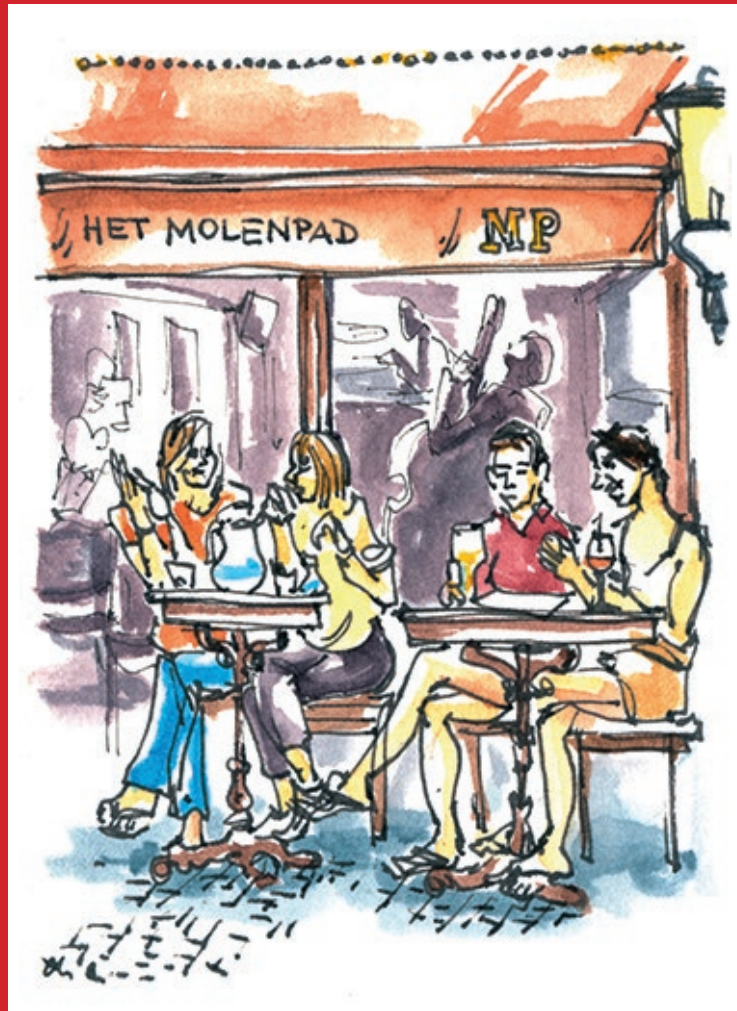




Am Platz der anderen schreiben

Aufstellungsphänomene für den Schreibprozess nutzen

SUSANNE BUCHBERGER & UTE HABENICHT

Eine von uns wurde kurzfristig gefragt, ob sie einen Artikel zu diesem Heft beisteuern könne. „Ja, klar!“, dachte sie sich und hatte keine Ahnung, wie sie innerhalb weniger Wochen einen Artikel aus dem Boden stampfen sollte. „Hast du Lust, gemeinsam einen Artikel zu schreiben?“ Ein Griff zum Telefon, ein leiser Hilferuf und die Antwort „Ja, sehr gerne, ich schreibe am liebsten zu zweit!“, waren der Ausgangspunkt für einen ko-kreativen Prozess, der überraschende und überwältigende Erkenntnisse brachte.

Wir vereinbarten einen gemeinsamen Schreibtag, mit dem Ziel, an einem Tag diesen vorliegenden Artikel zu produzieren. Wir haben zu diesem Zeitpunkt noch keine Ahnung, was wir schreiben werden, bestenfalls ein paar lose Ideen. Unser vorhandenes Material: Der Titel *Über Grenzen hinweg schreiben* und der Auftrag, dass es „irgendwas zum Thema Komfortzone“ werden soll. Im Telefonat war ein erstes Brainstorming entstanden. Aber eigentlich hatten wir nur besprochen, dass wir uns auf einen gemeinsamen Schreibprozess einlassen wollen, etwas ausprobieren werden und uns dabei zusehen, wie es uns damit geht. Wir kannten einander zumindest in dem Ausmaß gut, dass wir davon überzeugt waren, dass bei zwei so genialen Frauen wie uns nur was Gutes

herauskommen kann, wenn sie gemeinsam kreativ werden.

Als gebürtige Wienerin nur für einen Workshop nach Kärnten zu fahren, ist per se bereits eine Grenzüberschreitung. Ute ist Klagenfurterin und reist selbstverständlich und regelmäßig für Tagesworkshops nach Wien. Sie ist verwundert, dass Susanne bereit ist, für einen gemeinsamen Schreibtag extra nach Klagenfurt zu fahren. Das kommt nicht oft vor.

Nach einem gemeinsamen Frühstück richten wir unsere Schreibutensilien in Utes neuem Coaching-Raum her und kochen eine Kanne Tee. Bis hierher war uns das Vorhaben klar gewesen, ab jetzt gibt es nur mehr ein großes weißes Blatt vor uns. Was sind unsere besten Hoffnungen für diesen Schreibtag?

Wir erweitern unser im Telefonat begonnenes Brainstorming zu einem vollen und bunten Cluster. Daraus konkretisieren sich die Ziele für unseren Schreibtag: Wir wollen experimentieren und das gemeinsame Schreiben und unsere Kreativität genießen. Wollen aushalten, dass wir jetzt noch nicht ahnen, wo uns das hinführen wird. Uns also bewusst auf einen ko-kreativen Prozess einlassen. Dabei sollen Schreibimpulse entstehen, die auch andere inspirieren. Und bis zum Abend soll es genügend Rohmaterial für den Artikel geben.

Worauf haben wir jetzt Lust? Womit wollen wir starten?

Zum Start spielen wir uns mit dem Wort *Grenze*: Eine Wortwolke aus Synonymen, Definitionen und Assoziationen entsteht. Davon inspiriert, legen wir mit folgendem Schreibimpuls los:

SCHREIBIMPULS ZUM AUFWÄRMEN

3 Minuten – 3 Zeilen

Stelle den Timer auf 3 Minuten und schreibe eine Überschrift mit einem der gesammelten Worte, zum Beispiel „Grenzgebiet“: Darunter schreibe 3 Zeilen als Gedicht, das sich nicht reimen und keiner bestimmten Struktur folgen muss. Dann eine neue Überschrift und wieder 3 Zeilen – bis die 3 Minuten vorbei sind. Gedichte einander vorlesen, ohne sie zu kommentieren und Übung wiederholen (insgesamt 3x). Je 3-Minuten-Block entstehen 2 bis 4 Dreizeiler.

Grenzziehung

*Ist die Grenze gezogen,
ist sie da – unverrückbar.*

Bis zur nächsten Grenzziehung.

Grenzgänge

*Wechseln von da nach dort und hin und her
jederzeit möglich.*

Oder bleiben auf der anderen Seite?

*Für die Fahrt aus der Komfortzone braucht
man keinen Pass.*

Grenze

*Das eine hört auf und das andere fängt an
und doch gehört es zusammen.*

*Grenzen als Pausen zwischen den Sätzen ei-
ner Symphonie*

Der kleine Grenzverkehr

*Der kleine Grenzverkehr kennt andere Re-
geln als der große.*

*Die Weinbauern mit ihren Traktoren und
Trauben*

pfeifen auf die große Weltpolitik.

Unsere Schreibhand scheint aufgewärmt. Wir beginnen etwas konkreter zu überlegen, wie wir uns schreibend unserem Ziel nähern könnten. Der ko-kreative Prozess ist allerdings zu diesem Zeitpunkt noch jung, viel konkreter als in unserem Cluster wird es noch nicht. Wir mäandern in unserem Gespräch zwischen Schreibimpulsen, dem Wunsch, zu einem persönlichen Thema zu schreiben und theoretischen Grundlagen hin und her. Vielleicht taucht aber auch noch ganz was anderes auf. Wir sind zuversichtlich und neugierig.

FREEWRTING

Als nächsten Schritt halten wir uns der Einfachheit halber an die absolute Regel Nr. 1 für alle Schreibenden: Wenn du nicht mehr weiterweißt, dann mache ein 20-minütiges Freewriting:

Schreiben aus der Zukunft

Heute ist der 1. Jänner 2024. Welche Grenzen hast du im vergangenen Jahr überschritten oder übersprungen? Wo hast du deine Komfortzone verlassen? Und wo hast du neues Territorium entdeckt?

Ute beschäftigt sich in ihrem Freewriting mit ihrem bevorstehenden 60er und dem Überschreiten dieser Altersgrenze.

Aus der Zukunft geschrieben, ist der 60er ein fröhlicher Barriersprung, und das Vorbereiten und Feiern des großen Festes stehen im Vordergrund.

Susanne denkt über ihre berufliche Komfortzone nach. Wie sich zusehends die Grenzen zwischen Freizeitbeschäftigung und beruflicher Arbeit auflösen und ein Jahr voller Veränderungen bevorsteht. Am Papier rückblickend betrachtet sind etwaige Hürden keine Hürden mehr, sondern bereits Erfolgserlebnisse.

*... wie gehe ich über die Grenzen der
Zeit und die Grenze der Erwartungen? Ich
mache einfach. Neue Gebiete erkunden im
Tun. So wie jetzt. Hinsetzen und gemein-
sam schreiben. Die Komfortzone erweitern,
verlassen? Oder ist es kein Erweitern der
Komfortzone, sondern vielmehr ein Erwei-
tern der Freudenzone? Wo trägt mich die
Freude und die Lust hin ...?*

Wir lesen einander unsere Freewritings vor und geben Feedback, mit dem Fokus auf unser eigentliches Ziel: „Was davon wollen wir im Artikel lesen?“ – Wir gehen weg von unserer eigenen Person und betrachten die Texte nochmals auf einer analytischen Ebene: Was könnte für andere anregend sein? Welche Geschichten wollen wir erzählen, vertiefen, anklingen lassen, um die Leser:innen zu inspirieren? Welche Schreibimpulse können wir daraus kreieren?

Das folgende Gespräch hätten wir aufzeichnen sollen – dann hätten wir nicht nur diesen Artikel fertig gehabt, sondern auch gleich einen Podcast. In unserem Gespräch philosophieren wir: zu inneren und äußeren Grenzen, zu Beziehungen, zu Freiräumen, Erwar-

tungen und Wünschen sowie zu Themen, die Angst machen. Wir genießen dieses Gespräch sehr, es ist ein Dialog im besten Sinne. Wir driften nicht ab, behalten den Fokus, haben gedankliche Türen im Kopf trotzdem sperrangelweit offen. Wie oft hat man schon die Gelegenheit, gemeinsam so konstruktiv über etwas Konkretes nachzudenken und gleichzeitig frei herumzuspinnen? Wir machen uns keinen Stress an diesem Tag, wir nehmen uns die Zeit, die wir brauchen. Zuhören, Feedback geben, einen Punkt aufgreifen und weiterentwickeln. Und trotzdem das große Ganze – in unserem Fall den zu schreibenden Artikel – nicht aus den Augen verlieren. Das Thema der anderen wertschätzen, Erfahrungen einfließen lassen, Erkenntnisse teilen, Metaphern und Analogien herstellen – und jedenfalls auch viel lachen.

In diesem Gespräch wird der beste Effekt eines ko-kreativen Prozesses erlebbar: Es sprudeln Ideen und Gedanken, das eine ergibt das andere, am Ende können wir nicht mehr sagen, wer welche Idee hatte,



es spielt auch keine Rolle. Es gibt kein Du oder Ich – nur ein gemeinsames Gestalten und Kreieren. Ko-kreative Prozesse sind einzigartig, entstehen in dieser Form genau jetzt und genau mit den daran beteiligten Personen. Wären andere Personen dabei gewesen, wäre ein anderes Ergebnis entstanden – nicht besser oder schlechter, sondern einfach anders.

Eine kleine Aufwärmübung, ein Free-writing und ein etwa einstündiges Gespräch haben ausgereicht, um eine grobe Struktur für den Artikel zu entwickeln, ein paar Schreibimpulse zu entwerfen und einen Plan zu haben, in welcher Form wir am Nachmittag weiterschreiben wollen. Die Erkenntnis zur Mittagspause: Der ko-kreative Prozess an sich ist das eigentlich Spannende und Wertvolle. Wir sind hungrig – nicht nur auf ein stärkendes Mittagessen, sondern nach weiteren ko-kreativen Schreibgesprächen.

Bekannte Grenzen des Schreibens überschreiten

Für den Nachmittag nehmen wir uns vor, das Thema „Über Grenzen hinweg schreiben“ wörtlich zu nehmen. Wir wagen ein Experiment, bei dem wir die Grenzen des eigenen Notizbuches sprengen werden. Aus unseren Ausbildungen und Erfahrungen mit Aufstellungen wissen wir, dass sich am Platz einer anderen die Körperwahrnehmungen, Gedanken und inneren Bilder verändern. Dieses Aufstellungsphänomen, die sogenannte „repräsentierende Wahrnehmung“, wollen wir schreibend erfahren.

Wir werden also die Köpfe heben und außerhalb des vor uns liegenden Blatt Papiers weiterschreiben. Von dem Platz aus, wo die andere gerade zuvor gesessen ist und eine Frage formuliert hat. Auf ihrem Sessel sitzend, in ihrem Notizbuch mit ihrem Stift

schreibend. Wir schlüpfen für diese Schreibeinheit in die Rolle der jeweils anderen und lassen uns überraschen, welche Texte entstehen werden.

SCHREIBÜBUNG

Am Platz der anderen schreiben

30 Minuten Schreibzeit

- 1 Formuliere eine Frage, die du beantwortet haben möchtest und schreibe sie in dein Notizbuch.
- 2 Wechsle mit deinem bzw. deiner Schreibpartner:in bewusst den Platz, übergebt euch mit Blicken oder/und mit einer Berührung eure Rollen.
- 3 Setz dich auf den Platz des:der anderen, beobachte die Veränderungen in der Körperwahrnehmung, in der Gestimmtheit, in den Gedanken und inneren Bildern.
- 4 Lies die Frage, die vor dir liegt, und beginne im Stil eines Freewritings zu schreiben. Beobachte auch während des Schreibens, wie Körperwahrnehmung und Gedanken sich ausbreiten und verändern. Schreib aus diesen Wahrnehmungen heraus.
- 5 Nach Ablauf der Zeit von 30 Minuten, lege den Stift zur Seite. Stehe auf, gehe ein paar Schritte auf und ab, sieh dich im Raum um und sage wieder deinen eigenen Namen. Dieses „Entrollen“ ist ein wichtiges Ritual, um gut aus der repräsentierenden Wahrnehmung herauszukommen.
- 6 Dann setzt euch wieder zurück auf euren ursprünglichen Platz. Jede Person liest für sich oder laut den Text, den die andere an ihrer Stelle geschrieben hat.

THE
COFFEE
HOUSE
DA NANG

21.
02.
19



Ausgangspunkt unseres Experiments ist eine konkrete Fragestellung, die uns in Zusammenhang mit dem Thema „Persönliche Grenzen“ beschäftigt. Dazu haben wir im Freewriting heute schon geschrieben; wir haben genügend Material für eine konkrete Frage, die wir auf einer neuen Seite in unsere Hefte schreiben. Wir lassen Heft und Stift liegen, stehen auf und nehmen mit einem Blick und einem Händedruck bewusst die Rolle der anderen ein. Dann tauschen wir unsere Plätze, lesen die Frage der anderen und schreiben im Notizbuch der anderen einfach drauflos. Unglaublich, was hier alles aus der „fremden Feder“ fließt. Wir schreiben mit einer Leichtigkeit und hochkonzentriert. Wir spüren, es ist etwas anders. Es fühlt sich definitiv anders an, in der Position der anderen zu schreiben.

Nach Ablauf der 30 Minuten stehen wir auf, gehen ein paar Schritte, sagen bewusst

den eigenen Namen und setzen uns wieder auf unseren ursprünglichen Platz. Das eigene Heft liegt da, und einige Seiten sind in fremder Handschrift beschrieben. Wir lesen diesen Text jeweils laut vor, sind überrascht über das Ergebnis und tief berührt. Diesmal schreiben wir unseren Dialog nach der Übung mit.

Wie ist es uns am Platz der anderen ergangen?

Ute: „Es war ein Freewriting, aber es war gleichzeitig klar, ich schreibe nicht an meinem Text. Je länger ich auf deinem Platz gesessen bin, desto stärker wurde ein warmes, tiefes Gefühl im Brust- und Bauchbereich. Ich saß anders da als auf meinem Platz. Die Wärme im Körper hat sich wie ein ganz tiefes Vertrauen angefühlt – mit diesem Gefühl habe ich den Text geschrieben.“

Susanne: „Die andere Sitzhaltung ist mir auch sofort aufgefallen. Ich saß viel aufrechter als sonst und aus dem Augenwinkel habe ich beobachtet, wie du viel mehr über das Heft gebeugt geschrieben hast. Ich spürte so viel Leichtigkeit auf deinem Platz. Als ich deine Frage gelesen habe, habe ich mir gedacht, diese Frage stellt sich doch gar nicht, die Antwort ist ja schon da. Einmal kam ich kurz ins Stocken, ich habe die Frage nochmals formuliert und beobachtet, wie es sich anfühlt, deine Frage zu schreiben. Und plötzlich sah ich sehr konkrete Bilder vor mir, die ich dann beschrieben habe.“

Und wie war es, den Text zu lesen?

Wir sind uns einig: Die Texte sind erstaunlich nah bei uns selbst, könnten auch gut den eigenen Tagebüchern entsprungen sein. Trotzdem offenbaren sie Neues und Unverhofftes und einfach viel Schönes. Es ist nichts herumfantasiert und nichts aus der Luft gegriffen.

Susanne: „Der Text enthält andere Wörter und Formulierungen als ich selbst gewählt hätte und trotzdem sagt er das, was stimmig ist. Du hast im Text erstaunlicherweise etwas erwähnt, was ich vor längerer Zeit gemacht habe und was damals sehr hilfreich war. Nur hatte ich längst vergessen, dass das jetzt auch hilfreich sein könnte.“

Ute: „Ich glaube, wenn wir Fragen von anderen für andere beantworten, sprengen wir leichter die Grenzen und sehen so viel mehr. Wir sehen die ganze Fülle und alle Möglichkeiten in der Frage und jenseits der Frage – ohne die Blockaden zu sehen, die uns sonst vielleicht daran hindern, die eigenen Denkkraft zu verlassen.“

Das Ergebnis eines ko-kreativen Schreibtages

Am späten Nachmittag sitzen wir überwältigt vor einer Fülle an Ideen, Inspirationen und Texten. Unsere besten Hoffnungen für diesen Tag haben sich erfüllt und wurden übertroffen.

Wir tippen unsere handgeschriebenen Texte in den Laptop und fügen sie zusammen. Schon beim Vorlesen unserer Texte ist uns aufgefallen, dass wir jeweils andere Aspekte betrachtet hatten, die für beide gleich relevant und wichtig waren: Die eine hatte mehr den Ablauf beschrieben und Details gesammelt, die andere hatte mehr das Gesamte im Blick und die Geschichte dazu geschrieben. Beim Erstellen des Rohtextes für den Artikel schieben wir die Texte absatzweise einfach nur ineinander, ohne wesentlich an Übergängen arbeiten zu müssen. Ko-kreatives Schreiben ist so viel lustvoller und effektiver. Wenn eine von uns alleine zu Hause gesessen wäre, hätte nicht mal ein Bruchteil dessen entstehen können, was wir heute entwickelt, ausprobiert und erfahren haben. Wir haben eine Schreibübung entwickelt, einen Artikel fertig geschrieben und nebenbei sind wir mit Feedback und Input zu ganz persönlichen Themen beschenkt worden.

Gemeinsam Schreiben kennen wir von Schreibgruppen, wo nebeneinander an den jeweils eigenen Texten geschrieben wird. Das ist meist schon viel produktiver als alleine zu schreiben. Und Text-Feedback zu geben und zu erhalten, ist darüber hinaus noch eine weitere unglaubliche Bereicherung – sowohl für einen selbst als auch für die Texte.

Aber da geht noch mehr: Das gemeinsame Schreiben in einem ko-kreativen Prozess, der nur in dieser Gemeinsamkeit

fruchten kann. Diese Texte entstehen deshalb, weil genau diese beiden Menschen schreiben und darüber sprechen. Das Vorlesen der Texte und das gemeinsame Weiterentwickeln der Themen im Gespräch haben unmittelbaren Einfluss auf die danach entstehenden Texte. Das Tauschen der Plätze und Notizbücher sowie das Einbeziehen von Körperwahrnehmungen in das Schreiben bringen Lösungen und Ideen hervor, die weit außerhalb der eigenen Grenzen liegen. Und trotzdem zu einem selbst gehören. Mit dem „Schreiben am Platz der anderen“ wird die Grenze des Blatt Papiers genauso aufgelöst wie die der eigenen Komfortzone.

Wenn wir beantworten müssten, wer bei diesem Artikel was geschrieben hat – wir könnten es nicht und allein die Frage erscheint uns absurd. Die Grenze zwischen „Du“ und „Ich“ hat sich beim gemeinsamen Schreiben in dieser Form in Luft aufgelöst.

© privat



Ute Habenicht (li.) ist Unternehmerin, Lösungsfokussierte Coachin, Schreibtrainerin und Bergwanderführerin. Sie lebt in Klagenfurt, Graz und auf der Turnauer Alm in der Steiermark. Sie ist Co-Autorin des Buchs „Faszination Lösungsfokus“ und „Unternehmensübergabe nachhaltig gestalten“. Mehr Infos auf utehabenicht.at

Susanne Buchberger (re.) ist Wirtschaftspädagogin, Interimsmanagerin und Coachin. Sie arbeitet als selbständige Unternehmensberaterin für Personalmanagement. Schreibend bringt sie das Wesentliche auf den Punkt und verbindet gerne ihre beiden Leidenschaften, Führen von Menschen und Kreatives Schreiben, miteinander. Im Verlag punktgenau erschienen: „Nach drei Zeilen ist immer wer tot – 25 Kurzestkrimis und wie man lernt, treffend zu schreiben“ Mehr Infos auf susanne-buchberger.at

CHECKLISTE

FÜR EINE KO-KREATIVE GRENZÜBERSCHREITUNG

- 1 Trefft euch zu zweit an einem gemütlichen, ruhigen Ort, der vielleicht in der anderen Fahrtrichtung liegt als eure üblichen Ziele.
- 2 Habt fürs Schreiben den Plan, keinen Plan zu haben.
- 3 Packt ein paar Schreibimpulse für eine Aufwärmübung ein – für den unwahrscheinlichen Notfall, dass euch tatsächlich nichts einfallen sollte.
- 4 Schreibt gemeinsam drauflos. Wo wollt ihr die Grenze eurer Komfortzone überschreiten? Was beschäftigt euch in Zusammenhang mit euren persönlichen Grenzen?
- 5 Macht Pausen, esst was Gutes und geht spazieren.
- 6 Formuliert jeweils eine konkrete Frage.
- 7 Schreibt aus der Hand der anderen in das Heft der anderen.
- 8 Macht euch bereit für Überraschungen und haltet sie fest.
- 9 Oder: Erfindet etwas ganz anderes. So wie wir beim nächsten Mal.