



# Freies Schreiben

## Die Stimme der Seele hören

Beim kreativen Schreiben geht es nicht in erster Linie darum, sich auf einen Roman vorzubereiten oder das perfekte Essay zu schreiben. Vielmehr schaffen wir Klarheit im Kopf, verarbeiten Vergangenes und verbinden uns mit unserem Innersten.

■ Text: Karin Reber

«**K**reativität muss nicht gelehrt, sondern befreit werden», sagte der britische Komiker und Schauspieler John Cleese einmal. Es gibt verschiedenste Möglichkeiten, die eigene Kreativität zum Ausdruck zu bringen: malend, musizierend, fotografierend, kochend, strickend, mit der Kleidung, der Einrichtung der Wohnung oder schreibend. Leider trägt die Schule meist nicht gerade dazu bei, der eigenen Kreativität zu vertrauen: Noten für Aufsätze und Zeichnungen oder enge Vorschriften, wie ein Text aufgebaut sein muss, führen oft zu Frust, Scham und Lustlosigkeit. Für viele braucht es deshalb Mut und Überwindung, sich auf die eigene Kreativität einzulassen und sich nicht sofort vom inneren Kritiker aufhalten zu lassen.

Schreiben ist eine wunderbare Möglichkeit, sich mit der Kreativität zu verbinden. Denn «das Schreiben ist immer für uns da, in jedem Moment», wie **Barbara Pacht-Eberhart** in ihrem Buch «Federleicht. Die kreative Schreibwerkstatt» sagt. Schreiben sei ein Lebenselixier, das kein Ablaufdatum kenne. Für sie sind diese Worte keine leere Hülse: 2008 starben ihr Mann und ihre beiden Kinder bei einem Autounfall; ihr bisheriges Leben war vom einen Moment auf den andern am Ende. Ihre Sprachlosigkeit stand am Anfang ihres Schreibens und sie entdeckte die Kraft des Schreibens inmitten einer existenziellen Krise.

### Besser schreiben, als gut schreiben

Barbara Pacht-Eberhart weiss, dass «gute Ideen entstehen, während man schreibt. Stil entwickelt sich, sobald man schreibend das Leben genießt.» Deshalb fordert sie uns auf, den Gedanken sofort über Bord zu werfen, dass andere viel talentierter seien. Dass man nichts zu sagen habe, dass man keine guten Ideen habe. In uns allen schlummern unsere ureigenen Worte, die darauf warten, geschrieben zu werden. «Es genügt, mir selbst zuzuhören und einfach mit dem Schreiben zu beginnen.» Und: «Es ist besser, überhaupt zu schreiben, als gut schreiben zu wollen.»

Die Grande Dame des kreativen Schreibens ist zweifellos **Julia Cameron**. Ihr 1992 erschienenes Buch «Der Weg des Künstlers» hat Millionen Leserinnen und Leser

gefunden. Die amerikanische Autorin hat in Hollywood Drehbücher verfasst und war mit dem Regisseur Martin Scorsese verheiratet. Die elitäre Vorstellung, dass nur besondere Menschen das Zeug zur Künstlerin haben oder dass Künstler beim Erschaffen ihrer Kunst leiden müssen, wie sie das in diesem Umfeld fast täglich erlebte, widerstrebe ihr zutiefst. Sie begann Kreativitätsworkshops anzubieten. Und zwar nicht, um andere Kreativität beizubringen. «Das kann man nicht. Ich zeige meinen Kursteilnehmern, wie sie Zugang zu ihrer eigenen Kreativität finden», schreibt sie in ihrem Bestseller – einem von inzwischen über 30 Büchern. «Sobald Sie für Ihre Kreativität Platz schaffen, kommt sie zum Vorschein.»

### Die Morgenseiten

«Der Weg des Künstlers» ist ein 12-Wochen-Programm mit konkreten Aufgaben und Übungen, um all die Hindernisse – Ängste, Schuldgefühle, Abhängigkeiten und ein negatives Selbstimage – abzubauen, die der Freisetzung der Kreativität im Weg stehen. Kernstück der Lehre von Julia Cameron sind die sogenannten «Morgenseiten».

Es geht darum, morgens nach dem Aufwachen drei Seiten vollzuschreiben – egal, was aufs Papier kommt. Diese Seiten sind nicht als Kunst gedacht, nicht einmal im klassischen Sinn als Text. «Die Morgenseiten verlangen von Ihnen lediglich, Ihre Hand über die Seite zu bewegen und niederzuschreiben, was immer Ihnen in den Sinn kommt. Nichts ist zu unbedeutend, zu albern, zu dumm oder zu skurril, um aufgeschrieben zu werden.» Denn all dieses weinerliche, unbedeutende Zeug, das auf den Morgenseiten festgehalten wird, wirbelt durch unser Unterbewusstsein und überlagert unseren Tag. Wenn wir es zu Papier bringen, steht es nicht mehr zwischen uns und unserer Kreativität.

Wir alle haben einen inneren Kritiker, der alles anzweifelt, nichts gut genug findet, uns schlicht fertigmachen will. Mit den Morgenseiten überlisten wir ihn, wie ich aus eigener fünfjähriger Erfahrung weiss: Da es völlig egal ist, was auf diesen Seiten steht – auch «Ich weiss nicht, was ich schreiben soll» hat Platz – und niemand diese Seiten je lesen wird, dreht sich diese innere fiese Stimme irgend einmal auf die andere Seite und schläft weiter,



während unsere Hand über das Papier gleitet. Und das hat mit der Zeit Auswirkungen auf den Alltag. Mein Schreiben als Journalistin hat sich in den letzten Jahren stark verändert; ich leide nicht mehr am Entstehen meiner Artikel, sondern bin im (Schreib-)Fluss.

### Sich selbst kennenlernen

Schreiben hilft jedoch nicht nur, sich mit der eigenen Kreativität zu verbinden. Wir lernen uns schreibend auch besser kennen. **Anna Platsch** erzählt in ihrem Buch «Schreiben als Weg» von einem erfahrenen Zenmeister, der zu einer Schülerin sagt: «Wieso meditierst du eigentlich? Warum lässt du nicht das Schreiben diese Funktion übernehmen? Wenn du dich dem Schreiben ernsthaft widmest, dann wird es dich überall hin führen.»

Schreiben ist ein wunderbares Fahrzeug, um die Reise in sein Inneres anzutreten. Wenn wir uns auf das kreative Schreiben einlassen, dieses ehrliche Schreiben ohne Absicht oder Ziel, passiert es gerne, dass plötzlich, wie aus dem Nichts, ein Bild, eine Erinnerung hochsteigt. Vielleicht haben wir gerade über das Vogelgezwitscher

draussen vor dem Fenster geschrieben oder den zimtigen Duft des Apfelkuchens im Ofen, der die Wohnung erfüllt – und plötzlich wird uns etwas klar über uns, über unser Leben.

Mit dem kreativen Schreiben aktivieren wir unsere rechte Gehirnhälfte, das «Künstlergehirn», wie Julia Cameron sagt. Wir denken nicht mehr analytisch und gradlinig mit unserer linken Gehirnhälfte, sondern verknüpfen die Dinge neu, kommen zu überraschenden Erkenntnissen.

Man kann sich auch ganz bewusst mit sich selbst und der eigenen Geschichte auseinandersetzen. Autobiografisches Schreiben ist in den letzten Jahren sehr populär geworden. Auf der Website [Meet-my-life.net](http://Meet-my-life.net) kann man die eigene Lebensgeschichte aufschreiben und publizieren oder die Autobiografien von andern lesen.

In «Rewrite your life» zeigt **Tatijana Milovic** auf, wie man schreibend den Fokus auf das eigene Leben verändern kann. «Wenn du schreibst, bist du in der Lage, mit starken Bildern deine Welt auf den Kopf zu stellen, um Neues zu entdecken – und zwar nichts Geringeres als dich selbst.»

## Bücher übers Schreiben

Julia Cameron. Der Weg des Künstlers. Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität. MensSana Verlag 2009.

Tatijana Milovic. Rewrite your life. Schreibend sich selbst entdecken. Kailash Verlag 2017.

Barbara Pachtl-Eberhart. Federleicht. Die kreative Schreibwerkstatt. Integral Verlag 2017.

Anna Platsch. Schreiben als Weg. Von der kreativen Kraft des Wortes. Theseus Verlag 2017.

Birgit Schreiber. Schreiben zur Selbsthilfe. Worte finden, Glück erleben, gesund sein. Springer Verlag 2017.

Beatrix Schulte. Der Seele Trost. Mein Trauer-Tagebuch. Lingen Verlag 2017.

Lutz von Werder, Barbara Schulte-Steinicke, Brigitte Schulte. Die heilende Kraft des Schreibens. Patmos Verlag 2011.

### Die Stimme der inneren Instanz hören

Sie betont, dass wir uns über das Schreiben aus engen Gedanken und blockierenden Gefühlen freistampeln und in unserer Kraft verankern. Kein Wunder, ist wissenschaftlich belegt, dass Schreiben hilft, traumatische Erlebnisse zu überwinden, körperliche Leiden zu mindern oder das Los von Schwerkranken zu erleichtern.

Vielleicht am Schönsten beim kreativen Schreiben ist jedoch, dass wir Räume ins uns öffnen, von denen wir gar nicht wussten, dass wir sie haben. Wir geben unserer inneren Instanz – der Seele – die Möglichkeit, sich auszudrücken. Wir können plötzlich eine Stimme wahrnehmen, die im Alltag, im Geschnatter unserer wild umher tollenden Gedanken ungehört bleibt. Deshalb bezeichnet Julia Cameron «Den Weg des Künstlers» als **spirituellen Weg**.

.....  
Nächste Seminare zu kreativem Schreiben in Bern: 25./26.8. und 27./28.10. [www.karin-reber.ch](http://www.karin-reber.ch)