

Jürgen vom Scheidt

# **Kreatives Schreiben**

**Texte als Wege zu sich selbst und zu anderen**

Überarbeitete und ergänzte Ausgabe

Fischer Taschenbuch Verlag

# Inhalt

**Vorwort zur überarbeiteten und ergänzten Neuauflage 11**

**Zum Geleit: Die wichtigste aller Kulturtechniken 13**

Zwei grundlegende Bedürfnisse - im Schreiben vereint 15

Wissen - Erfahren - Gestalten 17

Meine Grundlagen 19

## Wissen

**1 Vom Papyrus zum Computer 23**

Vierzehn provozierende Thesen über das Handwerk  
des Schreibens 23

**2 Aller Anfang ist... 28**

Blockaden lassen sich abbauen 29

Den persönlichen Einstieg finden 31

Aufspaltung in Innere Gestalten 33

**3 Die achtzehn Funktionen des Schreibens 37**

**4 Jeder Zehnte ein Schriftsteller? 42**

Analphabeten zweiten Grades 42

»Wer sich schreibend verändert, ist Schriftsteller« 44

Trommeln in der Nacht 45

Kleiner Exkurs über die Installation der Hirn-Schreib-  
Maschine 46

Einen Mönch ermorden 47

Viele wollen schreiben lernen: ein Überblick 49

Eine Fülle von Motiven 54

Sinnlichkeit und Transzendenz 56

**5 Das letzte Geschenk der Götter 58**

Innerer Dialog eines lebensmüden Ägypters 59

Ziegen und ein Labyrinth 61

- Scheherezade und Sindbad 63
- Wolken aus dem Meerschaumkopf 64
- Ein großer Verlust 65
- Und was war der Gewinn? 66
- Das letzte Geschenk 68
- Am Anfang war die Schrift 71
- 6 Zählen und Er-Zählen 73**
- Viele Namen für eine Tätigkeit 74
- Weisheit der jüdischen Mystiker 75
- Einem inneren Zwang folgen 76
- Das Geldverdienen hintanstellen 78

## **Erfahren**

- 7 Sich schreibend selbst erfahren 84**
- Mit erhöhter Aufmerksamkeit 85
- Sich selbst aus-drücken 86
- Zeitbomben des Deutschunterrichts 87
- Wie man Blockaden wieder abbaut 91
- Ein Mittel gegen Einsamkeit 92
- Sich »frei« schreiben 94
- Selbsterfahrungstexte sind noch keine Literatur 96
- »... und täglich bist du fröhlich ...« 97
- 8 Der Innere Schreiber 100**
- Wie entsteht der Innere Schreiber? 101
- Wie kann man den Inneren Schreiber entwickeln? 104
- Die Aufgaben des Inneren Schreibers 105
- Viele Gestalten bevölkern die Innere Bühne 106
- 9 Ich bin viele 108**
- Beispiel Albtraum 109
- Der Fall Billy Milligan 112
- Die gegenwärtige Situation 115
- Ist Verantwortung teilbar? 117
- Die Gnade Gottes ist der Leim 118
- 10 A hard rain's a gonn-a fall 121**

<b>11</b>	<b>Erinnern - Wiederholen - Durcharbeiten</b>	125
	Wissen - Erfahren - Gestalten	126
	Verdrängung und Widerstand	128
	Im Fluss der Erinnerungen	130
	Erinnern schafft Tiefe	132
	Die »Verlorene Zeit« wiederfinden	132
	Autoren-Elend	135
	Leiden als Rohstoff	137
	Konflikte durcharbeiten	139
	Das »Persönlichste« und das »Allgemeinste«	141
<b>12</b>	<b>Zum Beispiel: Wut abregieren</b>	143
	Zur Vorgeschichte	145
	»Mit mir nicht!« (Erzählung)	149
	Nachbemerkungen	154
<b>13</b>	<b>Schreiben als Therapie</b>	158
	Kreativer und therapeutischer Prozess im Vergleich	160
	Der kreative Prozess	163
	Der therapeutische Prozess	164
	Störungen haben Vorrang	167
	Die LebensReise	168
	Dauer einer Sitzung	171
	Beschleunigung, Entschleunigung und	
	Neuhirn-Computer	171
	Notwehr eines Fünfzehnjährigen	173
	Der alte Mann beginnt zu sprechen	176
<b>14</b>	<b>Die Gruppe als Ko-Autor und »selbst gewählte</b>	
	<b>Familie«</b>	179
	Den Text frei fließen lassen	180
	Heraus aus der Einsamkeit	182
	Gemeinsam mit anderen schreiben	183
	Themen und Meta-Themen	185
	Die selbst gewählte Familie	187
	Frankensteins Geburt	190
<b>15</b>	<b>Schreiben als Meditation</b>	192
	Ein einfaches Experiment	193

## **Gestalten**

- 16 Sieben mal sieben Tipps und Tricks 199**
- 17 In der Schreib-Werkstatt 213**
  - Themenzentrierte Gruppenarbeit mit TZI 213
  - Vielfalt der Seminare 216
  - Fünf Schritte zu kreativem Schreiben 217
  - Verlauf eines Seminars 219
- 18 In memoriam Edgar Allan Poe. T 223**
- 19 Strudel im Fluss der Kreativität 228**

**Nachwort zur Klärung eines Missverständnisses oder:  
Selbsterfahrungstexte und Literatur 234**

**Zeittafel 238**

**Bibliographie 246**