

## Alltägliches Schreiben

### 1. Übung:

Schreibe ganz spontan ein Wort, dazu – ohne nachzudenken - noch neun weitere Worte. Aus diesen Worten formst du einfache Sätze.

Beispiele:

Haus            Garten, Nebel, Regen, Erde, Igel, Gras, Feuchtigkeit, Krume, Dasein

Von der Aare steigt Nebel auf und bildet eine graue Kulisse vor dem Garten, grenzt uns ein. Das Gras ist nass und voller Krumen, herausgestossen von Regenwürmern. Ob der Igel von gestern einige gefressen hat? Feuchtigkeit liegt in der Luft. Dasein und Warten auf Licht und Wärme. Dasein und Schaffen. Dasein und Schweigen.

Ziel    Weisheit, Handlung, zwischen, Menschen, lehren und lernen, mehr von mir

Weisheit finden im Alter. Welche Handlungen braucht es? – Was löst etwas aus zwischen den Menschen? – Lehren kann ich nicht, nur lernen. Doch möchte ich mehr von mir geben. Wie? – Was ist das Ziel? Es liegt noch im Unklaren.

Lachen            schmunzeln, Falten, Mund, Zähne, spät, Nacht, wach

Geschichten hören, schmunzeln und lachen. Das Lachen macht Falten und bringt mein Gesicht in Unordnung. Aber es ist schön so. Die Zähne leuchten hell, sie werden entblösst. Spät in der Nacht zu lachen bringt viel in Bewegung, macht wach und leicht und froh.

### 2. Übung

Schreibe jeden Abend Stichworte von drei schönen Ereignissen oder von drei Sachen, die du gerne gemacht hast. Beispiele:

Freitag: Mittagessen mit Edith im „o sole mio“; Gespräch mit Peter, Rüeblitorte gebacken.

Samstag: Wahrnehmen, wie gut es meinem Sohn geht. An den Tisch sitzen, ohne gekocht zu haben. Dias von Sizilien, um Mitternacht noch angeschaut.

Sonntag: Die geschnittenen Johannisbeerzweige eingestellt. Mit G. der Aare entlang gelaufen: Japanischer Film: Kirschblüten und rote Bohnen.

Verwende einige dieser Stichworte für ausführliche Tagebucheinträge – oder für Geschichten.

### 3. Übung:

Schreibe spontan ein Wort, kreise es ein, verbinde diesen ersten Kreis mit weiteren Kreisen, in die du Worte schreibst. Ein Cluster entsteht. Betrachte es – wähle eines der Worte als Titel aus und schreibe 10 Minuten automatisch.

### 4. Übung:

Thema: „Ich bin ich“

Schreibe jeden Tag einen kurzen Text über dich – und entdecke so deine Werte, deine Neigungen. Mach eine Liste mit Titeln, wähle dann jeden Tag einen Titel aus und schreibe 10 – 12 Sätze darunter. Sammle diese Fragmente!

Z.B. je nach Neigung, eher auf die Gegenwart bezogen...

„Was mir besonders schmeckt“

„Was mir missfällt“

„Was ich gerne mache“

„Was mir Angst macht“

„Mein Partner und ich“

„Wann brauche ich Hilfe?“

„Was ärgert mich?“

etc.

... oder auf die Vergangenheit:

„Wie sehen meine Wurzeln aus?“

„Meine Mutter war...“

„Mein Vater war...“

„Wie sich meine Eltern begegnet sind“

„Mein bestes Kindheitserlebnis“

„Mein schlimmster Albtraum“

„Mein liebster Verwandter“

„Meine beste Freundin“

etc.

### 5. Übung:

Charakterisiere dein Leben mit 12 (oder mehr) Stichworten – und forme aus diesen eine Wortewolke.

### 6. Übung:

Thema: „Ein Brief, der nicht abgeschickt werden muss“

Verarbeite einen Konflikt, indem du der betreffenden Person einen Brief schreibst. So findest du Worte und Wendungen, die du später mündlich verwenden kannst.

Schreibe deinem Kind einen Lobesbrief!

Schreibe einem Toten, von dem du im Leben nicht Abschied nehmen konntest.