

aliteraverglag



Jürgen vom Scheidt  
**Kreatives Schreiben**  
*HyperWriting*

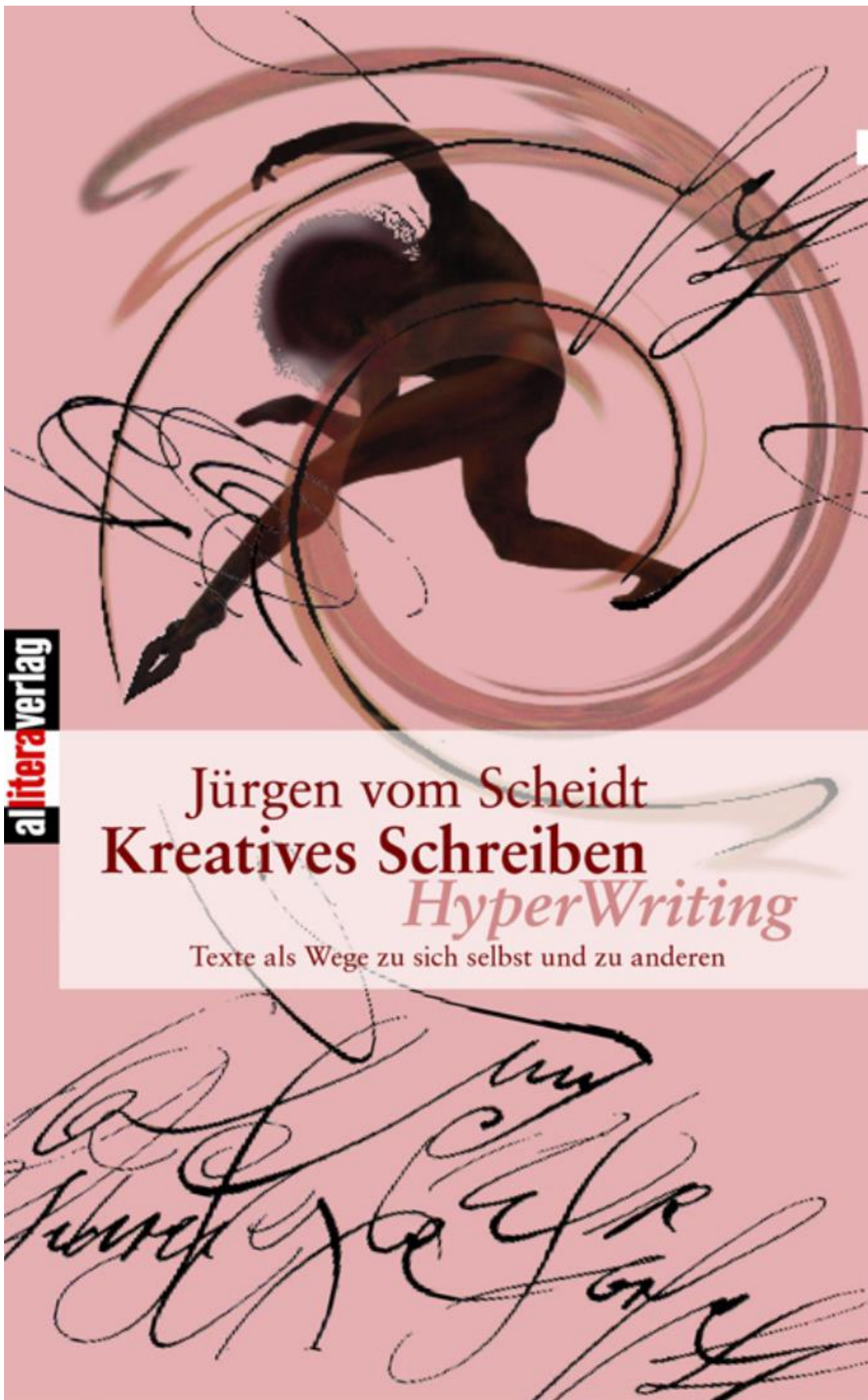
Texte als Wege zu sich selbst und zu anderen



aliteraverglag

Jürgen vom Scheidt  
**Kreatives Schreiben**  
*HyperWriting*

Texte als Wege zu sich selbst und zu anderen



**aliteraverglag**

Der in mehreren Auflagen erschienene, viel gelobte Band liegt nun bereits zum vierten Mal in überarbeiteter und ergänzter Neuauflage vor. Im Verfassen von Texten liegt eine kreative und heilende Kraft, die jedem Menschen Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung eröffnet und nicht nur Informationsmedium und Denkwerkzeug für Schriftsteller und Journalisten ist. Deshalb geht es hier nicht so sehr um Anweisungen für das Schreiben stilistisch korrekter Texte, sondern vielmehr um die Einführung in eine Methode, welche Selbsttherapie und literarisches Schreiben als die Ränder eines breiten Spektrums möglicher schriftlicher Ausdrucksformen betrachtet. Viele Beispiele regen an zur Entfaltung der Phantasie. Wie nebenbei wird gezeigt, dass man schreibend Geborgenheit und zugleich seelische und geistige Freiheit im eigenen Selbst erfahren kann. Diese Methode, vom Autor *HyperWriting* genannt, kann jede(r) für sich anwenden oder als »Schreiben in der Gruppe«, wie es der Autor in seinen Seminaren praktiziert.

JÜRGEN VOM SCHEIDT, 1940 in Leipzig geboren, hat in München Psychologie, Soziologie, Anthropologie und

Psychopathologie studiert. Mit einer Studie über Drogenabhängigkeit hat er promoviert. Nach Tätigkeiten als Lektor und Publizist arbeitete vom Scheidt in einer eigenen psychologischen Praxis in München. 1979 gründete er mit seiner Frau Ruth Zenhäusern die Münchner Schreibwerkstatt, aus der 1996 das von den beiden geleitete Institut für Angewandte Kreativitätspsychologie (IAK) hervorging. Kontakt: [info@iak-talente.de](mailto:info@iak-talente.de) oder: Postfach 44 03 28, D-80751 München

**Jürgen vom Scheidt**

**Kreatives Schreiben -**  
*HyperWriting*

Texte als Wege zu sich selbst und zu anderen

**aliteraverglag**

Dieses Buch erschien erstmals 1989 im Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main

Weitere lieferbare Titel des Autors: »Kurzgeschichten schreiben«, München 2002; »Handbuch der Rauschdrogen« (mit W. Schmidbauer), 11. überarbeitete Ausgabe, München 2003; »Das Drama der Hochbegabten«, München 2004; »Zeittafel zur Psychologie von Intelligenz, Hochbegabung und Kreativität«, München 2004; »Blues für Fagott und zersägte Jungfrau«, München 2005.

Weitere Informationen

über den Verlag und sein Programm unter: [www.allitera.de](http://www.allitera.de)

über den Autor und seine Arbeit: [www.hyperwriting.de](http://www.hyperwriting.de)

Bibliographische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

November 2006

Allitera Verlag

Ein Verlag der Buch&media GmbH, München

© 2006 Buch&media GmbH, München

Umschlaggestaltung: Kay Fretwurst, Freienbrink

Herstellung: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Printed in Germany

ISBN-10: ISBN 3-86520-210-1

ISBN-13: ISBN 978-3-86520-210-9

D	E	R	W	E	G	I	S	T	D	A	S	Z	I	E	L
			I	R	E							U	N	R	E
			S	F	S								N	L	N
			S	A	T								E	E	K
			E	H	A								R	B	E
			N	R	L								E	N	N
				E	T								N	I	
				N	E									S	
					N									S	
														E	
														N	

Die Anordnung dieser Buchstaben ist zugleich ein Sprachspiel, genauer: ein doppeltes Akronym. Die einzelnen Buchstaben der Worte WEG und ZIEL sind ihrerseits Anfänge (*akro* = griech. »die Spitze«) von weiteren Worten. So sind in der »DER WEG IST DAS ZIEL«, dem bekanntesten Satz aus dem chinesischen Weisheitsbuch von der »Smaragdenen Felswand«, noch diese Worte enthalten: »WISSEN - ERFAHREN - GESTALTEN« (die Anordnung und das »Programm« dieses Buches) und »ZU INNEREN ERLEBNISSEN LENKEN« (mein Verständnis vom Wesen des Schreibens - und jeder Selbsterfahrung, Meditation und Psychotherapie).



## *Gewidmet*

meinem Urgroßvater Ferdinand Naumann (1854-1916)

dem ersten unter meinen Vorfahren,  
der nachweislich gerne und viel schrieb,

meinem Vater Helmut vom Scheidt (1907-1994),  
der mir die Tagebücher des Urgroßvaters Naumann  
nahegebracht hat

und den Teilnehmern meiner Seminare,  
denen ich eine Fülle von Anregungen  
für dieses Buch verdanke

# Inhalt

Vorwort zur überarbeiteten und ergänzten  
Neuausgabe 2006

Die Innovation steckt in der Blockade

Dank

Zum Geleit: Die wichtigste aller Kulturtechniken

Zwei grundlegende Bedürfnisse - im Schreiben  
vereint

Wissen - Erfahren - Gestalten

Meine Grundlagen

## Wissen

1 Vom Papyrus zum Computer

Dreizehn provozierende Thesen über das  
Handwerk des Schreibens

2 Aller Anfang ist ...

Blockaden lassen sich abbauen

Jeder Anfang ist richtig

Den persönlichen Einstieg finden

Aufspaltung in innere Gestalten

3 Die vielen Funktionen des Schreibens

4 Jeder Zehnte ein Schriftsteller?

Analphabeten dritten Grades

»Wer sich schreibend verändert, ist Schriftsteller«

Trommeln in der Nacht

Kleiner Exkurs über die Installation der Hirn-  
Schreib-Maschine

Einen Mönch ermorden

Viele wollen schreiben lernen: ein Überblick

- Eine Fülle von Motiven
- Sinnlichkeit und Transzendenz
- 5 Das letzte Geschenk der Götter
  - Innerer Dialog eines lebensmüden Ägypters
  - Ziegen und ein Labyrinth
  - Scheherezade und Sindbad
  - Wolken aus dem Meerschaumkopf
  - Ein großer Verlust
  - Und was war der Gewinn?
  - Das letzte Geschenk
  - Der Mythos vom Rückzug der Gottheit
  - Am Anfang war die Schrift
- 6 Zählen und Er-zählen
  - Viele Namen für eine Tätigkeit
  - Weisheit der jüdischen Mystiker
  - Einem inneren Zwang folgen
  - Das Geldverdienen hintanstellen

## **Erfahren**

- 7 Sich schreibend selbst erfahren
  - Mit erhöhter Aufmerksamkeit
  - Sich selbst aus-drücken
  - Zeitbomben des Deutschunterrichts
  - Wie man Blockaden wieder abbaut
  - Ein Mittel gegen Einsamkeit
  - Sich »frei« schreiben
  - Selbsterfahrungstexte sind noch keine Literatur
  - »... und täglich bist du fröhlich ...«
- 8 Der innere Schreiber
  - Wie entsteht der innere Schreiber?
  - Wie kann man den inneren Schreiber entwickeln?
  - Die Aufgaben des Inneren Schreibers

Viele Gestalten bevölkern die innere Bühne

9 Ich bin viele

Beispiel Albtraum  
Der Fall Billy Milligan  
Die gegenwärtige Situation  
Ist Verantwortung teilbar?  
Die Gnade Gottes ist der Leim

10 A hard rain's a gonna fall

11 Erinnern - Wiederholen - Durcharbeiten

Wissen - Erfahren - Gestalten  
Verdrängung und Widerstand  
Im Fluss der Erinnerungen  
Erinnern schafft Tiefe  
Die »verlorene Zeit« wiederfinden  
Autoren-Elend  
Leiden als Rohstoff  
Konflikte durcharbeiten  
Das »Persönlichste« und das »Allgemeinste«

12 Zum Beispiel: Wut abreagieren

Zur Vorgeschichte  
»Mit mir nicht!«  
Nachbemerkungen

13 Schreiben als Therapie

Kreativer und therapeutischer Prozess im Vergleich  
Der kreative Prozess  
Der therapeutische Prozess  
Störungen haben Vorrang  
Die Lebensreise  
Dauer einer Sitzung  
Beschleunigung, Ent-Schleunigung und Neuhirn-  
Computer  
Notwehr eines Fünfzehnjährigen

- Der alte Mann beginnt zu sprechen
- 14 Die Gruppe als Ko-Autor und »selbst gewählte Familie«
- Den Text frei fließen lassen
  - Heraus aus der Einsamkeit
  - Gemeinsam mit anderen schreiben
  - Themen und Meta-Themen
  - Die selbst gewählte Familie
  - Frankensteins Geburt
- 15 Schreiben als Meditation
- Stufen der Versenkung
  - Ein einfaches Experiment

## **Gestalten**

- 16 In der Schreibwerkstatt
- Themenzentrierte Gruppenarbeit mit TZI
  - Vielfalt der Seminare
  - Fünf Schritte zu kreativem Schreiben
  - Verlauf eines typischen Seminars
- 17 Strudel im Fluss der Kreativität
- Ein Dutzend möglicher Ursachen von *writer's block*
  - und wie man sie abbaut
- 18 Vom Kreativen Schreiben zum HyperWriting
- Vom Schul-Schreiben zum *creative writing*
  - Vom *creative writing* zum HyperWriting
  - Tagebuch als Urform des HyperWriting
- 19 Die Vier-Spalten-Methode
- Die vier Spalten und ihre Funktionen
  - Wie geht es weiter mit dem Vier-Spalter?
  - »Think BIG!«
- 20 Sieben mal sieben Tipps und Tricks

Nachwort zur Klärung eines Missverständnisses oder:  
Selbsterfahrungstexte und Literatur  
Kleine Zeittafel  
Bibliographie

## Vorwort zur überarbeiteten und ergänzten Neuausgabe 2006

*HyperWriting* - wieder so ein neumodisches Wort, werden Sie vielleicht spontan gedacht haben, als Sie den Titel dieses Buch lasen. Nun, so neumodisch ist der Begriff gar nicht: Im Internet finden Sie gut 700 Websites, die ihn in der einen oder anderen Form benützen; die ältesten dieser Einträge stammen von dem Anfang der Neunzigerjahre. Sie haben verschiedene Bedeutungen:

- Die gängigste bezieht sich auf Publikationen, die nach Art des im Internet üblichen Hypertext-Formats gestaltet wurden - das heißt intern (innerhalb einer Website) oder extern (innerhalb des Internets) durch Hyperlinks miteinander verbunden sind.
- Jemand möchte mit der Vorsilbe »hyper« einfach auf sich als »besonders interessanter« Autor aufmerksam machen - etwa im Sinn von »hypermodern«.

Ich benütze das Wort in einem nochmals anderen Sinn, der die zuerst erwähnten allerdings einbezieht. Die Vorsilbe hyper kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie »über, mehr als, über hinaus«. HyperWriting ist in meinem Verständnis in der Tat etwas, das um einiges hinausgeht über das übliche Kreative Schreiben und auch über das, was normalerweise in den Feuilletons unter Schreiben und

Literatur verstanden wird. Am deutlichsten wird dies sichtbar in der von mir entwickelten Vier-Spalten-Methode. Doch mehr hierzu in den beiden neuen Kapiteln am Schluss des Buches.

Als dieses Buch 1989 erstmals erschien, war es das erste seiner Art, und ich war vermutlich der erste, der in Deutschland (ab 1979) Seminare dieser Art anbot. *Kreatives Schreiben* war Neuland bei uns – neu war sogar der Begriff selbst. Seitdem hat sich in diesem Bereich viel getan. Wenn man beim Internet-Buchhändler *amazon.de* das Stichwort »Kreatives Schreiben« eingibt, bekommt man nicht weniger als 232 Titel genannt (Stand: Juli 2006).

Die Dynamik dieser Entwicklung kann man an den Teilnehmerzahlen zweier Veranstaltungen Evangelischer Akademien ablesen: Als 1987 die Akademie Tutzing zum Thema »Kreatives Schreiben« einlud, kamen 45 Teilnehmer. Als drei Jahre später in Loccum gefragt wurde »Was bewegt die Schreib-Bewegung?«, da waren es schon mehr als 200 »Schreib-Bewegte«!

Und heute, im Jahr 2006?

Aus kleinen Anfängen ist in der Tat eine richtige »Bewegung« geworden, mit Schreibseminaren und -werkstätten an vielen Volkshochschulen und mit Literaturbüros in einer Reihe von Städten. Es dürften inzwischen in Deutschland jedes Jahr an die tausend solcher Veranstaltungen angeboten werden. Für Schulen gibt es bereits richtige Curricula zum Unterricht in Kreativem Schreiben (Schmitz 1998, 2001). Und sogar an manchen Universitäten gedeiht das Pflänzchen – wenn dort auch noch sehr fragil und wenig beachtet.



## Die Innovation steckt in der Blockade

1993 kam ein Kapitel mit neuen Erkenntnissen über das kreative Geschehen und seine Störungen sowie Vorschlägen zu ihrer Behebung hinzu, resultierend aus der praktischen Arbeit in bislang rund 600 Seminaren und vielen Einzelberatungen, die meisten davon wegen Schreibblockaden. Wichtig hierzu die Erkenntnis: Was als Schreib*blockade* so unangenehm, so frustrierend erlebt wird, enthält in Wahrheit das eigentlich Kreative: In der Blockade steckt das Neue, welches Kern jeder Kreativität ist!

Das zusätzliche Kapitel »Vom Kreativen Schreiben zum HyperWriting«, das dieser gründlich überarbeiteten Neuausgabe jetzt angefügt worden ist, soll nicht nur die Erweiterung des ursprünglichen Titels erläutern, sondern klarmachen, dass inzwischen zum ursprünglichen *creative writing*, wie es in den USA und vielerorts auch bei uns in Europa verstanden wird, einiges hinzugekommen ist, was zur Verwendung der Vorsilbe »hyper« berechtigt. Dies wird beispielhaft demonstriert im darauffolgenden, ebenfalls neuen Kapitel über die »Vier-Spalten-Methode«.

## Dank

Bleibt mir noch, den vielen Lesern zu danken, die mir geschrieben und mit kritischen Anmerkungen geholfen haben, Fehler zu korrigieren. Die überwiegende Zahl der Zuschriften zeigt mir, dass ich einen Bereich behandle, der für immer mehr Menschen von großer Bedeutung ist:

Schreiben *müssen* immer mehr Menschen im Beruf (haben aber wesentliche Aspekte davon in Schule und Ausbildung nie gelernt – siehe den sinnvollen Umgang mit Schreibblockaden).

Schreiben *wollen* immer mehr Menschen, weil sie spüren, dass sie auf diese Weise ihre Lebensgeschichte besser ordnen und den Sinn darin entdecken können.

Schreiben *sollten* schließlich immer mehr Menschen, weil es eine sinnvolle Gestaltungsmöglichkeit ihrer immer häufiger werdenden freien Stunden ist (Schreiben als Hobby oder gar als Einstieg in eine neue berufliche Karriere – oder eventuell sogar als Schriftsteller oder Journalist).

Dank gebührt schließlich auch den Teilnehmern der Seminare, die mich an ihren kreativen Prozessen teilnehmen ließen.

München, im Juli 2006

*Jürgen vom Scheidt*

## Zum Geleit: Die wichtigste aller Kulturtechniken

*Für alle, die gerne mehr schreiben würden, weil sie ahnen oder aufgrund guter Erfahrungen längst wissen, dass im Schreiben sehr viel mehr steckt, als unsere oft schlechten Schulerlebnisse uns träumen lassen, nämlich ein gewaltiges Potenzial an Lebenshilfe und Lebenskunst, an Denkwerkzeug und Mittel zur zwischenmenschlichen Verständigung.*

Was ist das »Kreative« am Kreativen Schreiben, wie ich es in diesem Buch vorstelle? Was ist das »hyper« beim HyperWriting?

Es ist vor allem der Aspekt der *kontinuierlichen Selbsterfahrung*. Diese ist etwas völlig anderes als die sterile »Selbstreflexion« und grübelnde Selbstbeobachtung, die viele Menschen in der Einsamkeit betreiben. Wirkliche Selbsterfahrung setzt die Reaktion anderer Menschen voraus. Deshalb messe ich dem Vorlesen von Texten in der Gruppe, in der sie entstehen, eine große Rolle bei. In dieser »Rückmeldung« der Umwelt, wie man auch sagt, liegt der große Unterschied zur einsamen Schreiberfahrung, wie sie Ernest Pickworth Farrow<sup>1</sup> in seinem »Bericht einer Selbstanalyse« vorgestellt hat und wie sie viele, auch und gerade arrivierte Schriftsteller pflegen, ja idealisieren und zur einzig wahren Schreib-Philosophie hochstilisieren.

Ich meine hingegen, dass das Verfassen von Texten den Schreibenden gerade aus seiner Einsamkeit

erlösen sollte. Ich verkenne dabei nicht, dass wichtige Phasen des kreativen Prozesses allein durchgestanden werden müssen (zum Beispiel beim Überarbeiten von Rohtexten zur Druckreife), aber ebenso wichtig wie die »Kreativität allein« ist die »Kreativität in der Gruppe«. Doch davon später mehr.

Was würde geschehen, wenn über Nacht die Kunst des Schreibens verloren ginge? Wenn auf der ganzen Welt niemand mehr wüsste, wie man ein Protokoll oder eine simple Aktennotiz verfertigt, wie man einen Brief, ein Telegramm, ein Memorandum verfasst, geschweige denn einen Zeitungsartikel – oder ein ganzes Buch?

Keine Strafzettel mehr, keine Verträge, keine Schuldverschreibungen, keine Unterschrift mehr unter einen Scheck oder ein Gerichtsurteil ...

Wer weiß, vielleicht ist dies gar keine so verrückte Idee aus der Welt der Science-Fiction, vielleicht basteln in irgendeinem obskuren Gen-Laboratorium die *mad scientists* längst an einem Virus, der gezielt bestimmte Areale in der linken Hirnhälfte von Menschen attackiert – und der damit in der Tat das Schreibvermögen zerstören könnte ...

Jedenfalls gäbe es, wenn diese Virus-Attacke weltweit gelänge, sehr rasch keine Kultur im heutigen Sinne mehr. Die Zivilisation würde für geraume Zeit zerfallen wie nach einem alles vernichtenden Atomkrieg – nur vielleicht etwas weniger spektakulär. Nun, dieses Buch ist keine Science-Fiction. Worauf ich mit diesem – hoffentlich – absurden Beispiel hinweisen möchte, ist die Tatsache, dass das Schreiben *die* Kulturtechnik schlechthin ist.

Feuer machen und aus Rohem das Gekochte herstellen, das ist vermutlich die erste kulturelle Leistung des Menschen gewesen, seine erste Kulturtechnik. Oder war vorher das Sprechen da und mit ihm erste Rudimente eines erweiterten und selbstständigen Bewusstseins, entsprechend dem Beginn des Johannes-Evangeliums, in dem es heißt: »Im Anfang war das Wort ...«?

Irgendwann später wurde von einem klugen Kopf erkannt, dass man schwere Gegenstände besser bewegen konnte, wenn man bearbeitete Baumstämme als Rollen darunter schob; nur wenige Jahrtausende später hat ein anderes Genie aus diesen Rollen dann das Rad erfunden. Etwa um diese Zeit müssen (wahrscheinlich aus Vorläufern der Höhlenmalerei) die ersten Schriftzeichen entwickelt worden sein. Die Historiker verlegen die Entstehung dieser Kulturtechnik, dieser geistigen, seelischen und sozialen Großtat, in das vierte vorchristliche Jahrtausend.

Schreiben heißt: Gesprochenes übermitteln an die Zeitgenossen und es bewahren für die Nachwelt. Ist es übertrieben zu sagen, dass mit Hilfe der Schrift dem primitiven Denken gewissermaßen »Rollen« und »Räder« untergelegt wurden? Die Beschleunigung der kulturellen Entwicklung überall auf der Welt, die aus der Einführung der Schriftsysteme resultierte, spricht sehr für diesen Vergleich.

Schreiben ist aber noch sehr viel mehr als nur Datenspeicher und Kommunikationsinstrument:

- Es ist zusätzlich noch Denkwerkzeug; auch hierbei wird gewissermaßen aus »Rohem« (den Gedanken und Phantasien) das »Gekochte« (die klar strukturierten Konzepte) hergestellt;
- und es ist das ideale Medium für die Selbsterkenntnis, Meditation und Psychotherapie,
- von seiner Potenz als kreativem Gestaltungsmittel, wie es der Dichter und der Journalist einsetzen, einmal ganz abgesehen.

Welche Fülle von Möglichkeiten sind in dieser allumfassenden Kulturtechnik verborgen! Auch der schnellste Computer und das Internet, jene allerneueste Kulturtechnik, sind, ihren supermodernen Eigenschaften zum Trotz, nur Haufen teuren Schrotts, wenn niemand die einzelnen Schritte zu ihrer Bedienung und für ihre inneren Programmabläufe vorschreibt.

Übertreibe ich also, wenn ich das Schreiben als die wichtigste Kulturtechnik bezeichne? Ich denke nicht. Über das genaue Wie und Warum später noch mehr. Ein Beispiel soll jedoch schon an dieser Stelle zeigen, was im Schreiben tatsächlich steckt, weit über das Aneinanderreihen von Buchstaben und – mehr oder minder sinnvollen – Sätzen hinaus.

## **Zwei grundlegende Bedürfnisse - im Schreiben vereint**

Ist nicht in uns allen ein tiefes Bedürfnis nach mehr Freiheit – und zugleich die scheinbar so gegenteilige Sehnsucht nach Aufgehobensein und Geborgenheit?

Wer Glück hatte, konnte beides als Kind erfahren, damals, als man sich vom Boden langsam erhob und das Laufen lernte, als man das Krabbeln aufgab und – buchstäblich – selbstständig wurde, als »Hänschen klein. ging allein, in die weite Welt hinein ...«.

Damals waren Geborgensein in der Familie und Selbstständigwerden noch eine Einheit (für den, der das Glück hatte, sie zu erfahren). Dann ging es den meisten Menschen vermutlich verloren, dieses doppelte Glück wurde aufgespalten in ein Entweder-oder:

- Entweder wurde das eine Bedürfnis nach Freiheit erfüllt, zum Beispiel in einem interessanten Beruf;
- oder man konzentrierte sich auf das ganz andere Bedürfnis nach Geborgenheit in der Symbiose einer Familie.

Erstaunlicherweise kann das Schreiben in der Gruppe in einem gewissen Sinn auch und gerade dem Erwachsenen diese beiden vielleicht größten Sehnsüchte zugleich befriedigen, obwohl diese sich doch auszuschließen scheinen: Ein kaum vorstellbares, oft unterschätztes Maß an seelischer und geistiger Freiheit wird möglich, wenn wir uns des schriftlichen Ausdrucks bedienen. Und die ganz andere Sehnsucht nach Geborgenheit wird gesättigt, wenn wir nicht einsam und allein am Schreibtisch hocken, sondern uns in der vertrauensvollen Atmosphäre einer Gruppe dem Strom der Einfälle überlassen.

Wenn »es von selbst schreibt«, wenn uns der richtige Ausdruck, das passende Bild wie von selbst

einfallen, dann stimmt alles zusammen. Dann gelingt das Schreiben. Zu schön, um wahr zu sein? Nun, man muss es lernen. Man muss es üben, so zu schreiben, zusammen mit anderen. Aber es gelingt, mit ein wenig Geduld.

Zwei altbekannte Symbole verkörpern für mich auf ideale Weise diese Sehnsüchte; deshalb habe ich sie für dieses Buch als Leitbilder gewählt. Das geflügelte Pferd **Pegasus** steht für den Drang nach Freiheit, nach geistiger und seelischer Weite ohne Grenzen. Aber solche Grenzenlosigkeit ist auch gefährlich, macht Angst, ruft nach dem Gegengewicht der Beschränkung, besser noch: der Selbstbeschränkung. Diese finde ich, wieder auf ideale Weise, dargestellt im Motiv des kretischen **Labyrinths**. Gerade ohne in die Irre zu gehen, kann man sich im Schutz der Begrenzungslinien des Labyrinths geborgen fühlen, kann man darüber hinaus in seinen übersichtlich konstruierten geschwungenen Gängen zum Innersten des eigenen Wesens vorstoßen.

Pegasus vor dem Eingang des Labyrinths: So stelle ich mir auch meine eigene Situation jetzt im Augenblick vor dem Einstieg in dieses Buch vor – eine Vorstellung, die Ihnen als Leser, als Leserin auch ein wenig helfen mag, den Zugang in das Thema »Schreiben« zu finden.

Für mich ist das Schreiben in vielen Jahren zu einer Art Wünschelrute geworden für die unterirdischen Wasseradern meines Unbewussten. Es bringt mich meinen Quellen näher und hilft mir, mein eigenes schöpferisches Potenzial und meine Selbstheilungskräfte besser zu nützen – und lässt



mich dadurch auch anderen Menschen näher kommen, wenn ich dies möchte.

In diesem Buch spreche ich ein breites Spektrum von Möglichkeiten des Schreibens an. Dieses Spektrum reicht vom mythischen Ursprung der Schrift bis zum »Schreiben in der Gruppe«. Sie werden auch eine Fülle ganz praktischer Tipps und Tricks kennen lernen, dazu neue Methoden, Übungen und Themen, die sich direkt anwenden lassen.

## **Wissen - Erfahren - Gestalten**

Merkwürdigerweise wird das Schreiben trotz dieser vielfältigen Möglichkeiten immer noch gewaltig unterschätzt. Woher könnte das kommen?

Ich glaube, dass die Ursache dafür seine Selbstverständlichkeit ist. Schreiben lernen wir in einem Alter, gleich zu Beginn unserer Schulzeit, in dem wir noch sehr unbewusst leben, noch ganz befangen in der Kindheit. Das Setzen der Buchstaben wird geübt und automatisiert und irgendwann beherrscht; nahezu reflexhaft setzen wir von da an die Buchstaben und Zahlen aufs Papier, überhaupt nicht mehr mit dem Vorgang des Schreibens selbst und seinen Begleitumständen beschäftigt, sondern mit den Inhalten, die wir formulieren.

Nur wenn wir uns gelegentlich ver-schreiben, spüren wir etwas ganz anderes. Das heißt, wir könnten es spüren; stattdessen haben wir leider gelernt, Ver-Schreiber nur als »Fehler« abzuwerten und rasch auszubessern (mehr über Fehler und die darin verborgenen Chancen zur Selbsterkenntnis in Kap. 7).

Kaum jemand denkt darüber nach, kaum jemand hinterfragt einmal diese geistige Kraft, die da Gestalt annimmt beim Schreiben. Eigentlich ist das doch ein unglaublicher Vorgang: Ein Gedanke, ein vorher nur in meinem Kopf, also in meinem Bewusstsein existierendes Erinnerungsbild, fließt als neuronales Feld durch meinen Arm, meine Hand, meine Finger, meinen Stift auf das Papier - und Geist wird zu Materie!

In diesem Buch steht, von einigen Zitaten abgesehen, fast nichts, was ich nicht selbst ausprobiert oder selbst entwickelt habe. Es speist sich aus zwei Quellen:

- zum einen aus der äußeren Erfahrung, vor allem in vielen Schreibseminaren;
- zum anderen aus der inneren, aus der Selbsterfahrung.

Ich werde, vor diesem Hintergrund, so manche verzerrte oder falsche, aber lieb gewonnene Vorstellung vom Schreiben und von den Schreibenden infrage stellen. Ich denke, dies ist dringend notwendig. Ich verstehe Schreiben als einen vielseitigen Weg, der in drei Richtungen führt, die zugleich auch die drei Hauptteile des Buches darstellen:

- das **W**issen von der verborgenen Macht des Schreibens,
- die **E**rfahrung des Schreibvorgangs selbst und
- die **G**estaltung von (aufgeschriebenen) Erfahrungen.

Schreiben als **WEG** der Selbsterfahrung, zu mehr Selbsterkenntnis und Selbstbewusstsein sowie als Instrument der Bewusstseinerweiterung. Schreiben auch als Form der Meditation, in der Erinnern und Veröffentlichen in sinnvoller Ergänzung einander ablösen, etwa im Wechsel von Niederschreiben und Vorlesen. Schreiben auch als enorm leistungsfähige Form der Narrativen Psychotherapie<sup>2</sup>. Schreiben als nicht zu verachtendes Kommunikationsmittel (als es noch kein Telefon gab, waren Briefe das Verständigungsmittel schlechthin). Und Schreiben nicht zuletzt als Denkhilfe und ideales Denkwerkzeug. All dies zusammen ist für mich das »Kreative Schreiben«.

Ich muss nicht eigens betonen, dass Schreiben sich vom Erzählen ableitet, vom gemütlichen Palaver am Lagerfeuer, abends nach des Tages Mühsal. Das gemeinsame Schreiben in der Gruppe ist eine großartige Entdeckung, weil es der – buchstäblich – heilsame Rückschritt zur Urform der Verständigung unter Menschen ist.

Aufgebaut ist das Buch so, dass es von mehr theoretischen Aspekten (Kulturgeschichtliches, Psychologisches) fortschreitet zu den handfesteren praktischen Themen (Erfahrungsmöglichkeiten durch Schreiben, literarische Weitergestaltung von Texten).

Wer's lieber gleich »praktisch« hat, kann gerne auch am Schluss beginnen und den einen oder anderen der dort vorgeschlagenen Tipps ausprobieren (s. Kap. 20: »Sieben mal sieben Tipps und Tricks«).

Die Gedanken, die mir besonders wichtig sind, habe ich im nächsten Kapitel thesenartig

zusammengefasst; dadurch wurde es zu einer Art »Speisekarte«. Was in diesen »13 Thesen« nur apodiktisch behauptet wird, nicht zuletzt, um zu provozieren, wird an anderer Stelle im Buch noch genauer erläutert.

## **Meine Grundlagen**

Dieses Buch ist auch eine Art persönlicher Bilanz meines eigenen Schreibens – als 30. Buch im Verlauf von 30 Jahren<sup>3</sup> sogar so etwas wie ein Jubiläum.

Mein Handwerkszeug beim Verfassen dieser Gedanken ist nicht das der Philologie oder des Journalismus. Letzteren habe ich zwar, wie man so sagt, »von der Pike auf gelernt«, nämlich schon während des Psychologie-Studiums in der Redaktion einer medizinischen Zeitschrift, später auch bei einer Illustrierten, dann im Lektorat eines Buchverlags und durch langjährige freie Mitarbeit beim Rundfunk und bei Tageszeitungen. Aber noch mehr wurden meine Schreiberfahrungen von drei anderen Einflüssen geprägt:

- von der Psychologie, insbesondere von der Tiefenpsychologie und ihrer praktischen Anwendung, der Psychotherapie (die ich von »beiden Seiten der Couch« kenne – als Patient und als Therapeut);
- durch fünf Jahrzehnte eigenen Schreibens, bei dem neben etlichen Büchern noch weit über 1.000 Erzählungen und Artikel und rund 3.000 eigene Traum-Texte entstanden sind;

- und vor allem durch die Erfahrungen im gemeinsamen Schreiben in den Seminaren, die ich seit 1979 durchführe und bei denen ich stets auch selbst Texte verfasse.

Schreiberfahrungen vielfältigster Art haben mithin dieses Buch geformt. Entsprechend reicht sein Spektrum von der Kulturgeschichte über die Psychologie bis hin zu ganz praktisch-alltäglichen Aspekten: zum Beispiel, wie man es anstellt, eine Schreibstörung oder gar eine massive Blockade des kreativen Flusses abzubauen.

Wer's lieber erst einmal theoretisch möchte, kann die Neugier gleich im übernächsten Kapitel befriedigen, wo ich sämtliche Funktionen des Schreibens im seelischen wie auch im gesellschaftlichen Haushalt zusammengestellt habe. Ich musste selbst staunen, als die Liste fertig war – und glaube nicht, dass sie schon vollständig die Kraft demonstriert, die im Schreiben steckt.

Auch wer keine Theorie mag, kommt voll zu seinem Recht. Ich habe mich bemüht, kein »Lehrbuch« für Profi-Schreiber und andere Fachleute zu verfassen (obgleich ich hoffe, dass auch diese noch manches Neue finden werden), sondern ein Sachbuch, das jedem etwas bietet, der mehr Freude am Schreiben erleben möchte.

Bleibt mir nur noch, denen Dank zu sagen, die bei der Entstehung des Manuskripts geholfen haben – vor allem meiner Frau Ruth für viele gute Ideen und Gespräche und für die so wichtige Entlastung in anderen Bereichen, meinem Sohn Jonas für seine lebendige Gegenwart als »kreatives Kind«, Andrea

Kunath für die Knochenarbeit des Abschreibens vieler Kapitel und Helmut Schmid für kritische Durchsicht des Textes und wertvolle Anregungen zu seiner Verbesserung in Form und Inhalt.

München, im Oktober 1988

*Jürgen vom Scheidt*