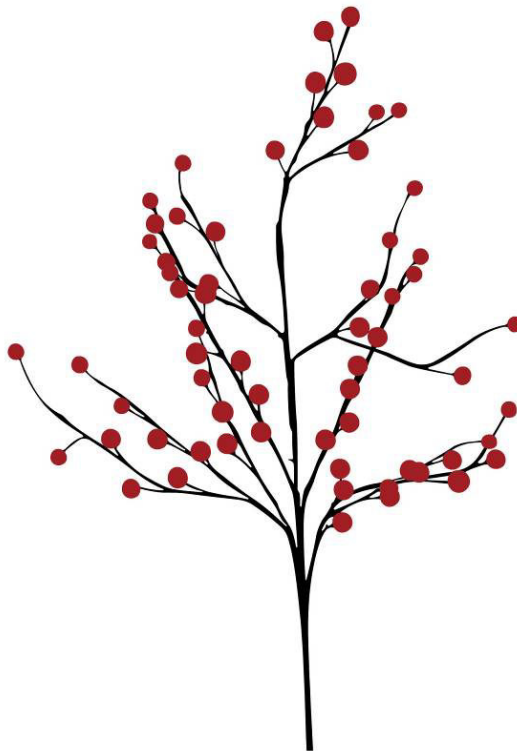


Schreibend wachsen – Kreatives Schreiben in fünf Lektionen

Lucia Henke



Einleitung	Seite 2
Lektion 1 – Meine Kreativität	Seite 3
Lektion 2 – Meine Wurzeln	Seite 5
Lektion 3 – Wachsen	Seite 7
Lektion 4 – Früchte	Seite 9
Lektion 5 – Jahreszeiten	Seite 10

Einleitung

Was ist das hier?

Dieser Kurs ist eine Einführung ins Kreative Schreiben. Du wirst Kreativitätstechniken ausprobieren, erlernen oder auffrischen. Mit Hilfe dieser Methoden kommst du leicht ins Schreiben. Die Angst vor dem leeren Blatt hat hier keine Chance. Auf dem Weg durch die Lektionen kannst du deine eigene Stimme finden, deinen Ton, deinen Weg.

Du hast die Möglichkeit, eine eigene Schreibroutine zu entwickeln, tägliches Schreiben auszuprobieren und Impulse mit in die Woche zu nehmen.

Was dieser Kurs nicht ist

Dieser Kurs ist keine Anleitung, wie man Autor wird und Bestseller kreiert, oder brillante Fachtexte schreibt. Dieser Kurs beschäftigt sich mit der Basis: dem Schreiben an sich und der Freude daran.

Was brauche ich?

Du musst nichts kaufen, du brauchst keine besonderen Vorkenntnisse. Du brauchst nur ein bisschen Lust, zu schreiben und Neues auszuprobieren.

Es ist kein besonderes Material nötig. Praktisch ist ein Hefter oder eine Mappe, in der du die Lektionen und deine Ergebnisse sammeln kannst. Ich empfehle, mit der Hand zu schreiben, das ist unmittelbarer und dem eigenen Empfinden näher als das Tippen auf einer Tastatur. Wenn dir die digitale Variante lieber ist, dann bleibe dabei. Du sollst dich beim Schreiben wohl fühlen.

Wie viel Zeit ist nötig?

Dieser Kurs hat 5 Lektionen. Die Lektionen bauen aufeinander auf. Nimm dir jedesmal ungefähr eine Stunde Zeit. Du kannst den Kurs auf 5 Wochen aufteilen, dir einen festen Schreibtage suchen und dann loslegen. Oder du hast eine Woche mit viel Luft und arbeitest Tag für Tag. Lass dir Zeit zwischen den Lektionen, mindestens 24 Stunden. Das Unterbewusstsein möchte mitarbeiten – diese Zeit solltest du ihm gönnen. Zusätzlich gibt es in jeder Lektion Anregungen für eine kurze tägliche Schreibübung. Dadurch kannst du dir eine Routine für regelmäßiges tägliches Schreiben aufbauen.

Jeder Baum schreibt seine Geschichte in den Himmel.

Das Bild des Baumes als ein Symbol für deine Kreativität wird dich durch alle 5 Lektionen begleiten. Bilder sind hilfreich, wenn es darum geht, etwas auszudrücken, was nicht so einfach fassbar ist. Das Bild des Baumes hilft dir, sich mit deiner eigenen Kreativität und dem eigenen Wachstum auseinander zu setzen.

1. MEINE KREATIVITÄT

Was bedeutet *Kreatives Schreiben*:

Kreatives Schreiben ist für mich eine Art des Schreibens, die den inneren Oberlehrer während des Schreibprozesses ausschaltet. Wir schreiben drauf los, finden und entfalten einen Gedanken oder eine Idee und kümmern uns beim Schreiben überhaupt nicht darum, ob das, was da aufs Papier fließt, etwas taugt. Diese Frage stellt sich erst in einem zweiten Schritt, dem Verdichten und Überarbeiten. Heute üben wir sowohl das Entfalten als auch das Verdichten.

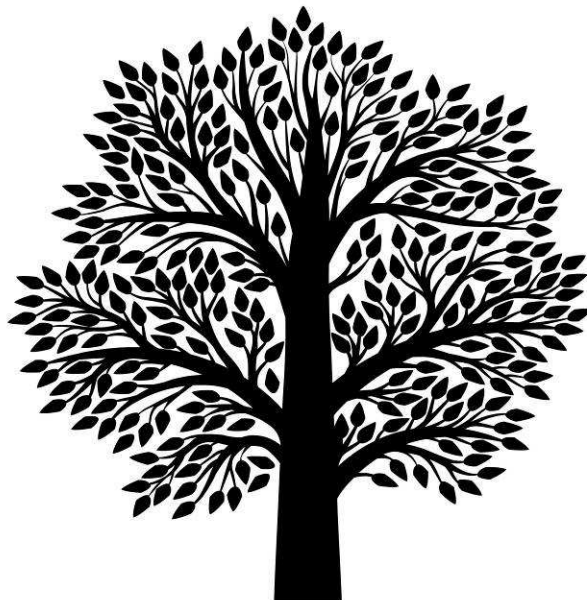
Aufgabe 1

Schreibe jeden Satzanfang weiter und höre nicht auf, bis du nicht mindestens eine halbe A4-Seite gefüllt hast:

Wenn meine Kreativität ein Baum wäre, dann würde dieser Baum so aussehen:

Dieser Baum steht ...

Ich wünsche mir, das mein Baum ...



11 Worte – Gedichtform *Elfchen*

Elfchen sind kurze Gedichte, die aus genau elf Worten bestehen. Zum Beispiel dieses

Ideen
Bilder, Worte
aufgereichte gute Gedanken
reifen in der Sonne
heran

Das Schema ist ganz einfach:

- 1 Wort in der ersten Zeile
- 2 Worte in der zweiten Zeile
- 3 Worte in der dritten Zeile
- 4 Worte in der vierten Zeile
- 1 Wort in der Fünften Zeile

Aufgabe 2

Schau dir deine drei Texte von oben an und verdichte sie, indem du jeweils ein Elfchen daraus machst. Das Elfchen kann natürlich nicht alles enthalten, was du geschrieben hast, aber es kann einen Gedanken, der dir wichtig ist, auf den Punkt bringen.

Aufgabe 3

Schreibe das Elfchen, das dich am meisten anspricht, auf ein Postkartengroßes Stück Papier oder Pappe und stelle es so auf, dass du es immer wieder im Blick hast.

Tägliches Schreiben

Wenn du eine Routine fürs tägliche Schreiben einüben möchtest, dann schreibe ab heute bis zur nächsten Lektion jeden Tag ein Elfchen. 11 Worte, Tag für Tag, das ist keine Zauberei. Das ist machbar.

Zusätzlich

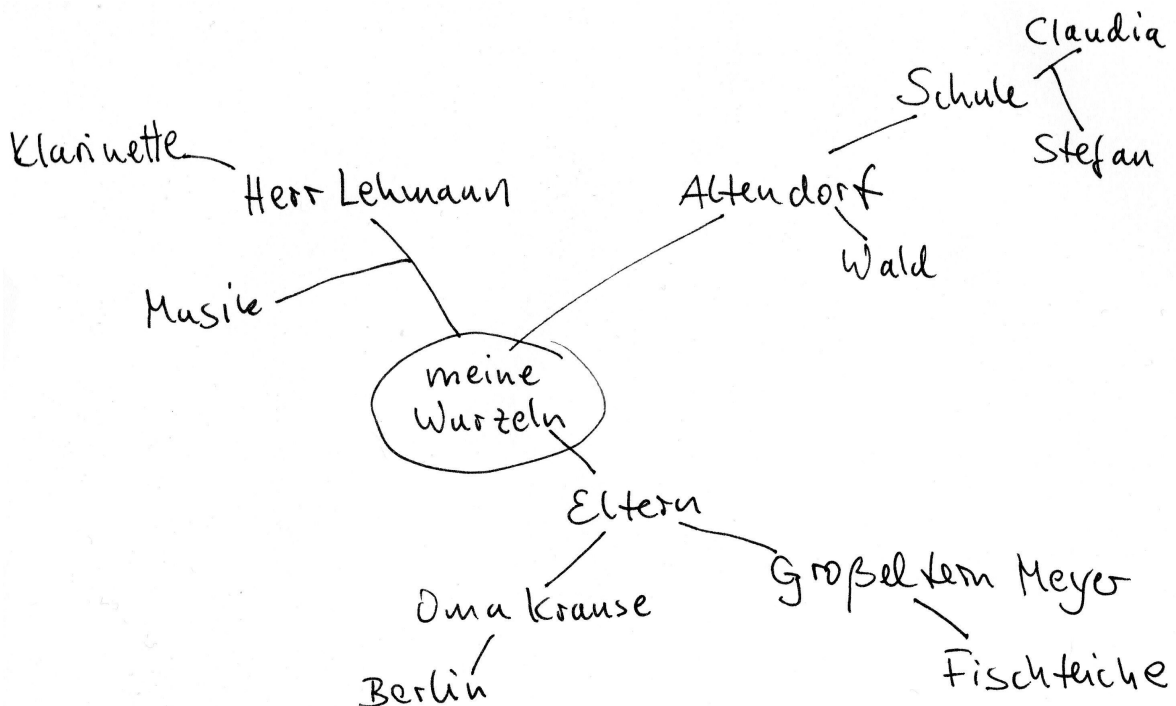
Halte die Augen auf, mach einen Spaziergang und schau, ob du deinen Baum finden kannst. Besuche ihn in der kommenden Zeit immer wieder.

2. LEKTION WURZELN

Mindmaps

Mindmaps kennst du wahrscheinlich. Diese „Landkarten der Gedanken“ sind ein wesentliches Werkzeug auf dem Weg des kreativen Schreibens.

Heute wirst du eine Mindmap über deine Wurzeln anlegen, was gut passt, denn die Wurzeln sehen Mindmaps sehr ähnlich.



Aufgabe 1

Nimm ein Blatt mindestens im A4 Format, lege es quer vor dich hin und schreibe *meine Wurzeln* in die Mitte und beginne ein Mindmap mit Gedanken, Abzweigungen, Verästelungen, Verbindungen... Lass dir Zeit dabei. Wenn kein Gedanke kommt, warte ein wenig, drehe das Blatt, schau, ob du an anderer Stelle etwas ergänzen kannst.

Aufgabe 2

Mit der Mindmap als Grundlage schreibst du nun einen Text, der sich um deine Wurzeln dreht. Denke dabei daran, dass Wurzeln Halt geben, dass Wurzeln aber auch den Pflanzen mit Nährstoffen versorgen. Was gibt dir Halt? Was ernährt dich? Schreibe darüber.

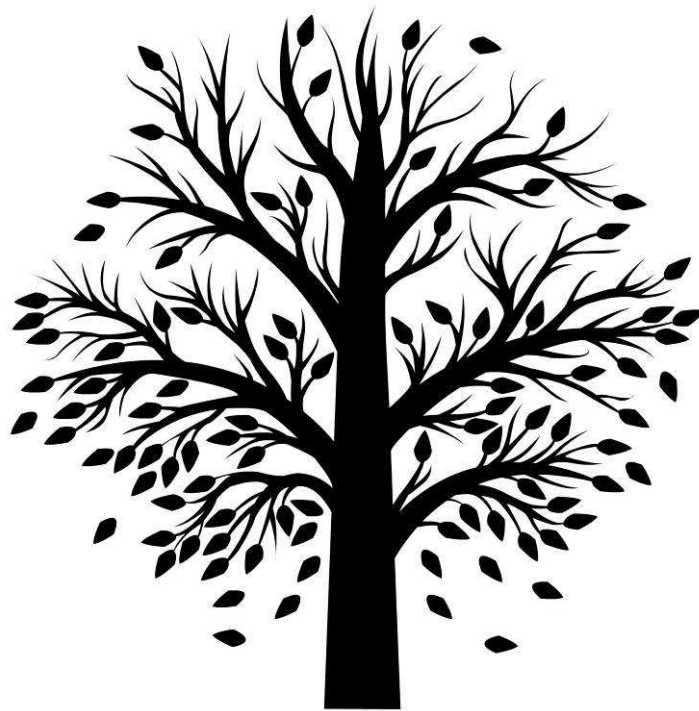
Aufgabe 3

Lies dir deinen Text nun durch und unterstreiche die Gedanken, die dir daran wichtig sind.

Tägliches Schreiben

Das tägliche Schreiben soll sich nun um deine Wurzeln drehen. Vertiefe die Gedanken, die du dir unterstrichen hast. Du kannst sie wieder zu Elfchen verdichten. Oder du schreibst ausführlicher an der Stelle weiter, die dich gerade am meisten beschäftigt.

Gleichzeitig ist es sinnvoll, wenn du mit Schreibzeit und Ort des täglichen Schreibens experimentierst. Wann und wo schreibt es sich gut für dich – und wann nicht?



3.LEKTION WACHSEN

Wachstum

Bäume wachsen nicht in den Himmel. Wir brauchen keine Angst vor Größenwahn zu haben. Allerdings sollen wir uns auch nicht verstecken. Bäume wachsen aus der Erde empor, nicht in die Erde hinein.

Aufgabe 1

Die ABC-Liste ist ein schönes Werkzeug zum Sammeln von Ideen. Nimm ein Blatt und schreibe das Alphabet untereinander auf. Assoziiere nun zu jedem Buchstaben etwas zum Themenfeld des Wachsens. Lege also eine Ideenliste in Form einer ABC-Liste zum Thema Wachsen an, denke dabei weit und groß.

Aufgabe 2

Nun suche drei Worte, die dich aus dieser Liste „anspringen“, weil sie dir wichtig sind, sie dich verblüffen (was habt ihr auf dieser Liste zu suchen), weil du sie näher überdenken willst. Die Aufgabe besteht nun darin, über jedes der drei Worte eine A4 Seite *Freies Schreiben* zu praktizieren.

Freies Schreiben

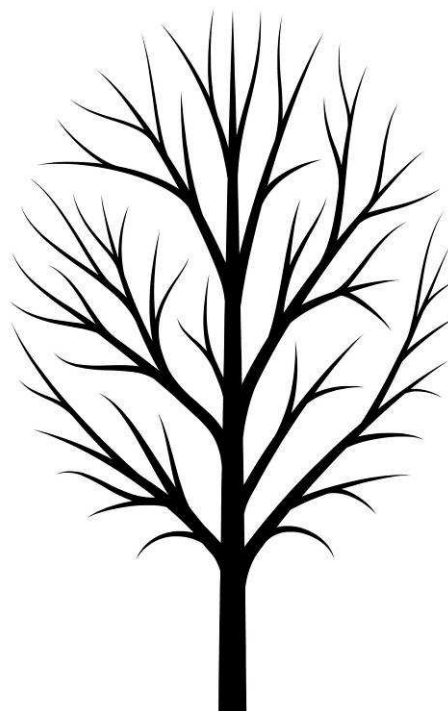
ist die Königsdisziplin im Kreativen Schreiben. *Freies Schreiben* oder *Free Writing* bedeutet, dass du schreibst, ohne nachzudenken, ohne den Stift vom Papier zu nehmen, ohne Korrekturen und Pausen, Schreiben, schreiben, entweder auf Zeit, zum Beispiel mit einem Kurzzeitwecker, der auf 10 Minuten gestellt ist oder mit einer anderen Begrenzung, so wie hier: die Blattgröße – bis unser A4-Blatt voll ist.

Als Methode klingt das leicht, aber beim Ausprobieren wirst du vielleicht merken, dass es schwierig ist. Wenn dir Gedanken oder Ideen fehlen, dann schreibe: mir fällt nichts ein, mir fällt nichts ein... bis dir wieder etwas einfällt. Ignoriere den Drang, etwas korrigieren oder überdenken zu wollen.

Was bringt so ein *freies Schreiben*? Es trennt den Schreibprozess radikal vom Korrigieren. Meist schreiben wir mit unserem inneren Kritiker im Kopf, wir haben den Rotstift aus der Schulzeit verinnerlicht und wollen es gleich richtig machen. Doch wie soll das gehen? Schreiben und redigieren? Beides ist jeweils ein Schritt für sich! Indem wir uns darauf konzentrieren, nur zu schreiben, auf keinen Fall aufzuhören, die Hand in Bewegung zu halten, indem wir so beschäftigt sind, kann der innere Oberlehrer nichts ausrichten. Das Ergebnis sind Texte, in denen gute Gedanken enthalten sind. Es sind Texte, die eine Weiterbearbeitung verdient haben.

Tägliches Schreiben

Das Verdichten der Texte, die durchs Freie Schreiben entstanden sind, ist eine Aufgabe für dein tägliches Schreiben. Schau dir die Texte an. Gibt es einen roten Faden, an dem sich alle drei Texte aufreihen oder verbinden lassen? Oder merkst du, dass ein Thema dich besonders anspricht und du dort dran bleiben willst? Lass dich diesmal beim täglichen Schreiben von deiner Intuition leiten.



4. Lektion – Früchte

Aufgabe 1

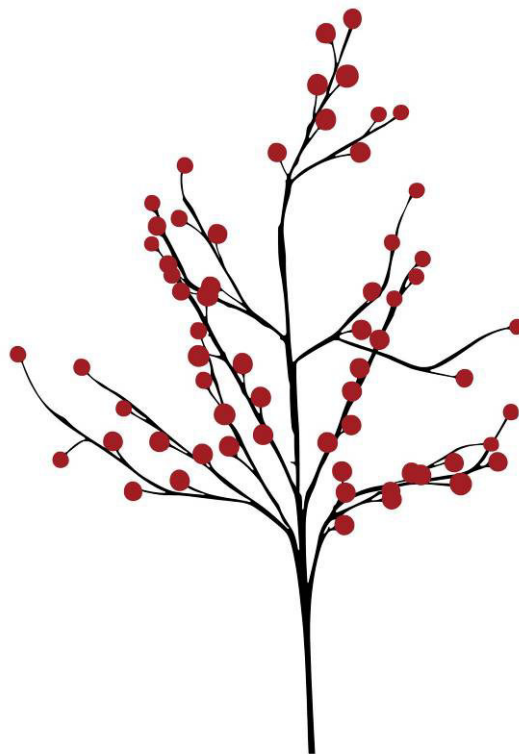
Schreibe ein Märchen, ein Gedicht, eine Kurzgeschichte oder ein Sachtext zum Thema:

ein Baum, der keine Früchte trägt

Mache die Ideensammlung anhand einer der Methoden, die bisher gelernt wurden: Mindmap, ABC-Liste oder Freies Schreiben.

Es kann sein, dass du dafür mehr Zeit brauchst. Mein Vorschlag: mach heute die Ideensammlung und lege dich noch nicht fest, was für ein Text es werden soll. Schlafe eine Nacht darüber und achte darauf, wie dein Unterbewusstsein für dich arbeitet.

Schreibe dann dein Gedicht, Märchen etc. in der Zeit, die du fürs tägliche Schreiben reserviert hast. Denke daran, es muss nicht perfekt sein, vor allem nicht der erste Entwurf, lass es fließen und habe Spaß beim Schreiben. Lass dich von den vielen vorhandenen Gedichten, Märchen, Geschichten oder Sachtexten inspirieren - lesen und schreiben gehört zusammen.



Lektion 5 Jahreszeiten

Aufgabe 1

Nicht jede Jahreszeit lässt Ernte zu, auch das Schreiben hat Phasen.

Schreibe kurz darüber, wie sich das Schreiben für dich während dieses Kurses angefühlt hat. Gab es ein Auf- und Ab, Zeiten in denen es leichter fiel und andere, die schwierig waren? Welche Früchte siehst du?

Aufgabe 2

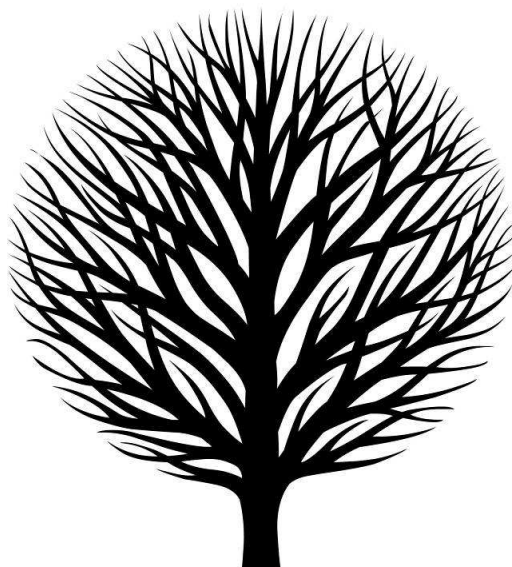
Blättere durch die Seiten, die du in den letzten Tagen und Wochen gefüllt hast. Was ist das für ein Gefühl?

Schreibe auf, wie es mit dem Schreiben weiter gehen soll. Vielleicht bist du deinem eigenen Schreibweg näher gekommen. Vielleicht hast du gemerkt, dass Schreiben nichts für dich ist. Das ist nicht schlimm. Wie auch immer: Du hast etwas über dich gelernt und Neues ausprobiert. Super.

Abschluss

Denke an deinen Baum aus der ersten Lektion, der für dich deine Kreativität symbolisiert: schreibe diesem Baum einen kurzen Brief und stelle dir vor, dass du diesen Brief in seine Rinde stecken wirst.

Gehe deinen Baum besuchen – in der Phantasie oder ganz real.



Etwas wächst – Blatt für Blatt – etwas wächst.