

Mehr als ein Schreibkurs – für Tagebuch und Autobiographie

Geschichten zu erzählen ist ein hervorragender Weg, wie man sich um das eigene Selbst kümmern kann. Tagebuch zu schreiben hilft uns die Themen zu erkennen, um die unser Leben kreist. Es sind ja oft diese tiefgründigen Mythen vom eigenen Leben, die ich im Alltag neu belebe.

Mit veränderter Aufmerksamkeit (shift) und wachsendem Mitgefühl für mich selbst und meine Welt, kann das Tagebuch-Schreiben zu einem Prozess der Befreiung aus alten Mustern führen. Ich betrachte, was ist. Anstatt automatisch zu handeln betrachte ich.

Im Erzählen unseres Alltags, dem autobiographischen Schreiben, so wie ich es verstehe, können wir uns darin üben, nicht immer innerlich sofort Partei zu ergreifen, wenn wir vor einem Zwiespalt stehen. Im Schreiben werde ich zum Zeugen meines Lebens. So setze ich mich selbst frei.

Viele von uns leben im Alltag mit der naiven psychologischen Erwartung, dass unser Leben und unsere Beziehungen zu Anderen irgendwann einmal einfach und gut sein würden.

Beim Tagebuch schreiben können wir lernen, die Schwierigkeiten und die komplexen Verhältnisse in unserem Alltag zu sehen, zu würdigen und einfach zu belassen, wie sie sind - vorerst.

Im Kurs versuche ich Erfahrungen zu vermitteln, wie es sich anfühlt, wenn wir manchmal einfach unser Herz weit genug öffnen, um die Gegensätze und Paradoxe unseres Alltags so-Sein zu lassen, wie sie sind.

Als Beispiel gebe ich hier die Übung «*Allmende, oder: Commons*»: Wir sehen uns etwa fünf Minuten den märchenhaften Video-Ausschnitt aus einem japanischen Film an. Danach kommt eine Paarübung: jeweils einer der Partner erzählt dem anderen drei Minuten lang, was er in dem Filmausschnitt gesehen oder dabei erlebt hat. Am Schreibplatz zurück, schreibt nun jede kurz darüber, was Ihr Übungs-Partner Ihnen über diesen Video-Ausschnitt erzählt hat.

Im Kursverlauf versuche ich einen Bogen zu spannen: beginnend im Körperlichen und endend im tiefen, im fraglosen Sein. Jede Übung übernimmt eine Funktion, die helfen soll, die eigenen alltäglichen Wahrnehmungsmuster deutlicher wahrzunehmen und zu beschreiben.

Das Kursziel ist: Direkt zu erfahren, wie einfach schreiben ist, wenn es spontan und aus dem Moment heraus geschieht. «Ich darf die Welt so erleben, wie ich sie erlebe!» Das ist ein guter Beginn für das Tagebuchschreiben. So kann jede/r nach dem Kurs täglich zu Hause weiterschreiben. Denn nur die Übung macht die Meisterin.