

Infobrief Biografiearbeit

Liebe*r Leser*in!

Seit mehr als 20 Jahren fahre ich mit einer Schreibgruppe in den Sommerferien für eine Woche zum Schreiben und Urlauben weg, vorzugsweise an einen See. Die Vormittage stehen jeweils unter einem Motto, am Abend wird an einer fortlaufenden Geschichte geschrieben. Die Schreibimpulse gestalten wir Teilnehmerinnen selbst*. Letztes Jahr hatten wir einen „Neuzuwachs“. Maria staunte nicht schlecht, als wir anderen sofort nach Impulsgebung loslegten. Klar: Wir sind eben schon

sehr schreibgewohnt. Wenn sich der Schreibfluss aber nicht sofort einstellen will, gibt es Methoden, ihn zu befördern. Und genau davon handelt dieser InfoBrief, der allerdings manches nur antippen kann.

Kathrine Bader

kathrine.bader@aon.at

www.dastreffendewort.at

*(zum Nachhören: <https://cba.fro.at/633646>)

INS SCHREIBEN KOMMEN

Einleitung

Prinzipiell ist zu unterscheiden, um welches Schreiben es sich handelt. Denn selbstverständlich gibt es einen Unterschied zwischen kreativem, biografischem, Auftragschreiben und wissenschaftlichem Schreiben (dafür empfehle ich das Buch von J. Wolfsberger – siehe Literaturtipps). Ich möchte mich hier auf die persönliche Schreibpraxis konzentrieren.

*Treffen sich zwei Studentinnen.
Fragt die eine: „Wovon lebst du?“
„Vom Schreiben.“
„Toll! Und was schreibst du?“
„Nach Hause, dass ich Geld brauche.“*

Bewährte Praktiken

Alle Schreibratgeber betonen, wie fruchtbar es sei, regelmäßig zu schreiben, bestenfalls täglich wenigstens 10 Minuten. Julia Cameron (siehe Literaturtipps) empfiehlt diesbezüglich „**Morgenseiten**“ – ein 3-seitiges Drauflosschreiben, wobei nicht ausdrücklich gesagt wird, welches Format so eine Seite haben soll. Und wem es zu einer anderen Tageszeit besser von der Hand geht: warum nicht Abendseiten verfassen?

Damit sind wir schon beim zweiten Tipp, nämlich herauszufinden, welche Tageszeit und welcher **Schreibplatz** für einen persönlich am förderlichsten sind. Auch Rituale können hilfreich sein, etwa die Tasse Kaffee oder Tee, der Lieblingsduft oder leise Musik. Manchen hilft auch ein besonderes Schreibgerät oder Schreibbuch. Allzu edel sollte es allerdings nicht sein, sonst entstehen eventuell Hemmungen, es zu „entjungfern“.

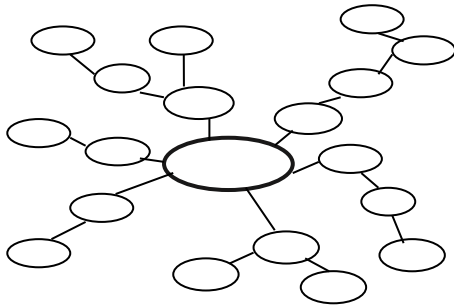
Ähnlich wie die Morgenseiten funktioniert das **Freewriting**: Innerhalb von 10-15 Minuten alles aufs Papier bringen, was einem gerade im Kopf herumgeht. Wichtig dabei: den Stift nie absetzen, Rechtschreibung und Grammatik sind völlig nebensächlich, durchgestrichen wird nichts. Wenn einem gerade nichts einfällt, einfach das letzte Wort wiederholen, bis eine neue Idee aufblitzt. Eine Variante dazu: Zu einem bestimmten Thema oder einer Frage losschreiben. Für beide gilt: Nach dieser Zeit den Text durchlesen und einen Satz oder einen Vier-Zeiler daraus erzeugen.

Sehr zu empfehlen ist **gemeinsames Schreiben**, entweder in einer Präsenzgruppe oder zu einem vereinbarten Termin zeitgleich mit anderen Personen mit anschließendem Austausch und wertschätzendem Feedback. Wie selbst ausprobiert, ist das sehr produktiv und kann so manche, bisher nur im Kopf existente Idee endlich verschriftlicht werden lassen. Und sei es nur, dass der Zeitraumen genützt wird, um Handschriftliches endlich abzutippen.

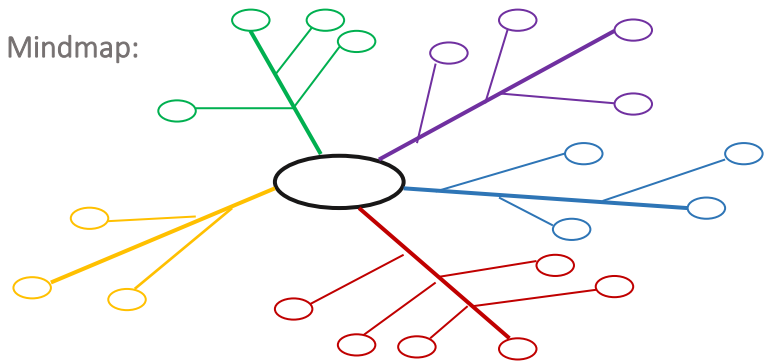
Erprobte Methoden

Ein **Cluster** (nach Gabriele Rico) eignet sich wunderbar dazu, Ideen zu generieren, weil es beide Gehirnhälften aktiviert, indem Text und eine Art Bild verbunden sind. In die Mitte eines quergelegten DIN A4-Blattes wird ein Kernwort eingeringelt. Völlig unzensiert folgen weitere solcher „Blasen“, sodass mehrere Assoziationsketten entstehen. Alles darf notiert werden, auch wenn es scheinbar nicht zum Kernwort passt. Nach 10 Minuten noch einmal draufschauen: Welche Kette ist besonders interessant, zu welchem Eintrag zieht es mich hin? Daraus einen Text entstehen lassen. So kann ein Cluster etwa zu einer Farbe biografische Erinnerungen wecken, wie mir selbst neulich „passiert“.

Cluster:



Mindmap:



Aus einem Cluster kann ein strukturiertes **Mindmap** (nach Tony Buzan) entstehen. Die einzelnen „Äste“ am besten farblich ausgestalten. Sehr gut dafür geeignet, sich einem Thema anzunähern und eine erste Ideensammlung zu erhalten.

Besonders am Beginn größerer Schreibprojekte, aber auch für das reflektive Schreiben eignet sich eine Form des **Schreibdenkens** (nach Ulrike Schermann), das den Gedankenfluss während des Schreibens anregt und herausfinden lässt, worüber man nachdenkt. Beispielsweise ergänzt man dabei denselben Satzanfang 5-10 Mal jeweils anders (z.B.: „Ich erinnere mich ...“) oder man gewinnt einen Kernsatz aus einem 6-minütigen Gedankensprint. Zu beachten: Alle Versionen dieses Schreibdenkens sollen nur wenige Minuten dauern, damit sich nicht der innere Zensor/Kritiker zu Wort melden kann.

Schreibverfahren

Schon in der griechischen Antike war das **Akrostichon** bekannt. Hier stehen die Buchstaben irgendeines Wortes (etwa des Vornamens) oder eines bestimmten Begriffs untereinander. Jeder Buchstabe wird – wieder rein assoziativ – zu einem Wort ergänzt. Dann zu einem oder mehreren dieser Wörter einen Text verfassen. Variante: Die einzelnen Wörter zu einem sinnvollen Satz ergänzen. Sehr niederschwellig ist ein „**Listengedicht**“, das ähnlich funktioniert wie eine Einkaufsliste. Zum Beispiel kann hier aufgezählt werden, was einen freut oder wofür man dankbar ist. In einem zweiten Schritt auf einen oder gleich auf mehrere Punkte näher eingehen.

Auch **andere Gedichtformen**, auf die ich hier allerdings nicht näher eingehen möchte, sind hier zu nennen: zum Beispiel Elfchen, Rondell, Zevenaar oder Haiku. Oder wie wäre es mit einer Ode an einen Alltagsgegenstand, beginnend mit „Oh, du ...“ in einem entsprechend getragenen Ton. Eine lustiges Schreibspiel habe ich erst kürzlich bei einem Poetry-Slam-Workshop kennengelernt: Man nehme irgendeinen Satz und fange mit dessen letztem Wort einen neuen an, sodass eine ganze **Satzkette** entsteht. Selbstverständlich ist es erlaubt, das Wort in der Folge ein wenig abzuwandeln. Wieder gilt: möglichst wenig nachdenken, dann entstehen in den 7-10 Minuten unerwartete, zum Teil originelle Kreationen.

Schreibblockaden

Möglicherweise gerät das Schreiben ins Stocken, wofür es mehrere Gründe gibt. Das kann auf schlechte Schulerfahrungen zurückgehen, die einem suggerierten, man habe kein Talent. Dass ein

„Gebt eurem Schmerz Worte:
Ein stummer Schmerz presst seine
Klagen in das Herz zurück,
und macht es brechen.“
(Shakespeare, Macbeth,
6. Szene, 4. Aufzug)

Schreibprojekt ein Prozess ist, der in mehreren Stufen abläuft, ist mir selbst erst in meiner Schreibcoaching-Ausbildung bewusst geworden. Bis in die Schule hat sich das leider noch nicht herumgesprochen. Nach wie vor sollen dort in einer bestimmten Zeit inhaltlich, grammatikalisch und orthografisch perfekte Texte produziert werden.

Im autobiografischen Schreiben schwappen bisweilen negative Erinnerungen oder sogar Tabu-Themen hoch, die ein Weiterarbeiten am Text erschweren. Hier empfiehlt es sich, in die Distanzierung zu gehen, indem man nicht in der 1., sondern in der 3. Person schreibt. Auftretende Gefühle sind jedenfalls ernstzunehmen und zu hinterfragen, welcher Auslöser dahinter steckt. Hilfreich ist es auch, mit der Schreibblockade in ein Zwiegespräch zu treten. Auch eine kurze Auszeit vom Schreiben zu nehmen und etwas ganz anderes zu tun oder den Schreibplatz zu wechseln, kann helfen.

Wunderbar, wenn sich dann wieder der Flow einstellt – Vorsicht aber vor einem Schreibrausch, in dem man sich völlig verliert und der sich dadurch kontraproduktiv auswirken kann.

Literaturtipps

	<p>Peischer, Alexandra: Versuchen Sie's mal mit Schreiben! Ein effektives Werkzeug für Coaching, Beratung und Erwachsenenbildung. Carl Auer, 2023</p> <p>Dieses umfassende, wissenschaftlich fundierte Handbuch beleuchtet den Gewinn durch Schreiben von mehreren Seiten, sei es biografisch, reflexiv, in der Gruppe oder als Coachingtool. Die Autorin gibt sowohl didaktische Hinweise als auch praktische Tipps und Schreib Anregungen. Das Werk ist übersichtlich strukturiert, inkl. Literaturangaben und Glossar zum schnellen Auffinden der Übungen und behandelten Begriffe.</p>
	<p>Dörrie, Doris: Leben – Schreiben – Atmen . Eine Einladung zum Schreiben. Diogenes, 2019</p> <p>Die bekannte Filmregisseurin, Drehbuchautorin und Schriftstellerin gibt in diesem Buch – ziemlich offen – Einblick in ihr Leben. Es ist unterhaltsam zu lesen, jedoch nicht oberflächlich, teils auch nachdenklich machend. Jeweils am Ende der kurzen Kapitel findet sich ein biografischer Schreibimpuls, der auf das eben aufgerollte Thema fokussiert.</p>
	<p>Cameron, Julia: Der Weg des Künstlers. Ein spiritueller Pfad zur Reaktivierung unserer Spiritualität. Kanur MensSana, 5 2019</p> <p>Die Autorin bietet ein zwölf-wöchiges Trainingsprogramm zur Freisetzung der eigenen Kreativität durch tägliches Schreiben an. Wie so manche amerikanische Schreibtrainer*innen ist es spirituell angehaucht. Immerhin seit Jahrzehnten DER Klassiker in diesem Genre.</p>
	<p>Wolfsberger, Judith: Freigeschrieben: Mut, Freiheit und Strategie für wissenschaftliche Abschlussarbeiten. Ein Handbuch für die Praxis. Walter, 32010</p> <p>Die Gründerin des writers'studio in Wien ermutigt dazu, eine eigene, persönliche und dennoch wissenschaftlichen Ansprüchen genügenden Schreibstil zu finden. Sie gibt gut umsetzbare Praxistipps von der Planung bis zur Fertigstellung wissenschaftlicher Arbeiten.</p>

Kursabschluss Lehrgang Biografie-Arbeit



11 Teilnehmerinnen haben im März den Lehrgang der Domberg-Akademie in der Erzdiözese München und Freising erfolgreich abgeschlossen und ihre spannenden Projekte vorgestellt.

Karin Wimmer-Billeter

Veranstaltungsempfehlungen

Immer an Neumondtagen um 19 Uhr ONLINE	Themenabende Biografiearbeit und Gesundheit Referentinnen: Isabell Funk, Erika Ramsauer, Ruth Bühler-Schuchmann Ort: Online via Zoom Info: https://www.naturheilpraxis-funk.de/termine Anmeldung: bei der jeweiligen Referentin
6.6.2024 09:30 – 17:00	Biografiearbeit als Ressource: Grundlagen – Methoden – Zielgruppen Referentinnen: Monika Heilmeier-Schmittner, Karin Wimmer-Billeter Ort: Erzbischöfliches Ordinariat München Info & Anmeldung: https://www.keb-muenchen.de/veranstaltung-13560
18.06.2024 19.00 – 21.00 Uhr ONLINE	„Als du in ihrem Alter warst ...“ Intergenerationelle Erzählcafés moderieren Referentin: Bianca Bär Ort: Online via Zoom Info & Anmeldung: www.eaew.de
20. – 22.06.2024	Ausstieg aus dem Beruf – Aufbruch wohin? Pilgern für Frauen auf dem Weg in den Ruhestand Trainerinnen: Ursula Werner, Nadja Graeser Ort: Evangelische Akademie Bad Boll Info & Anmeldung: www.ev-akademie-boll.de
29. – 30.6.2024	Biografisches Schreiben im Bauernhofmuseum Referent: Dr. Andreas Mäckler Ort: Illerbeuren (Schwaben) Info & Anmeldung: https://www.meine-biographie.com/workshop-termine/
2.–5.9.2024	17. Werkwoche Biografiearbeit: kraftvoll gedeihen in widrigen Zeiten Referentinnen: Michaela Blattinig, Isabell Funk, Anke Mühlig, Magret Thome, Cornelia Ullrich, Susanne Westphal-Gerke, Barbara Wiedner Ort: Haus Werdenfels Info & Anmeldung: www.haus-werdenfels.de
14. – 20.9.2024	Biografisches Schreiben & Achtsamkeitsyoga Referentinnen: Dr. Mareile Seeber-Tegethoff, Bettina Keller M.A. Ort: Haus Klasing, Nordseeinsel Spiekeroog Info & Anmeldung: www.worte-und-leben.de/Veranstaltungen
LebensMutige Seminare: Ausführliche Informationen finden Sie auf: www.lebensmutig.de Ab sofort finden Sie uns auch auf Facebook , Instagram und LinkedIn .	
	Infobrief Mai 2024 Auflage: 1600 Redaktion Kathrine (Tina) Bader kathrine.bader@lebensmutig.de Herausgeberin LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V. Sie können den InfoBrief bestellen bzw. abbestellen unter: infobrief@lebensmutig.de
	