
Schreibcoaching: Der kluge Weg zu einer umfassenden Schreib- und Sprachkompetenz

Im Beruf gut schreiben zu können wünschen sich viele. Doch der Grossteil der Berufsleute kümmert sich nicht um die Qualität ihres schriftlichen Ausdrucks. Sie wissen nicht um das Potenzial, das im schöpferischen Umgang mit Sprache liegt – im Hinblick auf das Denken, das Reden, das Führen von sich selbst und anderen, das Entfalten der Persönlichkeit sowie den unternehmerischen Erfolg.



Gabriele Clara Leist, (Jg. 1962) hat ihr Atelier in Teufen im Appenzellerland. Seit 1996 ist sie selbstständig, gibt kreative Seminare für Schreib- und Sprachkompetenz und arbeitet als Schreibcoach. Sie versteht sich als «Hebamme für Potenzial» und ist Mitinhaberin vom «geniestreich». Weitere Infos unter www.geniestreich.ch

Erfahrungsgemäss sind Schreibschwierigkeiten im beruflichen Alltag auf allen Stufen eher die Regel als die Ausnahme, gegen die aber selten etwas unternommen wird. Es sieht so aus, als habe man sich im Berufsleben damit abgefunden, dass es genügt, einen allgemeinen statt persönlichen Schreibstil zu haben.

Das Schreiben: nur Mittel zum Zweck?

Die wenigsten Menschen haben in der Schule und weiterführenden Ausbildungen erfahren, wie sie den Reichtum der Sprache auf wirksame Weise nutzen können. Auch fehlen ihnen Kenntnisse darüber, was sie bei Schreibblockaden tun können. Je ausgeprägter ihre Unlust bezüglich des Schreibens ist, desto stärker achten sie beim Entwickeln von Texten auf Formales wie Struktur, Rechtschreibung und Grammatik. Mit dieser Haltung stockt jedoch der Schreibfluss, Ideenimpulse gehen verloren. Und

der Text will und will nicht werden. Meist wissen sie recht genau, wie ein Text *nicht* sein soll, wie sie Sätze *nicht* formulieren sollen, *wie* etwas aufgebaut sein muss. Doch wie sie vor all dem zu *wesentlichen Inhalten* kommen, wissen sie nicht.

Zeitdruck führt letztlich dazu, dass sie auf den «sicheren» Weg ausweichen und nach bereits Aufbereitetem greifen: nach Standardsätzen, Worthülsen, gängigem Wortmaterial. Oder verfallen in einen bürokratischen Stil. Oder flüchten sich in die sogenannte Expertenspra-

che. Sie schreiben Texte, die keinen Leser, keine Leserin im Blick haben. Am Ende steht ein weiterer spröder, unpersönlicher Text. Und die Freude am Schreiben ist nicht gestiegen.

Im «WortRaum» schöpfen

Obwohl wir einzigartig sind, reden und schreiben (und denken) wir oft so wie die meisten anderen auch. Wäre es jedoch nicht spannend, das Schreiben als Eintauchen in einen grenzenlosen Wortraum zu entdecken? Zu erfahren, dass es mehr ist als nur Mittel zum Zweck, um jemanden über etwas zu informieren? Zu erleben, mit welchen klugen Werkzeugen wir in diesem Wortraum schöpfen können – zugunsten begeisternder Visionen, griffiger Konzepte, stimmiger Leitgedanken, eigenwilliger Projekte, ansprechender Texte aller Art?

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.»*

«Denkwerkzeug» Schreiben

Nutzen wir das Schreiben als «Denkwerkzeug», werden wir entdecken, dass Wörter, Sätze, Ideen uns finden, *während wir schreiben*. Und wir beginnen, der Intuition zu vertrauen. Die amerikanische Schriftstellerin und Kreativitätstrainerin Natalie Goldberg erklärt in ihrem Buch «Wild Mind»: *«Das Schreiben ist die Öffnung, durch die wir in eine grössere Welt, in den ungezähmten Geist gelangen können.»* Nutzen wir das Schreiben auf diese Weise, wird sich die Fremdheit im Umgang mit der Sprache legen. Das Entstehen eines Textes wird als ein *«allmähliches Verfertigen der Gedanken beim*

Schreiben» erlebt werden. Der amerikanische Dramatiker Edward Albee meinte dazu schlicht: «Ich schreibe, um herauszufinden, worüber ich nachdenke.»

Schreibcoaching fördert und stärkt

Das Schreibcoaching knüpft an den inneren Gedanken dieser Aussagen an: Im Rahmen einer Einzelbegleitung lernen die Kundinnen und Kunden auf neue Art mit Sprache umzugehen. Das fördert das Schreiben im privaten wie beruflichen Alltag, weckt brachliegendes Potenzial, trägt dazu bei, dass es sich entfalten kann und stärkt so das Selbstvertrauen. Es werden auch Quellen in bezug auf die eigene schöpferische Kraft angeregt und bewusst gemacht, worin die Schreib- und Ausdrucksschwierigkeiten liegen. Die neue Haltung lässt sie letztlich leichter an (Schreib)Projekte herangehen. Ein weiterer Gewinn ist, dass sich diese Art von Umgang mit der Sprache auf die Wahrnehmung und das Reden auswirkt.

Schreiben schafft Ordnung – auch im Kopf

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 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», 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 wahren Sinne des Wortes «Grund-Legendes»: Wir erarbeiten uns ein Stück «Festland», lassen Eindruck wieder Ausdruck werden und erleben das Schreiben als etwas Angenehmes. Über diese Geste öffnet sich ein Raum, wo sich Schreib-, Denk- und Kreativitätspotenzial zeigen können.

Wann ist ein Schreibcoaching sinnvoll?

Angebracht ist ein Schreibcoaching dann, wenn wir uns beim Entwerfen von Texten aller Art quälen, das Schreiben ständig vor uns herschieben, wir mehr streichen als schreiben und mit den meisten Endprodukten nicht zufrieden sind, weil diese holprig, spröde und wenig ansprechend klingen. Sinnvoll ist es auch dann, wenn bereits der Gedanke ans Schreiben ein mulmiges Gefühl auslöst, das von Schreibhemmungen bis hin zu regelrechten Blockaden führt.

Im Coaching lernen die Kundinnen und Kunden, was es heisst, bewusst mit Sprache umzugehen, die Asso-

ziationsfähigkeit zu trainieren und einen persönlichen Schreibstil zu entwickeln. Wenn jemand in einem Betrieb zum Beispiel eine neue Aufgabe übernimmt, 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 einem Schreibprojekt ist und lernen will, wie sich Texte entlang eines natürlichen Prozesses entwickeln, langsam Gestalt annehmen und letztlich in eine satte Form gebracht werden. Oft besteht auch der Wunsch, Texte aus eher technischen Bereichen so schreiben zu können, dass sie verständlich und angenehm zu lesen sind. Auch hier kann ein Schreibcoaching einen wertvollen Beitrag leisten.

Sprache ist «Chefsache»

Führungskräfte, die aufgrund ihrer Position u.a. auch Texte von anderen gelesen, beurteilen oder bearbeiten müssen, lernen im Schreibcoaching auf unterstützende 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 ganzheitlich handelnden Führungsperson betrachtet werden, da es das Schreiben als «Denkwerkzeug» nutzt, das die Führungsperson u.a. auch in ihrem Denken fördert.

Übrigens hat auch Einstein das Schreiben für das Entwickeln seiner Projekte genutzt. Er riet, sich eine Frage zu stellen, diese zu notieren 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

Im Schreibcoaching geht es (anders als im Textcoaching) auch um die individuelle Schreibbiografie der Kundinnen und Kunden, ihre daraus entstandenen Vorgehensweisen sowie möglichen Schreibstörungen, ihre Anliegen und Schreibprojekte. Da das Schreiben den ganzen Menschen betrifft, wird auch geklärt, welche Aspekte und Erfahrungen das Schreiben behindern. Die Kundinnen und Kunden sollen sich ihrer Schreibressourcen bewusst werden, erkennen, in welchen (Glaubens)Sätzen Kreativitätskiller, Ideenhemmer

und Spielverderber versteckt sind und wie sie wirksam mit Schreibblockaden umgehen bzw. im Schreib- und Denkfluss bleiben können. Das Schreibcoaching soll dazu führen, dass die Kundin, der Kunde sich wieder gerne schriftlich ausdrückt und das Schreiben auch als Möglichkeit wahrnimmt, 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 private wie auch wissenschaftliche und berufliche Schreiben, fördern auf ganzheitliche Weise die Wahrnehmung und regen die Vorstellungskraft an. Die Kundinnen und Kunden erleben im eigenen Tun, was es heisst, mit allen Sinnen zu schreiben. Sie spüren, wie das bewusste Anwenden von Techniken wie Free Writing, Power Of Six, ABC-Darium u.a.m. den Umgang mit der inneren, abwertenden Stimme erleichtert und die Assoziationsfähigkeit fördert, da beide Hirnhälften gleichwertig angeregt werden.

Dazu eine Kundin: *«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 grosse Freude, an und mit meinen Texten zu arbeiten. So habe ich innerhalb kürzester Zeit Texte für einen Flyer geschrieben und dafür auch ein sehr positives Feedback meines Chefs erhalten.»*

Spielen – auch im beruflichen Alltag

Zur Grundidee eines Schreibcoachings gehört das Spiel mit der Sprache und das Ausloten von Möglichkeiten. Dazu ein Gedanke von Autor und Musiker Stephen Nachmanovitch aus seinem Buch «Free Play» (dt.: 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 Wiederschaffen, ein Falten und Entfalten des Kosmos. LILA ist sowohl Vergnügen als auch Genuss des Moments. [...]*

Im Coaching gewinnen die Kundinnen und Kunden 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 einem klaren 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: In diese «Materialkiste» greifen wir schliesslich, wenn es darum geht, ansprechende Texte zu entwerfen, neue Produktideen zu entwickeln, über uns selbst oder das Unternehmen nachzudenken und eine Vision weiterzudenken.

Auf Umwegen zu Sprachgefühl

Im Rahmen eines Schreibcoachings trainieren Kundinnen und Kunden somit nicht nur auf ungewöhnliche Weise ihre Ausdrucksfähigkeit; mit der Zeit entsteht auch das, was Sprachgefühl genannt wird. Indem sie Gedankenentwürfe, Texte, Konzepte z.B. laut lesen, können sie immer besser spüren, 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.