

Achtsames Schreiben

8 hilfreiche Schreibmethoden für's Selbstcoaching oder für Schreibseminare

1. Achtsam schreiben mit allen Sinnen

Entscheide dich für einen deiner Sinne und mach daraufhin einen Spaziergang.

Konzentriere dich dabei ganz darauf, was du siehst, hörst oder riechst.

Wichtig: Achte lediglich auf einen einzigen Sinn auf einmal.

Notiere daraufhin deine Eindrücke und lass den Sinn, auf den du dich konzentriert hast, besonders zur Geltung kommen!

2. Achtsames schreiben durch Gedankenreisen

Schließe die Augen und lass dich auf folgende Gedankenreise ein. Öffne sie anschließend wieder und notiere dir, was du erlebt hast.

Du stehst auf einer grünen Wiese. Die Sonne strahlt. Du spürst sie auf deiner Haut.

Viele Düfte umgeben dich. Was kannst du um dich herum alles riechen?

Nun spürst du einen leichten Windhauch. Welche Düfte und Gerüche trägt der Wind von etwas weiter weg an dich heran?

Auf einem Baum sitzen Vögel und zwitschern. Ab und zu fliegt einer ganz nah an dir vorbei. Du hörst und spürst seinen Flügelschlag.

Nun blickst du in den Himmel. Ein paar Wolken ziehen vorbei. Du atmest ein und aus und bist ganz bei dir.

Langsam bewegst du ein Bein vor das andere. Du gehst durch hohes Gras, es geht leicht bergauf. Vor dir liegt ein Wald. Du trittst in den Schatten der ersten Bäume. Zwischen ein paar jungen Tannen schlängelt sich ein Weg entlang. Ein geheimnisvolles Licht scheint verlockend an der Biegung, die du an dessen Ende erblickst.

Mit unsicheren Schritten gehst du darauf zu. Du spürst deinen Herzschlag. Was erwartet dich nun? Stell dir vor, was du erlebst ...

3. Tagebuch schreiben

Setz dich regelmäßig, möglichst jeden Abend an dein Tagebuch und notiere ein paar Zeilen. Du kannst einfach auflisten, was du an diesem Tag erlebt hast. Beschränke dich jedoch nicht auf die äußeren Dinge. Dein inneres Erleben, deine Gedanken und Gefühle sind ebenfalls von Bedeutung. Durch das regelmäßige Notieren im Tagebuch wirst du dir dessen bewusst, was gut gelaufen ist und was nicht so gut. Dadurch erhöhst du deine Achtsamkeit ganz spielerisch.

Wichtig: Versuche dich nicht zu verausgaben und höre lieber einen Tick zu früh zu schreiben als zu spät. So hast du noch genügend Schreibenergie für den nächsten Tag.

4. Frei Schreiben

Beim Freien Schreiben oder auch Freewriting schreibst du einfach drauflos. Es ist also ganz egal, was du schreibst. Hauptsache ist allein, dass du schreibst.

Nimm dir am besten eine bestimmte Seitenzahl vor und übe dich regelmäßig im Freien Schreiben. So gelangst du bald schon wie von selbst in einen Schreibfluss.

Durch diese Methode lernst du deine Gedanken wahrzunehmen. Du hörst dir selbst zu, notierst, was da ist, ohne dich zu bewerten. Dies ist somit eine ideale Möglichkeit, deine Achtsamkeit zu trainieren.

5. Gedichte interpretieren

Gedichte interpretieren hat erst einmal nicht viel mit achtsamem Schreiben zu tun.

Dennoch kannst du es sehr gut dafür nutzen, indem du auf eine ganz besondere Weise verfahrst.

Nimm dir ein Gedicht Vers für Vers vor und notiere jeweils, was dir dazu einfällt.

Lass dir genügend Zeit. Schreib wirklich alles auf, was du mit den Worten assoziiert. Geh erst zum nächsten Vers über, wenn du soweit bist und dir wirklich nichts mehr einfällt.

Auf diese Weise erweiterst du dein Feingespür für sprachliche Nuancen. Du wirst besser darin, bildhafte Sprache zu verstehen und zwischen den Zeilen zu lesen. Vor allem jedoch gehst du nicht mehr beiläufig über einzelne Wörter hinweg. Vielmehr entwickelst du mehr Achtsamkeit beim Lesen.

6. Einen Gegenstand beschreiben

Nimm einen Gegenstand und stell ihn vor dir auf den Tisch. Es kann ein beliebiger Gegenstand sein. Gerne jedoch auch einer, der dir wichtig ist oder mit dem du etwas verbindest.

Betrachte diesen Gegenstand nun eine Weile. Am besten ist es, du nimmst dir zuvor eine Zeit vor, wie etwa zehn Minuten. Versuche, dir jede Nuance einzuprägen. Jede Schattierung, jede Besonderheit in Form und Farbe.

Schreibe nun einen Text über diesen Gegenstand und nutze all die Eindrücke, die du gewonnen hast.

Alternative: Stell den Gegenstand vor dem Schreiben zur Seite und schreibe nun aus dem Gedächtnis. So gehst du noch stärker in dich und übst dich darin, besonders achtsam wahrzunehmen.

7. Erinnerungstexte schreiben

Die Zeit ist ein Phänomen, dem die Menschen seit Menschengedenken hinterher spüren. Durch die Gegenwart wird die Zukunft kontinuierlich zur Vergangenheit. Entsprechend machen einen Großteil unserer Identität Erinnerungen an bereits Geschehenes aus. Häufig leben wir jedoch so sehr in der Zukunft, dass wir keinen Zugang zu unseren Erfahrungen haben. Dabei ist ein guter Zugang zu guten und schlechten Momenten unserer Vergangenheit überaus wichtig, um unser heutiges Leben zu verstehen und zu meistern.

Begib dich in eine bestimmte Zeit deines Lebens und notiere in Stichpunkten, was dir dazu einfällt. Welche Worte, welche Begriffe sind wichtig? Was assoziiert du mit ihnen?

Leg eine Ideensammlung an. Sobald es dich bei einem Begriff besonders in den Fingern juckt, schreibst du eine kurze Geschichte oder einen assoziativen Text dazu.

8. Ein Dankbarkeitsjournal führen

Unser Fokus liegt häufig auf den Dingen, die nicht so gut gelaufen sind. So versäumen wir schnell die Achtsamkeit für das, wofür wir dankbar sein können.

Leg ein Notizheft an, in dem du täglich notierst, wofür du dankbar bist. Nimm dir am besten eine feste Zeit am Tag dafür vor. Notiere mindestens drei Dinge.

Indem du dies tust schärfst du den Blick fürs Positive. Häufig haben wir gerade hier einen blinden Fleck. So entwickeln wir mehr Achtsamkeit für diesen Lebensbereich.