

Schreibimpulse von Autorin Christine Hartmann

Markierungen in der Zeit

In der außergewöhnlichen Gegenwart, in der wir uns befinden, verringere ich nicht nur meine "wirklichen" Kontakte auf ein kaum mehr wahrnehmbares Maß, mitunter verschwimmen mir auch die Tage und sogar Wochen im gleichförmigen Ablauf reduzierter Möglichkeiten.

Ich finde es nicht einfach.

Schreiben hilft mir dabei, mich im Ablauf der Tage zu orientieren sowie Kontakte aus fassbaren Begegnungen in luftige Ebenen zu verlagern. Schreiben ist dazu noch ausnehmend gut geeignet für ein regelmäßiges Aufräumen meiner Gefühlswelten. Bereits eingeübte Schreibrituale entfalten ihre Wirksamkeit in meinem Alltag, neue Impulse beleben die Schreibroutinen.

Einige Studien zum Nutzen von **Schreiben für sich selbst**, vom Schreiben zur eigenen Unterstützung und als Begleitung eigener Entwicklung bestätigen meine Erfahrungen.

Schreibimpulse nicht nur für aussergewöhnliche Zeiten

Für ihre/deine eigene Erfahrungen beschreibe ich hier Methoden und Impulse, die ohne Bedenken, etwas falsch zu machen, ausprobiert und weiter verändert werden können.

Schreibimpuls 1: Wie geht es mir?

Ein guter Einstieg in die eigene Gefühlslage ist eine **Verabredung mit sich selbst**, die mit einem Halbsatz zur Ergänzung und Weiterschreiben startet.

Wenn ich mit mir ehrlich bin muss ich sagen.....

Diese Satzanfänge können natürlich auch als **Seriensprint** genutzt werden, wobei jeder Satz oder auch jeder neue Absatz mit denselben Worten beginnt.

Im Moment beschäftigt mich.....

Schreibimpuls 2: Listen

Listen schreiben wir tagtäglich. Sie sind ein einfach anzuwendender Schreibimpuls, der nicht nur Kreativität unterstützt sondern auch ein Gerüst für die eigene Schreibbegleitung bietet. Das Thema, die Überschrift der Liste macht den Unterschied. Genauso leicht wie eine Einkaufsliste lässt sich eine Liste der Aktivitäten, die gegenwärtig erholsam sind, gut tun, neugierig machen oder trotz aller Einschränkungen im Alltag möglich sind, erstellen. Wunschlisten zeigen ungelebte Aspekte auf, die in weiteren Listen tiefer erforscht werden.

Den Anfang könnte eine Liste machen mit der Überschrift: "**Meine Glücksmomente**", oder auch die mittlerweile gut im Journalmarkt angekommene Liste zum Thema: "**Wofür ich dankbar bin**". Je schneller die Liste geschrieben wird und je mehr Punkte sie umfasst – vielleicht wird es sogar eine 100er Liste? - umso mehr erfahren wir über uns selbst, da die "vernünftigen", häufig jedoch langsamen und sich schnell langweilenden Kontrollmechanismen nicht mehr mitkommen. Auch Wiederholungen des gleichen Listenthemas über längere Zeit können Überraschungen bieten.

Schreibimpuls 3: unsent letters

Die aktuellen gesellschaftlichen Regelungen bedingen eine deutliche Einschränkung von Begegnungen im wirklichen Raum, und die wenigen erfordern Abstand. Auch sollten wir die Übersicht über unsere wenigen Kontakte aufzeichnen.

Genau so kann die Übersicht über Kontakte, die wir gerne hätten, die aber nicht möglich sind aufgrund von Entfernung, nationaler Grenzen oder auch emotionaler Brüche aufgelistet und als Ausgangspunkt für Briefe genommen werden.

Werden diese Briefe von vornherein als nicht abzuschicken deklariert – als „unsent letters“ -, können in diesen Briefen, ohne sich der eigenen Kontrolle zu unterwerfen, Gefühle reflektiert,

Beziehungen genauer betrachtet oder auch Lösungswege für alte Konflikte gefunden werden. Briefe können auch an sich selbst geschrieben werden, an Persönlichkeitsanteile oder an ein jüngeres oder ein klügeres oder ein zukünftiges Selbst.

Schreibimpuls 4: love letters

Und wenn Briefeschreiben der Impuls ist, dem sie nachgehen wollen, könnten sie mit ganz besonderen Briefen an sich selbst beginnen, mit Liebesbriefen. Regelmäßig an und für sich selbst aufzuschreiben, was an sich selbst liebenswert, großartig, wunderbar oder bewunderswert ist, stärkt nachweislich Immunsystem und Gelassenheit. Und keine Bedenken: wenn sie sich bislang nicht selbst überschätzt haben, werden sie auch nach einer Serie von love letters nicht urplötzlich narzisstisch sein.

Schreibwütig in Vorarlberg oder

...Ganz Vorarlberg schreibt ...

Ein Literaturvermittlungsprojekt von Literatur Vorarlberg und Theater am Saumarkt

Erfahrene Autor*innen und Schreibpädagog*innen von Literatur Vorarlberg geben Tipps und Tricks, um Schreibhemmungen zu überwinden und Schreiberlebnisse zu provozieren.

Als besonderen Service und als Unterstützung bietet Literatur Vorarlberg erfahrene Lektor*innen, die auf Wunsch der Schreibenden Expertisen zu eingeschickten Texten verfassen und zur Verfügung stellen.

Kontakt: literatur-vorarlberg@aon.at