessen, auch mit unseren Unvollkommenheiten zu leben.

Dies alles spricht dafür, diese sehr wirksame Methode in Schule und Ausbildung fest zu etablieren. Auch wenn dies Zeit und natürlich auch Geld kostet – es ist eine lohnende Investition in die Zukunft.

Klaus W. Vopel

Einleitung

Kreatives Schreiben in der Gruppe

Schreiben gehört zu den Fundamenten jeder Schulbildung. Ziel war und ist zunächst das korrekte Schreiben. Dafür werden die Regeln von Grammatik und Orthografie erlernt, literarische Werke interpretiert und in einem geringen Umfang auch der kreative Gebrauch der Sprache geübt. Die eigene unverwechselbare Stimme auszudrücken, stand lange Zeit nicht auf dem Programm. Das wurde am Ende des 19. Jahrhunderts und insbesondere im 20. Jahrhundert anders. Der deutsche Philosoph und Reformpädagoge Rudolf Steiner betonte den expressiven und intuitiven Charakter der Sprache und fand in Teilen der Lehrerschaft begeisterte Zustimmung.

In den Vereinigten Staaten entstand ab 1930 ebenfalls eine bedeutende Reformbewegung, die später vor allem durch den Dichter Peter Elbow geprägt war. Die neue Art des Schreibens bekam einen suggestiven Namen, nämlich «Creative Writing». Nach und nach wurde das Kreative Schreiben Bestandteil des amerikanischen Bildungswesens.

Von Anfang an wurde das Kreative Schreiben in Kursen und in Workshops geübt. Pädagogen und Autoren stellten fest, dass gemeinsames Schreiben eine gute Voraussetzung dafür bietet, Hemmungen, Ängste und Blockaden abzubauen. In diesen Gruppen wurden ganz neue Spielregeln eingeführt, um die Lust der Teilnehmer an der eigenen Kreativität zu fördern. Die Dominanz des Gruppenleiters wurde aufgegeben, sodass eine relativ hierarchiefreie Atmosphäre entstand. Außerdem wurden Beurteilung und Kritik entschärft. Man vermied es, die frisch geschriebenen Texte zu analysieren, um den Genuss des Schreibens nicht zu beeinträchtigen. Diese erfolgte erst im weiteren Verlauf, wenn der Verfasser es ausdrücklich wünschte.

Das Kreative Schreiben fand bald zahlreiche Anhänger und Förderer in Schulen und Universitäten und zunehmend auch in der Sozialarbeit, in Krankenhäusern und in der Rehabilitation, denn man entdeckte schnell, dass das Schreiben auch ein bedeutendes therapeutisches Potenzial hat.

Heute gibt es in den USA kaum eine Ausbildungs- und Lehrinstitution, die darauf verzichtet, Kurse in Kreativem Schreiben anzubieten. Zugleich hat die sogenannte Workshop-Methode einen großen Beitrag dazu geleistet, benachteiligte soziale Gruppen zu fördern, denn das Kreative Schreiben stärkt das Selbstbewusstsein, bewirkt eine neue

<http://www.literaturhaus.net/>

Auf dieser Seite finden Sie die Links zu den Angeboten der Literaturhäuser in Ihrer Nähe.

<http://www.literaturhaus-muenchen.de/mittelschulen.html>

Eine Seite des Literaturhauses München speziell zum Kreativen Schreiben für die Mittelschule.

<http://www.julit-hamburg.de/>

Angebot des Literaturhauses Hamburg für junge Autoren.

<http://www.schulhausroman.de/>

Informationen zum Projekt des «Schulhausromans».

<http://www.boedecker-buendnisse.de/>

Hier finden Sie Informationen zu dem Programm «Kultur macht stark» mit Links zu den «Autorenpatenschaften».

Kapitel 1

ANWÄRMÜBUNGEN

Jeder Anfang ist aufregend und lässt unser Herz schneller schlagen. Wir fühlen uns unsicher und ängstlich, weil wir nicht wissen, was geschehen wird. Das gilt sowohl für die Teilnehmer wie für den Gruppenleiter. Jeder fühlt sich verletztlich, ob sein Wunsch, akzeptiert und gemocht zu werden, in Erfüllung geht.

Der Gruppenleiter kommt mit der Sorge, ob er eine inspirierende Atmosphäre erzeugen kann, in der das Eis der Befangenheit schmilzt. Die Teilnehmer kommen vielleicht mit der Angst, dass sie Privates preisgeben sollen. Jede Gruppe braucht Zeit, um in der Anfangsphase Vertrauen und eine Kultur des Respekts, der Ehrlichkeit und der Risikobereitschaft zu entwickeln. Von Sitzung zu Sitzung kann sich dann eine Atmosphäre der Zusammengehörigkeit entwickeln, in der die Teilnehmer erkennen: Ich muss hier nicht perfekt sein, ich werde hier nicht beurteilt, ich darf experimentieren, ich werde mit Wohlwollen und Respekt behandelt.

Die Übungen aus diesem Kapitel helfen einer Gruppe, Schritt für Schritt zusammenzuwachsen. Dabei entsteht Sicherheit und die Lust, Neues auszuprobieren und kreative Abenteuer zu suchen. Natürlich hat jede Gruppe ihren eigenen Zeitplan, um diese Art von Vertrauen zu entwickeln.

Anwärmübungen sind dafür gedacht, dass die Teilnehmer mit dem Schreiben anfangen. Sie sind relativ kurz und wenig bedrohlich. Sie laden zu kurzen, spontanen Texten ein und sollen nicht länger als maximal fünfzehn Minuten dauern. Die Texte sollen nicht verbessert oder noch einmal durchgelesen werden. Die Schreibaufgabe soll möglichst einfach sein.

Viele Gruppenleiter beginnen jede Schreibsitzung mit einer Anwärmübung und schließen dann die zentrale Schreibaufgabe an. Dabei ist es ideal, wenn die Anwärmübung thematisch zu der Hauptübung passt.

Eine schöne Erinnerung



Wir alle haben Erinnerungen gespeichert, die darauf warten, erzählt zu werden. Häufig sind es eher Fragmente als ausgefeilte Geschichten, z.B. das erhebende Gefühl, als du bei strömendem Regen das Lagerfeuer der Pfadfinder in Gang brachtest, oder die Überraschung, als dein Vater einen entzückenden Welpen von einer Geschäftsreise mitbrachte.

Unsere Erinnerungen sind das Fundament unserer Phantasie, unserer Werte und unserer Lebensziele. Sie sind ein kostbarer Schatz und eine Quelle für das Kreative Schreiben.

Anleitung

Stell dir vor, dass du in einer Bibliothek stehst, in der alle deine Erinnerungen aufbewahrt werden in Form von Büchern, Schallplatten, CDs, USB-Sticks oder Computerfestplatten. Durchforste diese Bibliothek und finde eine Erinnerung, die von dir beachtet werden will.

Wähle eine solche Erinnerung aus und schreibe auf, worum es geht. Gib deinem Text einen Anfang und einen Schluss. Und wenn du willst, dann erforsche auch deine Gefühle und finde heraus, was dir diese Erinnerung bedeutet. Frage dich dann, was deine persönliche Erinnerung für einen Leser interessant machen könnte und gestalte deinen Text so, dass auch ein unbeteiligter Leser etwas Wertvolles und Interessantes darin erkennen kann. (15 Min.)

Der Blick aus dem Fenster



Hier lenken wir die Erinnerung der Teilnehmer ein paar Jahre zurück. Dies bietet nicht nur einen Schreibanlass, sondern sorgt auch dafür, dass die Teilnehmer mehr von einander erfahren.

Anleitung

Bitte geh in deiner Erinnerung zurück in die Zeit, als du 9 Jahre alt warst. Erinnere dich an das Zimmer, in dem du geschlafen hast und stell dir auch das Fenster vor, durch das am Morgen das Licht des Tages hereinströmte. Ab und zu hast du aus diesem Fenster hinausgeschaut und die Umgebung betrachtet.

Beschreibe bitte, was du bei einem Blick aus diesem Fenster sehen konntest. Mach das so anschaulich, dass auch andere sich vorstellen können, in welcher Umgebung du gelebt hast.

Wenn dir das aus irgendeinem Grunde nicht gelingen will, dann beschreibe einfach das Zimmer, in dem du mit 9 Jahren geschlafen hast. (15 Min.)

(Nach dem Schreiben sollen einige Texte vorgetragen werden.)

Am folgenden Tag können Freiwillige aus dem Gedächtnis beschreiben, was sie von einer der vorgelesenen Erinnerungen behalten haben.)

Gibt es gemeinsame Erinnerungen?



Wir glauben oft, dass unsere Erinnerung objektiv ist, wenn wir z.B. beschreiben, wie sich ein Unfall zugetragen hat. In Wirklichkeit ist unsere Erinnerung jedoch stark subjektiv geprägt, von unseren persönlichen Gefühlen und Interessen.

Anleitung

Heute möchte ich, dass ihr alle euch an einen Ort erinnert, den ihr kennt, weil ihr dort viele Male gewesen seid.

Bitte beschreibe die Eingangstür der Schule. Das Türblatt, den Rahmen, den Türdrücker, die Geräusche beim Öffnen und Schließen der Tür, die Art, wie sich die Tür schließt, wie viel Kraft man aufwenden muss, um sie zu öffnen.

Je präziser du die Tür beschreibst, umso besser. Mach es so anschaulich, dass man nach dieser Beschreibung den Eingang der Schule nachbauen könnte. (15 Min.)

Auswertung

- Möglichst viele Teilnehmer lesen ihren Text vor.
- Gibt es Unterschiede in den Beschreibungen?
- Wie sind die Unterschiede zu erklären?
- Wie kommen die Gemeinsamkeiten zustande?

Sprich, Erinnerung, sprich!



Besonders wichtig und folgenreich sind unsere Erinnerungen an Menschen. In der Erinnerung können wir das ganze Spektrum positiver Gefühle entwickeln. Allerdings nur dann, wenn in unseren Erinnerungen nicht zu viele negative Ereignisse festgehalten wurden, Verletzungen, Enttäuschungen, Einschränkungen, Verbote usw.

Von besonderer Bedeutung sind die Erinnerungen an Menschen, die uns in unserer Entwicklung gefördert haben, weil sie uns mochten, uns verstanden und an uns glaubten.

Manche Menschen sind in der Lage, unangenehme Ereignisse zu vergessen. Das befreit sie von der Last, nach den Gründen zu suchen, weshalb andere sie unfreundlich oder grausam behandelt haben. Menschen, die nicht vergessen können, haben Schwierigkeiten, Dankbarkeit zu empfinden und sich selbst und anderen zu vergeben.

Die Schreibaufgaben versuchen, den Blick auf Konstruktives und Positives zu lenken, weil das Phantasie und Kreativität freisetzt.

Anleitung

Geh in die Bibliothek deines Gedächtnisses und finde dort die Erinnerung an eine ganz besondere Person. Du musst diese Person nicht suchen, sondern kannst dich von ihr ansprechen lassen:

- Bitte beschäftige dich mit mir.
- Wir haben noch etwas miteinander zu klären.
- Wenn du dich mit mir beschäftigst, kannst du eine wichtige Einsicht gewinnen.
- Du hast mich nicht vollständig verstanden.
- Du kannst mich erst loslassen, wenn du mich besser kennst.

So können die Gedanken lauten, die dich zu einer Person führen, die du kennst. Du wirst sie durch das Schreiben noch besser kennenlernen. Beschreibe die Person, ihr Äußeres und ihr Innenleben.

Short Cuts



Wenn wir uns darauf einlassen, viele Erinnerungen aufeinanderfolgen zu lassen, dann kann eine besondere Atmosphäre mit intensiven Gefühlen und klaren Details entstehen. Manchmal kommt es uns dann vor, als säßen wir in einem Film und betrachteten unser eigenes Leben.

Anleitung

Du bist mit der Bibliothek deiner Erinnerung inzwischen gut vertraut. Jetzt sollst du eine Kette von Erinnerungen aufschreiben, die zufällig vor deinem inneren Auge auftauchen. Lass dich von einer zur nächsten führen. Es müssen keine tiefen Einblicke in dein Leben sein. Wichtig ist die Frische des Eindrucks und natürlich gehört die Beschreibung der Menschen und der Orte dazu. Was dir einfällt, soll nicht interpretiert werden und du sollst auch keine Lebensweisheiten daraus ableiten.

Schreibe mindestens zwei Seiten Text und lass jeden Satz auf dieselbe Weise beginnen, nämlich mit den Worten: «Ich erinnere mich...»

Was uns erschreckt oder verblüfft



Hier können die Teilnehmer üben, ihre Erinnerungen durch den Filter eines besonderen Gefühls ans Licht kommen zu lassen. Gleichzeitig sorgen wir für ein gutes Gruppenklima, indem wir Schreiben und Kooperation kombinieren.

Anleitung

Setzt euch in kleinen Gruppen zusammen (4-6 Teilnehmer), notiert oben auf eurem Blatt eure Namen und die Überschrift für den folgenden Text: Dinge, die uns erschrecken, Dinge, die uns verblüffen.

Notiert in der ersten Zeile eure erste Erinnerung an etwas, was euch erschreckt oder verblüfft hat. Gebt dann das Blatt an euren linken Nachbarn weiter. Dieser soll dann seine Erinnerung in die zweite Zeile schreiben. Wenn ihr eure Papiere immer weiter herumgebt, entstehen Listen, die interessante Schreibanregungen liefern können.

Bitte vermeidet Wiederholungen. Jeder von uns hat unendlich viele Erinnerungen. Das können auch ganz minimale, unbedeutende Vorgänge sein. Entscheidend ist nur eins, das Gefühl:

- Du wirst plötzlich hellwach.
- Du bist ganz aufmerksam.
- Du hältst den Atem an.
- Dein Herz schlägt schneller.
- Du hast Angst.
- Du überlegst: «Wie kann ich mich in Sicherheit bringen?»
- Du fragst dich: «Ist das falscher Alarm?»

(5-10 Min.)

Wähle nun eine interessante Erinnerung aus und schreibe darüber in Prosa oder Versen. (10 Min.)

Dankeschön an ein Objekt



Dankbarkeit sollte nicht auf menschliche Beziehungen beschränkt bleiben. Wir können unsere gesamte Umgebung, die ganze Welt einbeziehen, die uns die Grundlage für unser Leben und für unsere Lebensfreude gewährt.

Anleitung

Finde fünf Objekte, die zu deiner Lebensqualität beitragen, ohne die dein Leben ärmer, schwieriger oder risikoreicher wäre. Notiere diese fünf Objekte und bleibe bei den Dingen, die dir zuerst einfallen. (2 Min.)

Schreibe nun an jedes Objekt ein kurzes Dankeschön. Sei dir bewusst, dass du im Alltag diese Dinge leicht für selbstverständlich hältst und dir nicht die Zeit nimmst, die positiven Gefühle zu bemerken, die du diesen Objekten verdankst.

Jetzt kannst du das Versäumte nachholen, indem du dich bei jedem dieser Objekte bedankst. (15 Min.)

Kapitel 2

LUST ZUM SCHREIBEN

Beim Kreativen Schreiben geht es darum, dass wir gern schreiben und unsere Kreativität ausleben können, dass wir es genießen, unsere Gedanken und Emotionen auszudrücken und daraus ein kleines Kunstwerk zu formen.

Das Bedürfnis nach kreativem, sprachlichem Ausdruck ist vielen von uns in die Wiege gelegt. Wenn wir diese angeborene Lust am Schreiben empfinden können, dann öffnet sich uns eine Tür und es entsteht Raum für eine kreative Mischung: Imagination, Gefühl, Intellekt und Seele gehen eine enge Verbindung ein.

Beim Kreativen Schreiben sind die Themen und Techniken vielfältig. Der wichtigste Faktor ist jedoch das Schreiben selbst. Im Idealfall schreiben wir täglich und wir schreiben viel. Dabei entsteht Schritt für Schritt eine gewisse Könnerschaft im Schreiben. Wenn es uns gelingt, die Kontrolle des Kopfes beim Schreiben zurückzunehmen, dann werden unsere Texte authentischer, lebendiger und interessanter. Das stärkste Hindernis für das Kreative Schreiben ist unsere Skepsis, die sich als Angst und Selbstzweifel äußert.

Die folgenden Übungen bieten Trainingsmaterial, mit dem jeder allein oder im Rahmen einer Gruppe arbeiten kann. Es gibt keine optimale Reihenfolge für die einzelnen Schreibübungen. Man kann sie der Reihe nach ausprobieren, nach dem Zufallsprinzip oder der Stimme der Neugier folgend.

Wie viel Zeit für die einzelne Übung aufgewendet wird, ist variabel. Empfehlenswert ist ein Zeitraum von fünfzehn Minuten. Dieser knappe zeitliche Rahmen wirkt Schreibangst und Perfektionismus entgegen. Wir produzieren dann auch unzensiertes Material und geben unserer Phantasie Gelegenheit, uns zu überraschen. Wenn es uns außerdem gelingt, fast ohne Pause zu schreiben und wenig nachzudenken, dann werden wir mit der Zeit feststellen, dass unsere Texte immer lebendiger werden.

Ich möchte mit diesen Übungen möglichst vielen Jugendlichen Lust machen, sich mit Worten auszudrücken. Das Feilen und Verfeinern kann später dazukommen. Am Anfang soll jedoch das Vergnügen stehen, die Leidenschaft für das geschriebene Wort.

Erste Eindrücke



Vertrauen entsteht, wenn wir Gelegenheit haben, uns mit einer fremden Person näher zu beschäftigen. Wenn wir sie beobachten können, wenn wir unsere Gefühle überprüfen und wenn wir unsere Eindrücke mitteilen. Das Fremde wirkt am Anfang immer etwas gefährlich. Der längere Kontakt schafft dann Sicherheit. Diese Schreibübung verkürzt die Phase der Unsicherheit.

Anleitung

Die Gruppe ist neu zusammengekommen. Das gibt dir Gelegenheit, dich mit dem ersten Eindruck zu beschäftigen, den du von den anderen hast. Vielleicht möchtest du auch gern wissen, welchen Eindruck die anderen von dir haben, vielleicht möchtest du zum Ausdruck bringen, wie du auf die anderen reagierst. Diese Gelegenheit gibt es nur ein Mal.

Nimm dir ein Blatt Papier und wähle irgendein anderes Gruppenmitglied aus. Schreibe dann auf, welches dein erster Eindruck von dieser Person war. Notiere alles, was dir einfällt. Dabei kann ein ganz buntes Bild der beschriebenen Person entstehen. Du brauchst nichts zu beweisen oder zu begründen. Es geht nur darum, deine Gedanken und Gefühle auszudrücken. (10 Min.)

Sieh mich an!



Die beste Inspiration zum Schreiben kommt aus dem Alltag. Wir konzentrieren uns auf irgendein Objekt, das uns magnetisch anzieht oder unsere Phantasie entzündet. Wir nehmen es in die Hand und betrachten es von allen Seiten. Vielleicht riechen wir daran, vielleicht prüfen wir, wie sich die Oberfläche anfühlt. Dann können wir anfangen, das Objekt zu beschreiben. Irgendwann gibt uns unser Unbewusstes Hinweise zur Geschichte des Gegenstandes oder zu seiner Zukunft. So wird das Objekt ein Kristallisationspunkt für eine Geschichte.

Bewährt hat sich Folgendes: Bringen Sie eine Kollektion von zwanzig bis dreißig verschiedenen Gegenständen mit, die ein breites Spektrum an Assoziationen hervorrufen, z.B.: ein Fingerhut – ein alter Holzlöffel – ein Rasierpinsel – eine leere Grappaflasche – ein Hufeisen – eine Kristallkugel – eine Hundepfeife – ein Jagdmesser – ein Handspiegel – ein Rosenkranz – ein Babyschnuller – ein Golfball – ein Springtau – eine künstliche Blume – ein Parfümflakon – eine Patrone usw.

Es ist wichtig, dass diese Gegenstände die Gefühle ansprechen und eine Geschichte nahelegen.

Legen Sie die Gegenstände nacheinander auf ein Tuch, langsam und respektvoll. Dazu sollten Sie etwas sagen, was die Bedeutung der Gegenstände unterstreicht: «Jeder Gegenstand in dieser Sammlung hat so viel erfahren. Seine Geschichte reicht weit zurück. Viele Hände haben diese Objekte gehalten. Viele Geschichten sind damit verbunden.»

Anleitung

Schau dir diese Kollektion von Gegenständen in Ruhe an. Warte ab und finde heraus, welche Dinge dir etwas zu sagen haben. Entscheide dich für ein Objekt, das dich besonders neugierig macht. Es ist nicht notwendig, dass du genau weißt, weshalb das Objekt dich fasziniert. Nimm das Objekt und leg es vor dich hin. Untersuche es und fang an, darüber zu schreiben. Lass dich immer tiefer in die Geschichte hineinziehen, die dieses Objekt erzählt. (15 Min.)