

Schreibcoaching : Der kluge Weg zu einer umfassenden Schreibkompetenz

Im Beruf gut schreiben zu können wünschen sich viele. Doch der Grossteil der Berufsleute kümmert sich nicht um die Qualität ihrer Schreibkompetenz. Sie wissen nicht um das Potential, das im kreativen Umgang mit Sprache liegt – auch im Hinblick auf das Denken, das Entfalten der Persönlichkeit sowie auf den unternehmerischen Erfolg.

text : Gabriele Clara Leist ✿ illustration : Masa Basic

Erfahrungsgemäss sind Schreibprobleme im beruflichen Umfeld eher die Regel als die Ausnahme, gegen die aber kaum etwas unternommen wird. Doch: Wozu kann es nützlich sein, dem Schreiben gegenüber eine ablehnende Haltung zu haben und diese bis weit ins Berufsleben hinein zu kultivieren? Was geschieht bei einer solchen Haltung mit dem Denken? Wie kommt es, dass es scheinbar genügt, einen allgemeinen statt einen persönlichen Schreibstil zu haben, und dass dies weitläufig auch akzeptiert wird?

Das Schreiben: Nur Mittel zum Zweck?

Die wenigsten Menschen haben in der Schule und in weiterführenden Ausbildungen gelernt, wie sie die Fülle der Sprache auf schöpferische, kluge Weise nutzen können. Auch fehlen ihnen Kenntnisse darüber, was sie bei Schreibblockaden tun können. Vielfach achten sie beim Entwickeln von Texten zu sehr auf Formales wie Struktur, Rechtschreibung und Grammatik. Dadurch stockt aber der Schreibfluss, viele Ideenimpulse gehen verloren ... und der Text will nicht werden. Ja, wie immer sagt die Theorie lediglich, wie wir etwas tun bzw. schreiben müssen, aber nicht was.

Schliesslich führt Zeitdruck dazu, dass wir auf den «sicheren» Weg ausweichen und nach bereits Aufbereitetem greifen: Standardsätze, Worthülsen, abgedroschene Sprachbilder, gängiges Wortmaterial. Oder wir verfallen in einen bürokratischen Stil und flüchten uns in die «klugen» Formulierungen sogenannter «Expertensprache». Der Preis? Obwohl wir einzigartig sind, schreiben (und reden) wir so wie die meisten anderen auch ...

Im grenzenlosen «Wort-Raum» schöpfen

Wäre es deshalb nicht schön, wenn wir das Schreiben als Eintauchen in einen grenzenlosen, wunderbaren «Wort-Raum» erleben könnten? Wenn es mehr wäre als nur Mittel zum Zweck, um jemandem etwas mitzuteilen, jemanden zu informieren? Wenn uns gezeigt würde, wie wir in diesem «Wort-Raum» schöpfen können – zugunsten griffiger Konzepte, klarer Leitbilder, inspirierender Visionen, eigenwilliger Projekte, ansprechender Texte?

Vor mehr als zweihundert Jahren sagte der deutsche Philosoph Georg Christoph Lichtenberg: «Zur Aufweckung des in jedem Menschen schlafenden Systems ist das Schreiben vortrefflich, und jeder, der je geschrieben hat, wird gefunden haben, dass Schreiben immer etwas erweckt, was man vorher nicht deutlich erkannte.»

Wer also das Schreiben als besonderes «Denk-Werkzeug» entdeckt, kommt zur Gewissheit, dass Ideen, Wörter und Sätze ihn schreibend finden; er beginnt, der Intuition zu vertrauen.



Die amerikanische Kreativitätstrainerin Natalie Goldberg erklärt in ihrem Buch «Wild Mind», dass das Schreiben die Öffnung sei, durch die wir «in eine grössere Welt, in den ungezähmten Geist» gelangen können. Mit der Zeit legt sich so die Fremdheit im Umgang mit der Sprache und das Entstehen eines Textes wird als ein «allmähliches Verfertigen der Gedanken beim Schreiben» erlebt. Der amerikanische Dramatiker Edward Albee meinte dazu schlicht: «Ich schreibe, um herauszufinden, worüber ich nachdenke.»

Schreibcoaching fördert und stärkt

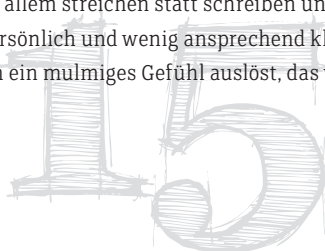
Die individuelle Schreibberatung knüpft an den inneren Gedanken dieser Aussagen an: Im geschützten Rahmen eines Einzelsettings lernen die Klienten auf neue Art mit Sprache umzugehen. Das fördert die Schreibkompetenz, stärkt das Selbstvertrauen und hilft, das kreative Potential zu entfalten. Es werden auch Quellen in Bezug auf die eigene schöpferische Kraft aktiviert und es wird bewusst gemacht, worin die Schreibschwierigkeiten liegen. So kann letztlich mit einer neuen Haltung an aktuelle (Schreib-)Projekte herangegangen werden.

Ein Schreibcoaching dient auch dazu zu erkennen, dass das Schreiben – gefühlsmässig wie gedanklich – Ordnung schafft; ein für alle beruflichen Ebenen wesentliches Kriterium. Indem wir Gedanken und Ideen regelmässig notieren, bleibt, was wir denken, nicht flüchtig. Auf dem Bildschirm oder auf dem Papier entsteht Wortmaterial, mit dem wir arbeiten können. Indem wir schreibend den Gedanken nachgehen, verändert sich das Denken selbst wie auch die Erkenntnisfähigkeit; wir verlassen alte «Denkgeleise» und gehen neue Wege. Wer seine Gedanken nur still im Kopf herumträgt, läuft Gefahr, in Gedankenspiralen hängen zu bleiben und immer wieder dasselbe zu denken, zu reden und zu schreiben.

Über die Geste des Schreibens tun wir etwas im wahrsten Sinne des Wortes «Grund-Legendes»: Wir erarbeiten uns ein Stück «Festland», lassen Eindruck wieder Ausdruck werden, erleben das Schreiben als etwas Angenehmes und kehren dadurch zurück ins lebendige «Haus der Sprache». Über diese wundersame Geste öffnet sich ein Raum, wo sich Schreib-, Denk- und Kreativitätspotential zeigen können.

Wann brauche ich ein Schreibcoaching?

Angebracht ist eine Schreibberatung spätestens dann, wenn wir innerlich eine strenge, kritische Stimme hören, die alles, was wir schreiben, bemängelt. Wenn wir uns beim Entwerfen von Konzepten und Texten quälen, vor allem streichen statt schreiben und mit den meisten Endprodukten nicht zufrieden sind, weil sie unpersönlich und wenig ansprechend klingen. Und ganz sicher dann, wenn bereits der Gedanke ans Schreiben ein mulmiges Gefühl auslöst, das von Schreibhemmungen bis hin zu eigentlichen Blockaden reicht.



Im Coaching lernen die Klienten, was es heisst, bewusst mit Sprache umzugehen, das Denken zu trainieren und einen persönlichen Schreibstil zu entwickeln. Dies kann nützlich sein, wenn jemand in einem Betrieb zum Beispiel eine neue Aufgabe übernimmt. Hier dient das Schreiben dazu, sich über das eigene Tun klar zu werden, Übersicht zu gewinnen und zu erkennen, was wesentlich ist.

Unterstützung kann sich auch holen, wer aufgrund einer Fort- oder Weiterbildung an konkreten Schreibprojekten ist und lernen will, wie sich Texte entlang eines kreativen Prozesses entwickeln, strukturieren und in eine satte Form bringen lassen. Oft besteht auch der Wunsch, technische Texte so schreiben zu können, dass sie für die Kunden verständlich und angenehm zu lesen sind. Auch hier kann ein Schreibcoaching einen wertvollen Beitrag leisten.

Schreiben auf Führungsstufe

Führungskräfte, die aufgrund ihrer Position oft Texte von anderen gelesen, beurteilen und auch bearbeiten müssen, lernen im Schreibcoaching auf konstruktive Weise mit Fremdtexen umzugehen. Sie sensibilisieren ihr Sprachgefühl, holen sich Anregungen für das Entwickeln eigener Texte und lernen so, sich vom Druck zu befreien, den das Schreiben-können-Müssen (weil sie ja Vorgesetzte sind) in ihnen auslöst. Da Schreibprobleme auch auf Managementstufe eher die Regel als die Ausnahme sind, kann ein Schreibcoaching hier als Teil auf dem Weg zu einer ganzheitlichen Führungsperson betrachtet werden, da es auch das Denken fördert.

Übrigens hat auch Einstein das Schreiben für das Entwickeln seiner Projekte genutzt. Er riet, sich eine Frage zu stellen, diese zu formulieren und den dazu entstehenden Gedanken schreibend nachzugehen. Dazu müsse man immer ein Notizheft bei sich haben. Er selbst notierte seinen Gedankenstrom auf kleinen Zetteln und schrieb in weiteren Schritten seine Ideen immer wieder um. Diese reiften schliesslich im schriftlichen Austausch mit Physikerkollegen, indem er jeweils Vermutungen anstellte und deren Antworten kritisch erwiderte.

Schreiben betrifft den ganzen Menschen

Anders als im Textcoaching stehen im Schreibcoaching die Klienten im Mittelpunkt: mit ihrer individuellen Schreibbiografie, ihren daraus entstandenen Schreibstrategien und möglichen -störungen, ihren Anliegen und Schreibprojekten. Da das Schreiben den ganzen Menschen betrifft, wird auch geklärt, welche beruflichen wie privaten Aspekte und Erfahrungen das Schreiben behindern. Die Klienten sollen sich ihrer Schreibressourcen bewusst werden, erkennen, in welchen (Glaubens-)Sätzen Kreativitätskiller und Ideenhemmer versteckt sind und wie sie kreativ mit Schreibblockaden umgehen bzw. im Schreib- und Denkfluss bleiben können.

Der Coach versteht sich als Begleiter des Prozesses, hört aufmerksam zu, zeigt Möglichkeiten auf und gibt anregende und weiterführende Rückmeldungen. Das Coaching soll dazu führen, dass die Klienten sich wieder gerne schriftlich ausdrücken und das Schreiben auch als Möglichkeit wahrnehmen, sich gedanklich zu entlasten.

«Werkzeuge» aus dem Creative Writing

Als «Werkzeuge» auf diesem Weg dienen Methoden und Schreibtechniken aus dem Creative Writing, die im Coaching besprochen und angeleitet werden. Sie erleichtern das berufliche wie auch wissenschaftliche Schreiben, fördern auf ganzheitliche Weise die Wahrnehmung und regen die Vorstellungskraft an.

Die Klienten erleben im eigenen Tun, was es heisst, mit allen Sinnen zu schreiben. Sie spüren, wie das bewusste Anwenden von Techniken wie Clustering, Free Writing, ABCDarien u.a.m. den Umgang mit dem Inneren Kritiker erleichtert und die Assoziationsfähigkeit fördert, da linke und rechte Hirnhälfte gleichwertig angeregt werden. Dazu eine Klientin:

«Es läuft und läuft und läuft. Ich schreibe und schreibe und schreibe. Mein Innerer Kritiker heult zwar immer noch fleissig vor Entsetzen auf, aber mir macht es riesig Spass, an und mit meinen





Gabriele Clara Leist arbeitet in Teufen und ist seit 1996 selbständig tätig als Kreativitätstrainerin, Poesiepädagogin FPI und Schreibcoach. Sie ist auch Mitinhaberin der Firma «geniestreich», die Seminare für Schreib- und Sprachkompetenz anbietet (www.geniestreich.ch)

Texten zu arbeiten. So habe ich innerhalb kürzester Zeit Texte für einen Flyer geschrieben und dafür auch ein sehr positives Feedback meines Chefs erhalten. Ich war ja so stolz und merke nun so richtig konkret, wie die Coachings 'einfahren'.»

Spiele – auch im beruflichen Alltag

Zum Grundkonzept eines Schreibcoachings gehört das Spiel mit der Sprache, das Ausloten von Möglichkeiten. Dazu ein Gedanke von Stephen Nachmanovitch aus seinem Buch «Das Tao der Kreativität»: Es gibt ein altes Wort im Sanskrit. Es heisst LILA und bedeutet SPIEL. LILA ist aber reichhaltiger in der Bedeutung als unser Wort SPIEL. Unter anderem bedeutet es auch das Spiel vom Erschaffen, Zerstören und Wiedererschaffen, ein Falten und Entfalten des Kosmos. LILA ist sowohl Vergnügen als auch Genuss des Moments, es ist das Spiel Gottes und bedeutet auch Liebe.

Im Coaching gewinnen die Klienten über die Erfahrung einer spielerischen Haltung im Umgang mit der Sprache und dem Schreiben auch Vertrauen in die eigene Kreativität. «Schöpferisch sein heisst: sich frei machen von alten, vorgegebenen und besonders von bewährten Denkstrukturen; offen sein für neue Information (gleichgültig, woher sie kommt); offen sein für Überraschungen; offen sein für Zusammenhänge; Konzentration auf Prozesse und nicht auf Ergebnisse; achtsam sein – auf das achten, was ist. Vergessen, was sein soll, kann, sollte, könnte.» (aus: Peter Weiler, Kreativitätstraining)

Das Gehirn «füttern»

Meist verhindert die Hast, mit der wir durch den Alltag eilen, dieses «Auf das achten, was ist». Sie verhindert, dass wir wirklich sehen, hören und spüren. Und dies wirkt sich auch auf die Sprache und das Schreiben aus, denn: Nur eine gute Wahrnehmung führt zu guten, ansprechenden Texten und zu einem differenzierten Denken.

«Die Grenzen meiner Sprache bedeuten die Grenzen meiner Welt», sagte der Philosoph Wittgenstein. Über das aufmerksame und sinnliche Wahrnehmen der Welt weiten wir nicht nur die Grenzen der eigenen Welt, sondern lernen auch das «Sprachgelände» immer besser kennen. Gleichzeitig «füttern» wir so auch das Gehirn mit Bildern, Farben, Begriffen, Rhythmen und Emotionen. Und dies kommt wiederum unserer Assoziationsfähigkeit zugute, denn in diese «Materialkiste» greifen wir schliesslich, wenn es darum geht, ansprechende Texte zu entwerfen, neue Produktideen zu entwickeln, Visionen weiterzudenken.

Auf Umwegen zu Sprachgefühl

Im Rahmen eines Schreibcoachings trainieren die Klienten somit nicht nur auf ungewöhnliche Weise ihre Ausdrucksfähigkeit; mit der Zeit entsteht auch das, was Sprachgefühl genannt wird. Sie können immer besser spüren – wenn sie Gedankenentwürfe, Texte, Konzepte z.B. laut lesen –, welche Passagen bereits griffig sind bzw. welche Wörter und Sätze flach sind, einen nicht weiterlesen lassen.

Echte Schreib- und Sprachkompetenz entfaltet sich wie eine Reise, wie das Leben selbst: in einem steten, immer wieder überraschenden Prozess. Deshalb sind die besten Voraussetzungen für das Schreibend-auf-dem-Papier-Reisen die Freude am Ausloten der eigenen (vermeintlichen) Grenzen, Spiellust, Risikobereitschaft, Hingabe, Vertrauen und Geduld – zugunsten einer ausdrucksreichen, lebendigen, bildhaften Sprache. ~~~~~

