

# In Prosa, Elfchen und Haikus

**Schreiben als Lebenshilfe** — Die Alice-Solomon-Hochschule in Berlin bietet seit 2006 als erste Hochschule in Deutschland einen berufsbegleitenden Studiengang und damit eine akademische Qualifikation in Biografischem und Kreativem Schreiben an.

➤ „Sich etwas von der Seele schreiben“ – biografisches Schreiben ist viel mehr als das. Das heilende Aufschreiben und Umschreiben erlebter Freuden, Krisen oder Krankheiten wird im Gesundheitsbereich immer häufiger genutzt, denn Gefühle sind gute Ratgeber. Das Zauberwort ist jedoch „Gemeinsam schreiben“. Durch erprobte Anregungen finden die Patienten Zuversicht und Mut.

## Schreiben im Ausnahmezustand

Ist es Therapie oder Vergnügen? Etwas Neues? Oder schon ausprobiert und für gut befunden? Ja, ja, ja lauten die Antworten. Kreatives Schreiben wird in den USA seit langem als Therapieform eingesetzt. Langsam beginnen sich auch in Deutschlands Gesundheitswesen Begriffe wie „Bibliotherapie“, „Poesietherapie“ und „Schreibpädagogik“ zu etablieren. Kann ich mein Leben noch einmal durcharbeiten, von anderer Seite betrachten, mich am eigenen Werk erfreuen? Kann ich meine Erfahrungen für andere aufarbeiten? Diese Fragen stellen Schreibende im Ausnahmezustand einer Krankheit immer wieder.

Von den Stationen der Reha-Kliniken rückte die therapeutische Schreibbewegung in weitere Bereiche vor: In geriatrische und psychologische Einrichtungen, beim Schreiben mit Abhängigen, bei Burnout oder beim Schreiben mit seelisch kranken Langzeitarbeitslosen – immer ist der Schreibende das Subjekt seiner Biografie. Und immer wird er sich dessen bewusst, wenn er den Assoziationsanregungen ausgebildeter Schreibleiter folgt.

Die Trainer dürfen nicht nur die literarischen Genres beherrschen. Viel wichtiger ist profundes Wissen über die verschiedenen Lebensphasen und Lebenskrisen. So müssen die Kursleiter in der Lage sein, den umfangreichen Werkzeugkoffer, gefüllt mit Schreib Anregungen, Techniken und Methoden, bedürfnisgerecht auszupacken. Die aufbauende Kraft von Schreibstunden wirkt lange nach, die Arbeit in der Gruppe führt zu einer mutmachenden Stimmung. Die Ziele sind Verbesserung und Stabilisierung der psychischen Gesundheit. Antrieb, Motivation, Selbstständigkeit sowie Selbst- und Fremdwahrnehmung werden gestärkt. Ebenso werden Verbesserungen bei den kognitiven Funktionen erzielt.

Und das passiert nicht im stillen Kämmerlein. Die meisten Teilnehmer erwarten das, was sie aus der Schule kennen, finden aber etwas völlig anderes: eine Gruppe, Anregungen, Lebendigkeit, Schreiben, wie sie es noch nie gekannt haben. Wörter und Geschichten, die auf der Zunge zergehen, Schreibgruppen sind köstlich. Zusammen ist man stark, entwickelt Empathie – auch füreinander. Jeder Mensch hat eine nachdenkenswerte Biografie. Dieses und vieles mehr muss das Multitalent „Schreibleiter“ vermitteln. Die Verbindung verschiedener

Fähigkeiten bekommt niemand in die Wiege gelegt. Deshalb wird sie erforscht, unterrichtet und gelehrt.

## Voraussetzungen für den Kuss der Muse

Vor dem zweijährigen postgradualen Masterstudium werden die Bewerber in der ASH handverlesen. Voraussetzung sind ein Erststudium und ein Beruf im therapeutisch beratenden Bereich (Psychologie, Sozialarbeit, Pädagogik).

Für die Studenten ist die Überwindung vorhandener Schreibblockaden und das „Erinnern, Wiederholen und Durcharbeiten“ der eigenen Biografie Voraussetzung, Bestandteil und Ergebnis ihres abwechslungsreichen Teilzeitstudiums, das mit circa vier Präsenzwochenenden/-semestern und dem kontinuierlichen E-Learning Luft zum Leben und Schreiben lässt. Austausch und Feedback zu den geschriebenen Texten – ob Elfchen, Haikus oder Prosa, ob kulturhistorische oder philosophische Texte – haben oberste Priorität.

Auch die Tücken und Fallen einer Schreibgruppe werden pädagogisch beleuchtet und der Arbeitsmarkt für den zukünftigen Einsatz durchforstet. Man erlernt Techniken und Methoden, den ersehnten Kuss der Muse zu bekommen. Dieser nämlich ist ein „Nebenprodukt“ der fundierten Ausbildung zum Schreibleiter. Viele Absolventen schreiben anschließend Prosa, Lyrik, veröffentlichen ihre Werke und leiten hauptberuflich Schreibgruppen im sozialen Kontext und im Gesundheitsbereich.

■ K. Weißbach-Hempel,  
G. Schierenbeck

**Info**  
**Fachberatung und Lehrplanung**  
Claus Mischon, M. A.  
Telefon 030 992 45-523  
[www.ash-berlin.eu/index.php?id=769](http://www.ash-berlin.eu/index.php?id=769)