

Sandra Miriam Schneider

ACHTSAMES *Schreiben*



Wie Sie Klarheit und
Gelassenheit gewinnen

DUDEN

Achtsames Schreiben bedeutet, in einer Grundhaltung der Achtsamkeit zu schreiben. Ganz unabhängig davon, ob wir das Schreiben regelmäßig und professionell betreiben oder lediglich ab und zu und zur reinen Freude am Spiel mit Worten. Es bedeutet, uns als individuelle Schreibpersönlichkeit wertzuschätzen, unseren Schreibprozess in seinen unterschiedlichen Qualitäten anzunehmen und das zu schreiben, was wir wirklich zum Ausdruck bringen wollen.

Die erfahrene Schreibcoachin und Dozentin Sandra Miriam Schneider hat hierfür im Laufe der Jahre eine Vielzahl eigener Experimente und Methoden entwickelt und immer weiter verfeinert. Die wirkungsvollsten Übungen sind in diesem Buch zusammengestellt: Elemente des kreativen, literarischen und autobiografischen Schreibens kombiniert mit wesentlichen Aspekten der klassischen Achtsamkeitstradition.

Sandra Miriam Schneider

ACHTSAMES
Schreiben

WIE SIE KLARHEIT UND
GELASSENHEIT GEWINNEN

Dudenverlag
Berlin

INHALT

DIE FÜNF DIMENSIONEN DES ACHTSAMEN SCHREIBENS 8

WIE IHRE SCHREIBPERSÖNLICHKEIT LEBENDIG WIRD 26

Die persönlichen Werte zum Ausdruck bringen 32

Die Sinnlichkeit der Welt erspüren 40

Den eigenen Stil finden 48

WIE SIE DIE BESTMÖGLICHEN VORAUSSETZUNGEN FÜR IHR SCHREIBEN SCHAFFEN 58

Orte für Worte: das Wo 62

Zeichen der Zeit: das Wann 70

Material der Dichtung: das Womit 77

WIE IHR SCHREIBEN IM FLUSS BLEIBT 88

Das Hier und Jetzt des Schreibens 92

Die heilsame Kraft der Rituale 99

Vom Atemrhythmus zum Schreibrhythmus 107

WIE SIE BEI WIDERSTÄNDEN GELASSEN BLEIBEN 114

Die beruhigende Wirkung der Entschleunigung 121

Das Geschenk der Disziplin 130

Die Sanftheit des Mitgefühls mit sich selbst 137

NACHKLANG: DIE STILLE ZWISCHEN DEN WORTEN 147

ANHANG 152



EXPERIMENTE

... für eine lebendige Schreibpersönlichkeit

- Die literarische Werteskala* 34 *Das Abenteuer der Relektüre* 35
Meine Sechs-Sinne-Woche 41 *Der Kindheitsflakon* 45
Sinnlichkeit à la Proust 47 *Mein Lieblingswörtersee* 51
Stilvolle Dinge 52 *Die Porträtgalerie* 54

... für die bestmöglichen Schreibvoraussetzungen

- Die Raumstation* 64 *Extrakte des Lebens* 66
Nicht-Ort-Worte 67 *Die lange Nacht des Schreibens* 73
»Gib mir zehn!« 75 *Die Writing-Tool-Box* 81
Type-Writer 83 *Das Schiller-Schubladen-Experiment* 84

... für ein Schreiben im Fluss

- Das Wahrnehmungs-Mini* 94 *In diesem Augenblick ...* 95
Der literarische Bodyscan 97 *Automatisches Schreiben* 103
Die Achtsamkeitskarten 104 *Die Sit-ups der Achtsamkeit* 106
Der Atempool 108 »Bitte Ruhe bewahren!« 109
On / Off 109 »Ich zähle jetzt bis zehn!« 109
»Pause machen nicht vergessen!« 111

... für Gelassenheit bei Widerständen

- Slow-Writing* 124 *Die Kunst des Schreibens* 126
Die Handlettering-Challenge 126 *Die Geh- und Schreibmeditation* 129
Put pen to paper 133 *Meine elf Schreibgebote* 134
Meine literarische Vision 136 »Das mache ich mit links!« 141
Haiku des Mitgeföhls 143 *Brief an mich selbst* 144



DIE FÜNF DIMENSIONEN *DES ACHTSAMEN SCHREIBENS*

APFELKERN UND ACHTSAMKEIT

Während ich diese Zeilen tippe, sitze ich an meinem Schreibtisch aus dunkelbraunem indonesischem Teakholz. Die Sonne scheint an diesem milden Septemberabend warm durch die geöffnete Terrassentür. Sie beleuchtet die Maserung des Holzes und einen kleinen tomatenroten Unterteller aus Porzellan, auf dem ein halbiertes Braeburn-Apfel liegt. Sein süßherber Geschmack erinnert mich an meine badische Heimat mit ihren sanften Hügeln und kleinen knorrigen Apfelbäumen. Ich betrachte das aufgeschnittene Kerngehäuse, das mir wie das Herz des Apfels vorkommt. Ein Herz mit mehreren Kammern.

In einem Interview hat Jon Kabat-Zinn¹ einen wundervollen Satz gesagt: *»Das Herz der Achtsamkeit ist die Entdeckung und Kultivierung der Verbundenheit mit dem, was das Beste und Tiefste in uns ist.«²*

Dieses Zitat berührt mich immer wieder, denn es bringt meines Erachtens zum Ausdruck, worum es bei Achtsamkeit letztlich geht: um Verbundenheit. Verbundenheit mit der Welt, mit anderen Menschen, mit uns selbst und mit dem gegenwärtigen Augenblick, der all das enthält. Dasselbe gilt für Achtsames Schreiben.

Seit jeher verfügen Menschen über achtsame Fähigkeiten. Fähigkeiten, die auch beim Schreiben zum Ausdruck kommen. Lange bevor Achtsamkeit Trend wurde und lange, bevor der Begriff des Achtsamen Schreibens aufkam. Dieser Begriff wird in der Seminarpraxis häufig eindimensional verwendet, beispielsweise als Synonym für meditatives Schreiben. Oder es werden Übungen des Achtsamen Schreibens ausschließlich funktionalisiert: um Lebensziele zu definieren, im Kontext Work-Life-Balance

oder im Kreativitätszusammenhang, wenn es darum geht, neue Ideen zu entwickeln. All dies sind wertvolle Aspekte. Sie greifen allerdings meines Erachtens viel zu kurz.

Wenn Kabat-Zinn vom Besten und Tiefsten in uns spricht, dann ist dies weder abgehoben noch naiv oder in irgendeiner Weise esoterisch. Das Beste und Tiefste in uns ist das, was unser Wesen prägt und somit auch unser Schreiben. Es ist der Kern, in dem all unsere Wortschätze und inneren Bilder, unser individueller Stil und unsere roten Themenfäden enthalten sind.

Dieses Buch möchte Sie mit diesem Kern verbinden und Achtsamkeit für Sie fruchtbar machen, indem Sie nach und nach größere Klarheit und Gelassenheit für Ihr Schreiben gewinnen. Sie können die Kapitel unabhängig voneinander und in beliebiger Reihenfolge lesen. Wählen Sie auch die Übungen und Experimente nach Herzenslust aus und nehmen Sie sich die Freiheit, diese an Ihre individuellen Bedürfnisse anzupassen. Vielleicht mögen Sie die Experimente allein durchführen, zu zweit oder in einer Gruppe.

DAS ACHTSAMKEITSJOURNAL

Für die Zeit, in der Sie mit diesem Buch arbeiten, möchte ich Ihnen außerdem zwei Dinge ans Herz legen: Schenken Sie sich genügend Zeit, um sich mit den Experimenten in aller Ruhe vertraut zu machen. Praktizieren Sie diese idealerweise über einen längeren Zeitraum, damit sich deren Wirkung entfalten kann.

Und führen Sie ein Achtsamkeitsjournal. Diese Kombination aus Arbeits- und Tagebuch bietet Ihnen eine gute Möglichkeit, um mit sich im Dialog zu sein und um festzuhalten, was in Ihrem Inneren passiert und welche Auswirkung dies auf Ihre äußeren Lebens- und Schreibumstände hat. Notieren Sie Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse ebenso wie Fragen, die vielleicht auftauchen. Auf diese Weise können Sie auch im Nachhinein Ihre Entwicklung nachvollziehen. Ganz unabhängig davon, ob Schreiben Ihr Beruf ist oder ob Sie mit dem Schreiben erst beginnen wollen. Und auch unabhängig davon, ob Achtsamkeitspraxis für Sie Neuland ist oder ob Sie damit bereits vertraut sind.

Ich habe dieses Buch auf der Grundlage meiner langjährigen Erfahrung als systemischer Schreibcoach und als Dozentin für literarisches, kreatives und achtsames Schreiben geschrieben. Und aus der tiefen Überzeugung heraus, dass bewusst praktizierte, gezielt eingesetzte und sensibel reflektierte Achtsamkeit das eigene Schreiben auf fundamentale Weise intensivieren und weiterentwickeln kann. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen diese Erfahrung zugänglich machen und Sie auf Ihrem Weg ein kleines Stück begleiten.

DIE FÜNF DIMENSIONEN DES ACHTSAMEN SCHREIBENS

Achtsamkeit ist keine einzelne Eigenschaft und auch keine bestimmte Verhaltensweise. Achtsamkeit ist vielmehr eine Grundhaltung, die verschiedene Eigenschaften und Verhaltensweisen beinhaltet, die sich gegenseitig bedingen und fördern. In Bezug auf die Welt des Schreibens gibt es meines Erachtens fünf achtsame Qualitäten, die besonders bedeutsam sind. Ich nenne sie die fünf Dimensionen des Achtsamen Schreibens: Gegenwärtigkeit, Nicht-Bewerten, Nicht-Identifikation, Anfänger(innen)-geist und Selbstmitgefühl. Fünf Dimensionen wie die fünf Kammern im Kerngehäuse eines Apfels. Im Verlauf des Buches werden Sie diesen Dimensionen immer wieder in unterschiedlichen Facetten begegnen.

DIE ERSTE DIMENSION: GEGENWÄRTIGKEIT

Die Gedanken sind frei. Manchmal so frei, dass sie tun und lassen, was sie wollen. *Monkey mind* nennt man das im Kontext der Achtsamkeit. Dieser Affengeist ist natürlich auch aktiv, wenn wir schreiben. Stellen Sie sich kleine Affen vor, die auf unserer Schulter sitzen und gegen die Tipgeräusche ankreischen, während wir auf den Bildschirm vor uns starren und versuchen, uns auf unser Schreiben zu konzentrieren. Die

Affen ermahnen uns, auf keinen Fall zu vergessen, die Unterlagen für den morgigen Termin zusammenzustellen, die Geburtstags-SMS noch vor Mitternacht zu schreiben und wenigstens die allerwichtigsten Mails zu beantworten. Sie rufen uns immer wieder dieses seltsame Gespräch mit unserem Nachbarn in Erinnerung, spekulieren, ob am Wochenende Grillwetter sein wird, wenn unser Besuch kommt, und wollen uns dazu überreden, ein Stück von diesem wunderbaren Gruyère aus dem Kühlschrank zu holen.

All diese Gedanken bestimmen unsere Gegenwart, aber sie beziehen sich nicht auf den gegenwärtigen Moment unseres Schreibens. Vielmehr beschäftigen sich die Affen mit unserer Vergangenheit oder unserer vorgestellten Zukunft. Es passiert nur allzu leicht, dass wir den Ausflügen in die Vergangenheit und Zukunft größere Aufmerksamkeit schenken als dem, woran wir in diesem Augenblick gerade schreiben. Das ist energiezehrend und macht Schreiben unnötig mühsam.

»Wenn du trinkst, trinke, wenn du gehst, gehe.«

(Zen-Weisheit)

Und wenn du schreibst, schreibe.

Gegenwärtigkeit ist die zentrale Dimension der Achtsamkeit. Im Seinsmodus der Achtsamkeit lenken wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment. Im Fluss des Erlebens nehmen wir unsere Gedanken, Gefühle und Empfindungen wahr. Wir versuchen nicht, das vielstimmige Affengeschrei zu ignorieren, oder hoffen nicht, dass wir uns daran gewöhnen werden, sondern wir nehmen es wahr und entscheiden dann, welchem dieser Gedanken wir möglicherweise folgen wollen. Das tun wir bewusst und wenden uns anschließend wieder unserem Schreiben zu. Auf diese Weise muss unser Gehirn nicht gleichzeitig mit mehreren Themenbällen jonglieren. Je geübter wir in der bewussten Lenkung unserer Gedanken sind, desto leichter wird aus diesem anstrengenden Multitasking ein wesentlich entspannteres Monotasking. Unsere Gedanken sind dann tatsächlich frei. Und zwar nicht, weil sie tun und lassen können, was sie wollen, und uns auf der Schulter herumtanzen, sondern weil sie sich dem zuwenden, wofür wir uns in Freiheit entschieden haben: unserem Schreiben.



WIE IHRE SCHREIBPERSÖNLICHKEIT *LEBENDIG WIRD*

Was macht für Sie Schreibpersönlichkeit aus? Zu wissen, was und wie man schreiben will? Keine Kompromisse einzugehen in Bezug auf individuellen sprachlichen Ausdruck und authentischen Stil? Oder selbstbewusst zu schreiben jenseits von Eitelkeit und Ego? Möglicherweise kommt Ihnen der Begriff der Schreibpersönlichkeit etwas zu hochgegriffen für Ihr eigenes Schreiben vor. Ich bin allerdings davon überzeugt, dass jeder schreibende Mensch naturgemäß Schreibpersönlichkeit hat und entsprechend auch eine Schreibpersönlichkeit ist. Diese auf klare und reflektierte Weise weiterzuentwickeln ist meines Erachtens wesentlich für erfülltes Schreiben. Aus meiner Sicht zeichnet sich Schreibpersönlichkeit durch reflektierte Klarheit darüber aus, wie wir schreiben (Schreibprozess), was wir schreiben (Textproduktion) und wie wir über uns als schreibenden Menschen denken (Selbstbild).

Ich möchte Ihnen gern ein Modell vorstellen, das der Psychologe und Neurowissenschaftler Daniel J. Siegel⁵ entwickelt hat und das ich mit Blick auf diese drei Bereiche für wertvoll halte: das Rad der Achtsamkeit. Dieses

Modell wird symbolisiert durch ein großes Wagenrad – so eines wie zu Huckleberry Finns Zeiten. Die Speichen teilen das Rad in insgesamt acht Segmente. Diese Segmente stehen für die acht verschiedenen Lebensbereiche stehen, auf die wir im achtsamen Zustand unsere Aufmerksamkeit lenken können.

ICH EMPFINDE, ALSO BIN ICH

Die ersten fünf Segmente repräsentieren unsere fünf Sinne. Bei den meisten Menschen ist der Sehsinn am stärksten ausgeprägt. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit gezielt auf unseren Hör-, Geruchs-, Geschmacks- oder Tastsinn lenken, erweitern und sensibilisieren wir entsprechend unsere Wahrnehmungsfähigkeit.

Das sechste Segment im Wagenrad erweitert die einzelnen Sinne um die Wahrnehmung unseres Körpers in seiner Gesamtheit. Schreiben verstehen wir primär als geistige Tätigkeit. Daher ist es in unserer Vorstellung in erster Linie mit Denken assoziiert. Nach dem Motto *»Ich denke, also schreibe ich«*, angelehnt an den berühmten Satz *»Ich denke, also bin ich«* des Philosophen René Descartes. In der ersten seiner *»Meditationen über die Grundlagen der Philosophie«* schreibt er 1641:

*»Ich werde jetzt meine Augen schließen,
meine Ohren verstopfen, alle meine Sinne abberufen,
auch die Bilder körperlicher Dinge
sämtlich aus meinem Bewusstsein tilgen
oder, da dies wohl kaum möglich ist, sie doch als
eitel und falsch und für nichts achten.«*

Im Sinne der Achtsamkeit allerdings geht es gerade *nicht* darum, alle *»körperlichen Dinge«* zu tilgen, sondern im Gegenteil, diese bewusst wahrzunehmen. Denn natürlich wird unser Schreiben auch durch unseren Körper geprägt. In der konkreten Schreibsituation beispielsweise dadurch, wie müde, verspannt, wach, energetisch, unterzuckert oder angenehm gesättigt wir uns fühlen oder wie bequem oder unbequem unsere Schreibposition ist.

UNSERE INNENWELT UND IHRE AUSWIRKUNGEN

Das siebte Segment des Wagenrads spielt in vielerlei Hinsicht eine zentrale Rolle für unser Schreiben. Es wird *mindsight* oder *mental activities* genannt. Gemeint ist unsere geistige Innenwelt: all die Gedanken, Bilder, Vorstellungen, Erinnerungen, Werte und Sehnsüchte, die auf unser Schreiben einwirken. Hier befindet sich auch das unermessliche Land unserer Fantasie, die es uns ermöglicht, Geschichten von schlafenden Walen zu erfinden, die Figur einer modernen Miss Marple oder Gedichte über das Kerngehäuse von Äpfeln. Je leichter und gezielter uns der Zugang zu unserem inneren Bild- und Wortschatz gelingt, umso vielfältiger, vielgestaltiger und somit lebendiger wird unser Schreiben sein.

Auch das Selbstbild, das wir von uns als schreibendem Menschen haben und das unsere Schreibpersönlichkeit prägt, ist in diesem Segment zu Hause. In dieses Selbstbild fließen natürlich auch all die Meinungen und Beurteilungen ein, die andere Menschen irgendwann einmal über unser Schreiben geäußert haben, direkt oder indirekt. Beispielsweise in Bezug auf unsere Fantasiebegabung. Angenommen, Sie hatten eine Grundschullehrerin, die Ihre ausgeprägte Fantasie durch kleine bunte Tierstempelchen in ihrem Schreibheft wertschätzte, oder aber Sie hatten im Gegenteil eine Lehrerin, deren Kommentar »überbordende Fantasie, Thema verfehlt« sich in Ihr Gedächtnis eingebrannt hat. Im ersten Fall werden Sie Ihre Fantasie als etwas Positives in Ihr Selbstbild integriert haben, während Sie im zweiten Fall Ihre Fantasie als etwas einschätzen, das nicht zum Ziel führt und gebändigt werden muss.

Achtsame und vorurteilsfreie Wahrnehmung hilft uns, diese Prägungen und Beeinflussungen zu erkennen sowie unsere eigenen Denkmuster, die sich daraus im Laufe der Jahre gebildet, gefestigt und unser Selbstbild geprägt haben, zu hinterfragen. Wir können diese Muster auf ihre aktuelle Stimmigkeit hin überprüfen und gegebenenfalls in kleinen Schritten auf sanfte Weise lösen. Dies ermöglicht uns, mit neuem »Selbst-Bewusstsein« unsere Persönlichkeit in unserem Schreiben lebendig zum Ausdruck zu bringen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Es wurde größte Sorgfalt darauf verwendet, dass die in diesem Werk gemachten Angaben korrekt sind und dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Für dennoch wider Erwarten im Werk auftretende Fehler übernehmen Autorin, Redaktion und Verlag keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung.

Namen und Kennzeichen, die als Marken bekannt sind und entsprechenden Schutz genießen, sind durch das Zeichen ® geschützt.
Aus dem Fehlen des Zeichens darf in Einzelfällen nicht geschlossen werden, dass ein Name frei ist.

Das Wort **Duden** ist für den Verlag Bibliographisches Institut GmbH als Marke geschützt.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Einwilligung des Verlages in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren), auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet.

© Duden 2018 D C B A

Bibliographisches Institut GmbH, Mecklenburgische Straße 53, 14197 Berlin

Redaktion Juliane von Laffert

Herstellung Maike Häßler

Illustrationen Schimmelpenninck.Gestaltung, Berlin, Mario Hamburg

Layout und Satz Schimmelpenninck.Gestaltung, Berlin

Umschlaggestaltung Schimmelpenninck.Gestaltung, Berlin

Druck und Bindung Beltz Bad Langensalza GmbH

Am Fliegerhorst 8, 99947 Bad Langensalza

Printed in Germany

ISBN 978-3-411-70557-3

www.duden.de



© Jürgen Salzmann

Sandra Miriam Schneider arbeitet bundesweit als Dozentin für kreatives und literarisches Schreiben mit den Schwerpunkten Autobiografie und Achtsamkeit sowie als Kreativitätstrainerin. Sie ist Literatur- und Kulturwissenschaftlerin, gelernte Buchhändlerin, zertifizierte systemische Coachin und Gründerin der Literaturschneiderei Berlin.

Als Schreibcoachin inspiriert sie seit vielen Jahren Menschen in der Entwicklung ihrer individuellen Schreibpersönlichkeit und bei der Umsetzung literarischer Projekte. Nicht zuletzt ihre Erfahrung in Meditation und Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) fließen in ihre Arbeit ein

www.literaturschneiderei.de

Mit Achtsamkeit zur eigenen Schreibpersönlichkeit finden

Wir alle verfügen über achtsame Fähigkeiten. Fähigkeiten, die uns mit unserem Innersten verbinden. Dieses Buch gibt zum ersten Mal eine Einführung in die Praxis und in die Kunst des Achtsamen Schreibens und zeigt, wie erfüllend eine achtsame Haltung für unser Schreiben sein kann.

Sie lernen die fünf Dimensionen Achtsamen Schreibens kennen und erfahren,

wie Ihre **individuelle Schreibpersönlichkeit**
lebendig wird,

wie Sie die **bestmöglichen Voraussetzungen**
für Ihr Schreiben schaffen,

wie Ihr **Schreiben im Fluss** bleibt,

wie Sie bei **Widerständen** und Blockaden
entspannt bleiben.

Auf diese Weise entwickelt sich nach und nach eine wohl-tuende Klarheit und Gelassenheit, die letztlich weit über das reine Schreiben hinausgeht und all Ihre Lebensbereiche durchwirkt.

ISBN 978-3-411-70557-3
15 € (D) · 15,50 € (A)



9 783411 705573

www.duden.de