

Warum das laute Lesen zum stillen Schreiben gehört

Schreibwerkstätten als Ort der Selbstvergewisserung

Ilse Baumgarten

Es scheint zur Standortbestimmung kunsttherapeutischer Angebote zu gehören, die Aussage des Philosophen René Descartes »Ich denke, also bin ich« auf das eigene Tun anzuwenden: *Ich tanze, also ... ich male, also ... ich schreibe, also bin ich.* Warum auch nicht! Sie alle haben recht. Denn sie alle laden dazu ein, Achtsamkeit zu praktizieren, das Jetzt wahrzunehmen: Ich kann den Moment, da ich die Musik anschalte und beginne, mich zu bewegen, ganz bewusst erleben; kann mich in dem Moment, da meine Finger die Leinwand berühren, spüren; kann, indem ich zu Stift und Papier greife und etwas aufschreibe, meine Erinnerungen und innere Bilder in Worte kleiden.

Mit dem kreativen Schreiben und seinen Facetten des biografischen und therapeutischen Schreibens als Vehikel beginnt eine Reise. Ihr Ziel: Die Sprachlosigkeit, die auf eine seelische Erschütterung folgen kann, zu überwinden. Indem wir für ein Erlebnis, das vergangen und dennoch bedeutend ist, Worte finden und es in einen Text bannen, treten wir aus dem Geschehen heraus und betrachten es aus einer selbst gewählten Distanz. Indem die Schreibenden »Zeugnis ablegen«, lösen sie sich aus der Identifikation. So kann sich das Geschehen verändern und eine neue Bedeutung für das eigene Leben gewinnen. Der Weg führt über das Schreiben zum Lesen und Gehörtwerden. Der Weg steht jeder/jedem offen.

»Auch kurze Texte sagen viel!« – das kreative Schreiben

Seit den 1970er Jahren wird in den USA – und von da ausgehend weltweit – die Wirkung des Schreibens in Studien erforscht (vgl. z. B. Pennebaker 2004). Einhellige Meinung: Es wirkt. Es hilft bei Depression und körperlichen Befindlichkeiten wie Bluthochdruck oder Rheuma, es stärkt das Selbstbewusstsein und befreit von Prüfungsangst, es unterstützt bei der Verarbeitung von traumatischen Erlebnissen. Fazit: Schreiben entfaltet eine heilsame Wirkung.

Auf die Frage »Wie?« gibt es erste Antworten: Der Akt des Schreibens selbst zeigt, dass die Person handelt, sich bewusst der eigenen Situation zuwendet und diese ihrer Wahrnehmung entsprechend gestaltet – die Person ist in Kontakt mit sich selbst. Zweitens geben die geschriebenen Wörter den flüchtigen Gedanken Halt. Dies bringt zum einen das Gedankenkarussell

*Die geschriebenen
Wörter geben
den flüchtigen
Gedanken Halt.
Dies bringt das
Gedankenkarussell
zum Stoppen.*

zum Stoppen, zum anderen ordnet es die Gedanken und führt zu Fragen an die Situation, an die Beteiligten, an die Erinnerung. Dieses Notieren führt ins Schreiben, in eine ursprüngliche, kreative Kraft, der sich die Schreibenden anvertrauen können.

Es braucht keine literarischen Ambitionen, um über das Schreiben heilsame Prozesse in Gang zu setzen. Wichtig ist der Mut, auf die innere

Stimme zu horchen und unzensiert zu protokollieren, was sich an Bildern, Gefühlen und Erinnerungen zeigt. Der Blick auf das Geschehen gewinnt an Tiefenschärfe, und eine Veränderung der Perspektive ermöglicht weitere – vielleicht neue – Ein-Sichten. Damit gewinnt die Person Abstand zum Geschehen selbst.

Im kreativen Schreiben gibt es eine Vielzahl an Schreibimpulsen, die diesen Schreibprozess anstoßen, begleiten und ihm eine Richtung geben können. Es entsteht ein Text, authentischer Ausdruck dieser Person, verfasst in diesem Moment. Ein Zeitdokument, dessen Wahrhaftigkeit nicht vom Umfang und nicht von der literarischen Kompetenz abhängt.

»In der Gruppe schreibt es sich leichter« – der Resonanzraum

Es ist eine immer wiederkehrende Erfahrung, dass das Schreiben in der Gruppe ein Extraplus verzeichnet. Die Rückmeldung von Teilnehmer/-innen an den Schreibwerkstätten bei der Bayerischen Krebsgesellschaft beschreibt es überdeutlich: Obwohl sie den stützenden Effekt des Schreibens kennen, brauchen viele von ihnen das Gehaltensein von der Gruppe, um ins Schreiben zu kommen. Wieso ist das so? Natürlich stützt der äußere Rahmen, also der festgelegte Ort, die verabredete Zeit mit festem Beginn und klar definiertem Ende. Die Verbindlichkeit gegenüber Dritten hilft, wo das Mit-sich-allein-Schreiben mühsam erscheint und Strenge erfordert. Bei einer kontinuierlichen Gruppe zählt auch der Rhythmus dazu. Und schließlich ist da eine Person, die den Schreibprozess begleitet, also Impulse formuliert, anleitet und das anschließende Lesen sowie das Feedback stützt.

Mit diesen äußeren Aspekten verbindet sich eine weitere, eine energetische Erfahrung: Die Gruppe formt einen Resonanzraum, der viele Facetten hat. Das handwerkliche Schreiben selbst regt an, etwas kommt in Fluss: Die Schreibbewegungen der anderen erzeugen Schattenspiele,



das Gleiten der Stifte über das Papier, das Blättern – dieses sinnliche Erlebnis, sich dem Schreiben hinzugeben, wird spürbar.

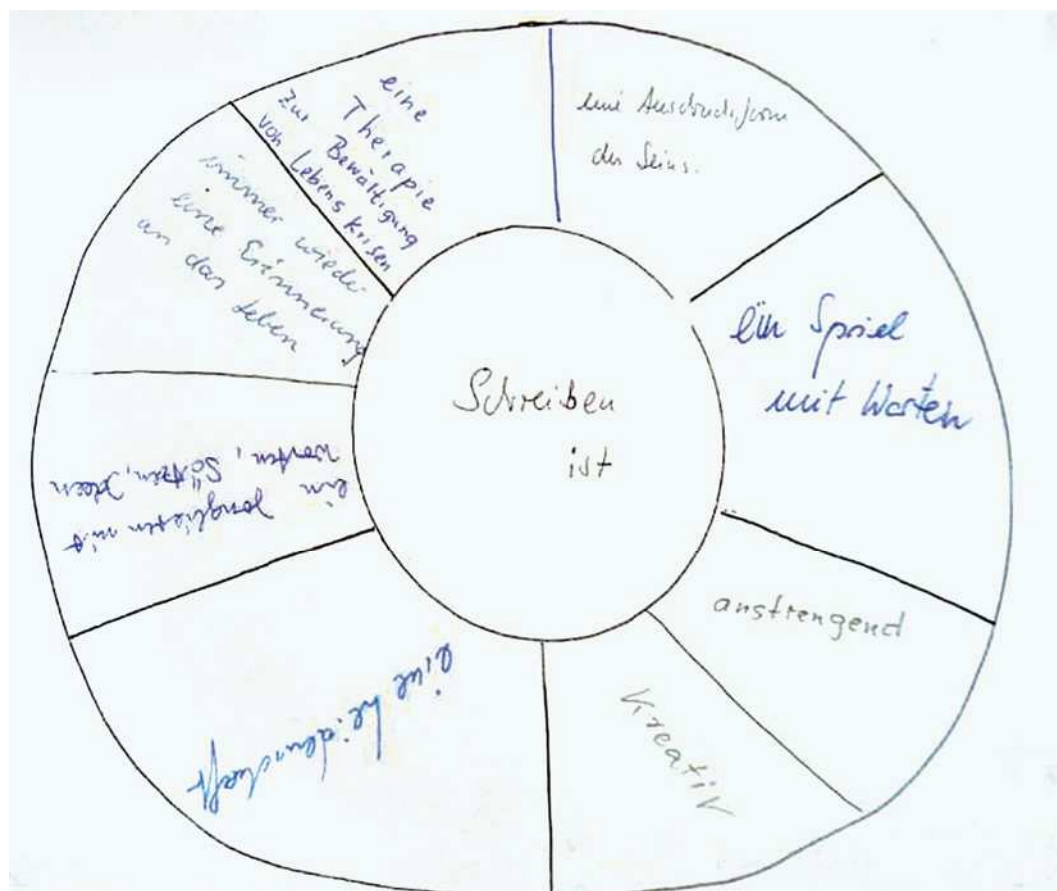
Im nächsten Schritt, wenn die Texte laut gelesen werden, zeigt sich eine überraschende Vielfalt, in der sich die eigene Interpretation selbstbewusst neben die anderen Texte stellt. Vielfalt zeigt sich zuerst einmal im Verständnis des Schreibimpulses. Dieser ist im Idealfall zwar konkret formuliert und lädt zu einer bestimmten Auseinander-



setzung ein. Zugleich bleibt er so offen, dass jede Person ihren Zugang selbst gestaltet.

Da es beim therapeutischen Schreiben kein Richtig und kein Falsch gibt, können Sachtexte neben biografische Notizen treten, kann ein Dialog zum Thema oder ein »Elfchen« zu nur einem Wort entstehen. Der Raum ist frei, und in der Vielfalt der Lösungen entdecken die Schreibenden ihre persönliche Kompetenz, sich der Aufgabe zu nähern.

Neben das »Wie geschrieben wird« tritt das »Was geschrieben wird« und damit öffnet sich der Blick für andersartige Erlebnisse, für alternative Verhaltensweisen, für bisher nicht gedachte Lösungen. Diese Freiheit des Blicks auf die Dinge und in der Aneignung des Impulses unterstützen wir bei intensiven Schreibwerkstätten mit Impulsen aus anderen kreativen Bereichen: Schreiben zur Harfenmusik, Schreiben im Zusammenspiel mit Qigong, Schreiben und



In dem Schreibimpuls »Persisches Rundgedicht« notieren die Teilnehmer/-innen einer Schreibwerkstatt ihre Assoziationen zu einem Kernbegriff. Jede Person hat diese Vorlage und startet ihr Rundgedicht; indem das Blatt weitergereicht und Segment für Segment gefüllt wird, reichert sich das Verständnis zu diesem Begriff an. Im Rahmen einer biografischen Schreibwerkstatt notierten die Teilnehmer/-innen zu dem Kernbegriff »Schreiben ist ...«: *eine Ausdrucksform des Seins | ein Spiel mit Worten | anstrengend | kreativ | eine Leidenschaft | ein Jonglieren mit Worten, Sätzen, Ideen | immer wieder eine Erinnerung an das Leben | eine Therapie zur Bewältigung von Lebenskrisen.*

Schon dieser kleine Impuls zeigt, welcher Reichtum sich beim Schreiben in der Gruppe offenbaren kann.

Singen. Wichtig ist der spielerische Zugang zur Selbstreflexion.

»Wie ein Sprung vom Turm ins Wasser« – das laute Lesen

Und dann ist da die Stimme, die klingt – ein Phänomen, das unsere ganze Aufmerksamkeit verdient. Zur Praxis einer Schreibwerkstatt gehört das laute Lesen der selbst verfassten Texte, also das Vorlesen. Was im Verlauf einer Schreibwerk-

statt als befreiend, erhellend, lustig, auch als anrührend und tröstend erlebt wird, muss zuvor eine gewaltige Hürde von Abwehrmechanismen überwinden. Denn wie das Schreiben selbst, so rührt auch das Vorlesen an Schulerfahrungen und damit an eine fundamentale Konditionierung: Es gibt richtig oder falsch, gut oder schlecht. Basta.

Neben dieses alte Gefühl, der Angst vor einer Beurteilung, treten Befürchtungen aus dem erwachsenen Leben: als eitel oder stolz dazustehen, sich mit so privaten Texten verletzlich zu

zeigen, sich selbst nicht wichtig nehmen zu wollen, die Angst vor Tränen oder einem Versagen der Stimme. Das Zögern beim Vorlesen wurzelt in der Angst vor Beschämung. Diesem Umstand ist mit großer Sorgfalt zu begegnen; denn der Inhalt des Geschriebenen selbst rührt häufig an vergangene Situationen, die mit Scham behaftet waren und sich nun, im Schreiben, wandeln wollen. Für diese Transformation ist eine wohlwollende, wertschätzende Atmosphäre unbedingt notwendig – während des Schreibprozesses wie bei der Einladung zum Lesen. Ist diese gewährleistet, kann sich beim lauten Lesen eine neue Erfahrung formen. Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Schreibwerkstätten erkennen diese Qualität bald und nutzen die Chance, gehört zu werden – eine seltene Erfahrung in unserer schnellen, oftmals lauten Welt.

Das Vorlesen wird von einer Reihe äußerlicher Faktoren beeinflusst, etwa Raumgröße, Akustik, Umgebungsgeräusche, Männerstimmen und Frauenstimmen. An dieser Stelle möchte ich auf die inneren Faktoren eingehen, die den Text auf seinem Weg von innen nach außen begleiten und diese Wandlung und damit die heilsame Erfahrung des Schreibens und Lesens möglich machen: die Stimme – die Erfahrung des Körperlichen; das laute Lesen – die Bereitschaft, Persönliches zu teilen; das Hören – Distanz zum Erlebten schaffen; und schließlich das Gehörtwerden – Spiegelung über eine wohlwollende Anteilnahme. Im Zusammenspiel dieser vier Komponenten gelingt ein Schritt aus der Sprachlosigkeit. Es bildet sich eine neue Erfahrung, Fundament für nächste Schritte.

Im Einzelnen – *die Stimme*: Beim Lesen eines selbst verfassten Textes tritt die Person gleich zweifach in Erscheinung: erstens, über ihre Geschichte, für die sie Worte fand, und zweitens über die Stimme, die ihre Berührtheit zeigt. Heiter, gelassen, ängstlich, zornig, voll Wut oder Freude – die Stimme verleiht den Worten eine äußere Gestalt. Wir können uns dies wirklich bildhaft vorstellen, wenn wir die doppelte Bedeutung des Wortes »Ton« einbeziehen. Wie beim Modulie-

ren der Hände mit dem Material Ton, so modulieren wir mit unserem Körper den akustischen Ton. Über diesen Weg findet der Text zu seiner Aussage, die häufig genug den Schreibenden während des Schreibens selbst gar nicht bewusst ist. Doch der Stimm-Ton ordnet die Worte ihrem emotionalen Gehalt zu.

Beispiel: Die schlichte Frage »Wo war die Mutter?« kann neutral, fast ohne Emotion still gelesen werden. Wird dieser Satz laut gelesen, setzen wir fast automatisch Betonungen. Wurde dieser Satz in einem biografischen Kontext geschrieben, dann moduliert die Stimme das dazugehörige Gefühl. Verzweiflung, Einsamkeit, Wut, Ungültigkeit – wer weiß? Die Stimme führt zu der Antwort. Anatomisch ist dieser Prozess einfach, doch nur wenigen Menschen bewusst: Sprechen bedeutet, die ausströmende Atemluft über die verschiedenen Resonanzräume und Sprechwerkzeuge in unserem Körper – Brustkorb, Kehlkopf, Rachen, Lippen – zu formen. Da sich emotionale Befindlichkeiten als Spannungszustände im Körper abbilden, beeinflussen unsere Gefühle, wie der Ton schwingt und unsere Wörter zum Klingen bringt. Redewendungen wie »Da bleibt einem glatt die Spucke weg« oder der berühmte Kloß im Hals beschreiben dieses Reaktionsmuster konkret. Hier zeigt sich die menschliche Stimme als Spiegel unserer Seele.

Das laute Lesen: Wenn wir im Stillen, für uns allein lesen, lesen wir selten Wort für Wort. Wir überfliegen, zupfen einzelne Wörter heraus und reimen uns den Rest zusammen. Ein therapeutisches Schreiben legt Wert auf jedes einzelne Wort; denn keins steht da nur so, zufällig, ohne Bedeutung. Seine Bedeutung erklärt sich vielleicht erst zu einem späteren Zeitpunkt, wenn der Text überarbeitet, verändert wird oder wenn die Schreiblerin ein wiederkehrendes Stilmittel erkennt oder wenn Wörter als Störer auftreten und auf eine andere Perspektive hinweisen wollen. Im Moment steht das Wort da, um gehört zu werden.

Ebenso wie die Vollständigkeit eines Textes von Bedeutung ist, so ist es auch das Unvollstän-

dige, wie es sich beim lauten Lesen zeigt. Wir hören die Lücken, merken den Textpassagen an, ob wir flüchtig über eine unangenehme Erfahrung hinweggeschrieben haben oder ob wir noch derartig mit der Situation schmerzhaft verbunden sind, dass wir keinen klaren Gedanken formulieren und Außenstehende uns nicht folgen können. Das laute Lesen fordert die Lesenden heraus, sich Wort für Wort durch den Text zu bewegen, achtsam, auf seine Botschaften lauschend.

Bis zu diesem Punkt ist das laute Lesen auch alleine möglich. Nun tritt die Gruppe hinzu, und das laute Lesen wandelt sich ins Vorlesen und bringt eine weitere Qualität ins Spiel: die Bereitschaft zu teilen. Dabei geht es noch gar nicht um eine Resonanz oder eine Beurteilung. Es ist die einfache Tatsache des »Ich habe etwas zu geben, ich teile etwas mit euch«. Mit dieser Hinwendung an die anderen tritt die Schreibende aus ihrer Isolation, aus der Sprachlosigkeit heraus, und zwar mit etwas zutiefst Persönlichem: einem Text. Diese Geste des Teilens ist für den Prozess des Einzelnen wie der Gruppe eine wertvolle Erfahrung.

Das Hören und Gehörtwerden: In diesem Moment tritt der Text nach außen, gewinnt an Eigenständigkeit und wird öffentlich. Damit vollzieht sich eine Trennung zwischen der Schreiberin und dem Text, und zwar auf zwei unterschiedlichen Ebenen. Erstens haben wir es mit einer Körpererfahrung zu tun; denn die von den Gefühlen modulierte Stimme trifft von außen auf das Ohr und dieses ist trainiert, die Schwingungen zu übersetzen. An dem, wie jemand redet, erkennen wir, wie es ihm geht, und wir können uns darauf einstellen. Aus diesem Grund müssen wir den Text nicht unbedingt akustisch verstehen, um dennoch das Gefühl der Person wahrnehmen zu können.

Dasselbe Phänomen erlebt die lesende Person, nur ungleich stärker, da sie die Worte sowohl über die Knochenleitung, also die Vibration im Körper, als auch über die Luftleitung, den Schall, hört. Greifen wir noch einmal den Beispielsatz auf: »Wo war die Mutter?« Trifft dieser Satz, von der Stimme moduliert, wieder auf das Ohr der le-

senden Person, spürt sie unmittelbar, was stimmt oder nicht stimmt. Vielleicht liest sie ihn in Trauer und mit dem Gefühl der Hilflosigkeit, schlicht weil die Geschichte immer wieder aufs Neue so erzählt wurde. Doch jetzt, beim lauten Lesen ist da ein Missklang, eine Unebenheit. Über ein wiederholtes lautes Lesen in anderen Tonlagen formt sich schließlich eine Stimmigkeit, zusammengesetzt aus biografischem Erleben, den Worten und dem Körpergefühl. Vielleicht heißt sie Wut oder Anteilnahme. Wer weiß? Auch teilnehmende Zuhörer erleben diesen Prozess und spiegeln ihn mit Formulierungen wie »Da höre ich einen Missklang« oder »Das hörte sich für mich ganz stimmig an«.

Spiegelung ist die zweite Ebene, auf der die schreibende Person die Trennung zwischen sich und dem im Text verarbeiteten ursprünglichen Geschehen erlebt. Jetzt, in diesem Moment, in dem sie den Text liest, wird sie von den anderen gesehen. Nicht als die in einer Krise verstrickte Person, nicht als das verletzte Kind, sondern als eine handelnde, aus der Sprachlosigkeit heraus-tretende Person.

Das Schreiben und Lesen in der Gruppe unterstützt diesen Schritt: Abstand gewinnen, Identifikation lösen, sich als handelnd erlebend, zur Ganzheit wiederfinden. Auch im Schreiben mit sich allein kann dieser Schritt vollzogen werden.



Ilse Baumgarten, Biografisches und Kreatives Schreiben (MA). Zuvor Architekturtheoretikerin (Dipl.-Ing., TU Berlin, RWTH Aachen); 20 Jahre Buchbranche, Schwerpunkt PR, auch Lektorat/Redaktion. Gemeinsam mit Jutta Beuke das Angebot der »SchreibRäume«: über Intuitives Schreiben in Kontakt mit der heilenden Kraft des Schreibens kommen.

E-Mail: kontakt@schreibraeume.de

Literaturhinweis

Pennebaker, J. W.: Writing to heal: A guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval. Oakland, CA 2004.