

Spazieren in meinem Leben

Ein Lese- und Stöberbuch
mit Schreibanregungen

Das Dach e. V.
Verein für psychosoziale Hilfen (Hg.)



Lippe Verlag

INHALTSVERZEICHNIS

Wie dieses Buch entstand	7
Rehaarkur	9
Kreatives Schreiben November 2018	
Gedankensalat	49
Kreatives Schreiben November 2019	
Wollkratzrauh	97
Kreatives Schreiben November 2021	

Verzeichnis der Schreibspiele
Die Autorinnen und Autoren
Literaturempfehlungen

WIE DIESES BUCH ENTSTAND

„Wer aber ohne den Wahnsinn der Musen sich den Pforten der Dichtkunst naht, in der Überzeugung, schon durch gute Technik ein fähiger Dichter zu werden, der bleibt selbst erfolglos, und die Dichtung des Vernünftlers verschwindet vor der Dichtung der im Wahn Verzückten ins Nichts.“

Platon Phaidros

Dieser Platon Phaidros zugeschriebene Satz beschreibt gut, was beim Kreativen Schreiben passieren kann. Es geht nicht darum, eine Aufgabe technisch perfekt umzusetzen, sondern bildlich „die Pforte ins Innere“ zu öffnen und unzensiert alles zuzulassen und aufzuschreiben. In den letzten Jahren haben wir dieses Zitat benutzt, um unsere Schreibabende einzuläuten. Interessanterweise weisen die Teilnehmer*innen sich gegenseitig immer wieder auf das Zitat hin, wenn jemand dabei ist, gerade am technischen Aspekt einer Schreibanregung zu verzweifeln.

Seit 2001 finden in der Kontakt- und Beratungsstelle Treffpunkt des Vereins Das Dach e. V. kontinuierlich Seminare zum Thema Kreatives Schreiben statt. Daraus entstand 2008 das Buchprojekt „Gefühle gehen auf Reisen“ in Zusammenarbeit mit dem Lippe-Verlag. Das hier vorliegende Buch ist die Fortsetzung unter dem Titel „Spazieren in meinem Leben“.

Im April 2022 saß ich mit Hans Jacobs vom Lippe-Verlag zusammen, da wir von unserem ersten Buch noch eine weitere Auflage nachbestellt haben. Dabei erfuhr ich, dass Hans Jacobs immer noch begeistert von unserem Projekt erzählt, insbesondere auch von der beeindruckenden Lesung mit dem Schauspieler Markus Hottgenroth. Ich erzählte ihm, dass wir nach wie vor fleißig am Schreiben sind und die Teilnehmer*innen auch einen Ausdruck der Ergebnisse der Workshops bekommen. Groß war meine Freude, als Hans Jacobs anbot, ein weiteres Buchprojekt zu starten. Das Ergebnis liegt Ihnen nunmehr vor. Es sind Texte der Workshops zum Kreativen Schreiben aus den Jahren 2018 bis 2021.

Die Kontakt- und Beratungsstelle Treffpunkt ist ein offenes, niederschwelliges Angebot für Menschen, die psychisch erkrankt sind oder waren, die eventuell von der Gefahr betroffen sind, zu erkranken. Niederschwellig heißt hier, dass wir nicht nach Diagnosen, Einkommen, persönlichen Daten oder Biografie fragen. Die Menschen, die zu uns kommen, kommen ohne Vertragsbindung auf rein freiwilliger Basis. Über sie werden keine Akten geführt. Der Aufenthalt im „Treff“, wie er kurz genannt wird, soll selbstbestimmt und weitgehend selbstverwaltet sein. Beim Kreativen Schreiben hat sich eine Kerngruppe entwickelt, die nun schon über viele Jahre begeistert mit-schreibt. Teilnehmende laden darüber hinaus manchmal Bekannte oder Nachbarn ein, mitzuschreiben. Oftmals finden sich im Cafärbereich des „Treffs“ noch Interessierte, oder Praktikantinnen oder Praktikanten nutzen die Gelegenheit, mitzumachen.

So hatten die Kurse seit 2008 insgesamt 36 verschiedene Teilnehmer*innen, 16 davon finden sich hier in diesem Buch wieder. Das Kreative Schreiben ist nach wie vor fester Bestandteil im Jahreslauf des Treffpunkts und wird gern nachgefragt. 2020 fand allerdings aufgrund der Pandemiesituation erstmals kein Seminar Kreatives Schreiben statt.

Dieses Buch bietet einen Ausschnitt aus den vielen Schreibspielen, die wir gemacht haben. Einige wenige werden sie aus dem ersten Buch kennen. Wir haben uns darauf geeinigt, die aktuellsten Werke zu veröffentlichen. Dies spiegelt sich in den politischen und gesellschaftlichen Aspekten der einzelnen Texte natürlich wider. Ansonsten sind die Texte wieder Ausdruck der vielen unterschiedlichen Persönlichkeiten geworden, die den Treff besuchen bzw. die am Kreativen Schreiben teilnehmen.

Haben wir in den ersten Jahren vor allem Schreibspiele aus dem „Lehrbuch des Kreativen Schreibens“ von Lutz von Werder als Anregung verwendet, so habe ich im Laufe der Seminare vermehrt andere Quellen für Schreibspiele genutzt. Zum Beispiel nutzte ich Texte aus Doris Dörries Buch „Leben Schreiben Atmen“ als Anregung für Gedichtformen, die ich aus dem Buch „Das Wasserzeichen der Poesie oder Die Kunst und das Vergnügen, Gedichte zu lesen“ von Andras Thalmayr entnommen habe. Weitere Literaturempfehlungen finden Sie im Anhang.

Wie schon das erste Buch, so versteht sich auch dieses als Einladung, selbst zum Stift zu greifen und die Schreibspiele als Anregung zu nutzen, um eigene Texte zu verfassen. Daher haben wir wieder eine Beschreibung der Schreibspiele den einzelnen Abschnitten vorangestellt.

Wir haben uns bemüht, die Texte so zu belassen, wie sie die Autorinnen und Autoren geschrieben haben. Rechtschreibung und Grammatik haben wir nur da vorsichtig angepasst, wo der Stil und die Eigenheiten des Schreibenden nicht verändert wurden. Die alte Rechtschreibung wurde beibehalten, wo sie verwendet wurde. Einige Texte mussten wir wegen der Wahrung von Persönlichkeitsrechten oder Copyrightfragen leicht anpassen. Titel des Buches wie die Überschriften der einzelnen Teile sind wie schon beim ersten Buch den entstandenen Texten entnommen.

Ich wünsche erneut viel Freude beim Lesen und Stöbern!

Andreas Schwier

Diplom-Sozialpädagoge (FH)
Fachsozialarbeiter für Klinische Sozialarbeit (ECCSW)
Leiter der Kontakt- und Beratungsstelle

Rehaarkur

Kreatives Schreiben
14.11., 21.11. und 28.11.18

Neun Teilnehmende fanden sich zusammen, um an drei Abenden ihrer Kreativität beim Schreiben Raum zu geben. Der Schwerpunkt dieses Seminar waren Übungen zur Verbesserung des Schreibstils. Ein gutes Beispiel dafür ist die Übung „Führe einen Blinden“, durch die der/die Schreibende angeregt wird, sehr visuell zu beschreiben. Der Titel „Rehaarkur“ ist wie immer bei unseren Seminaren im Nachhinein entstanden. Ich suche ein besonderes Wort aus, das dann nachträglich zum Titel wird. Hier aus einem Text von Müllgott.DE zur Übung „Führe einen Blinden“.

Empöre Dich

Die Schreibenden konzentrieren sich auf etwas, das sie empört und aufregt. Sie sollen sich über dieses Thema so richtig auslassen, quasi die Sau rauslassen – oder was sonst in ihnen steckt. (Wenn ihnen Empörung gerade schwerfällt, wählen sie eine andere starke Emotion)

Eron empört sich am 14.11.2018

Das ist pfui – Du saugeliger Pissbuden-Lui!
Die Lauen speit ER aus, sie sind MIR ein Graus
Jetzt bezieh endlich Stellung, lass sie runter, die Hosen
Und dann düngst mit der Scheiße Du dann Deine Rosen!
Versteckst Dich hinter Angst? `Nen Rat soll ich Dir geben?
Vergiss den Tod – entscheid' Dich für's Leben
Starr – wie ein Zombie – Deine Augen
Jaja, die Anderen mit Dei'm Geschwätz aussaugen
Aber die Liebe des Vaters vergessen
Ja, wo bist Du bei Deiner Geburt denn gewesen
Jetzt komm endlich raus aus Deinem Schneckenhaus
Und traeue Dich! Liebe und lebe und sei überall froh
Auf der Arbeit, in Freizeit, ja sogar auf dem Klo!
Dann hör auf die Stille, ganz tief in Dir drin
Dann findest Du das Leben, die Liebe, den Sinn

Eron Martis

Ich bin empört über das Leben, was ich geführt habe und dass ich zu spät eine Veränderung vollzogen habe. Ich mache mir Gedanken über Zukunft, Gesundheit, Beruf und wie ich eventuell vernünftig in Rente komme. Da ich finanziell noch Altlasten mit mir rumschleppe, ist erst in 3 Jahren Licht am Horizont zu sehen. Des Weiteren bin ich empört, wie meine Familie mit meiner Krankheit umgeht. Ich bin nicht fehlerfrei und konnte die Probleme mit meinem Bruder nicht lösen, da er nur seine Interessen verfolgt hat.

Uwe Nagelschneider

Das kreativ Schreiben beginnt, Ding Dong, da lacht sogar King Kong!

MC Duck ech reg mech off!

Müll von MC-Duck, regt mech off. Ech hab beim Rewe die Pappe of on Schmiß sie off min Hänger droff. Die Kids schmissen die Pappe von MC-Duck in die Hecke, dahem kunste die Pappe bei Mama im Schrank verstecke, on net beim Rewe in die Hecke. Cola Pappe PET, das tut weh, nimm den Müll doch mit nach Haus, das es voll wird, dein Elternhaus. Ich mach dir jetzt ein Burger mit PET und Dosen, da machst du dir in deine Hosen.

Ich muß den ganzen Scheiß von MC Duke aufheben, ich würd dir gerne ein kleben, von Henkel, du gehst mir auf den Senkel.

Müllgott.DE

zum kotzen

kackebraun in schwarz weiß rot gewandet
auf der bullengesäumten freiluftstrecke
paradiert die meute panzergeschützt auf grauem asphalt
lachen über uns, die vergammelten säcke, stinkenden fingern gleich
der schwer zu fassende schutz, der filmt derweil
uns bunte bürgerbande mit kindern an den händen

könnte kotzen, brülle meinen schmerz raus dagegen, weil
es wieder soweit gekommen ist
faschismus ist keine meinung, ist vielmehr verbrechen!

und die zahlen werden zackig heruntergeredet
wasserwerferwannen drohen hier nur den gerechten
den rechten horden sind sie freundlich schutzgebiet
die wege werden demokraten abgeschnitten
ihr läßt keinen gegenwind zu, ihr öden seelentoten
genehmigungstäter seid ihr, gegen gesellschaft seid ihr immun

könnte kotzen, brülle meinen schmerz raus dagegen, weil
es wieder soweit gekommen ist
faschismus ist keine meinung, ist vielmehr verbrechen!

ihr omaliebhaber, die dort im knast zum glück verrottet
geht nach hause, oh ihr armseligen pfeifen
und läßt uns mit unserer liebe, den farben, allein

Anders Leichtz

Ungerechtigkeit

Geht auch in Reimen, aber nicht schleimen.
Ihr Mächtigen dort oben, ich kann euch nicht loben, denn ihr seid verantwortlich für dieses Leid.
Drum seid gescheit, für's große Geplänke bleibt keine Zeit.
Zerstörung braucht Lösung, die Welt wär bereit.
Zusammenhalt ist wichtig, das wäre richtig.
Frieden auf Erden, das muß es werden
Sonst sind wir am Arsch und niemand mehr da.

Rita Lindheim

Manifest

Die Teilnehmenden konzentrieren sich auf etwas, woran sie glauben, wofür sie stehen. Sie sollen ein Manifest schreiben, mutig sein, sich frei machen von gesellschaftlichen Werten und Vorgaben. Sie sollen ihr Glaubensbekenntnis schreiben, so wie Luther ihre Thesen raushauen.

Da die Teilnehmer mit dem Thema Manifest große Schwierigkeiten hatten, haben wir ein anderes Schreibspiel gewählt. Man beachte die Ergebnisse!

Nur einen Satz

Die Aufgabe für die Schreibenden ist es, nur einen Satz zu notieren. Sie sollen sich selbst sagen: „Ich schreibe nur einen Satz“. Das werden sie schaffen. Danach können sie auch gerne einen zweiten schreiben – oder mehr.

Es gibt kein richtiges Leben, im falschen Ganzen
(Berlin BuH Versammlung)

Knastifest

Knast: Ein Mann ohne Knast
ist wie ein Baum ohne Ast
läßt die Knospen raus, da stehn die drauf.
Ich saß in Bielefeld im Knast in Ummeln da tut uns dr. O beschummeln.
Ich kam dann nach twelf Days nach Gröblingen, das liegt in der Nähe von Böblingen, klaube ich halt, im Knast wirste alt, Gittertür zu, ich penn en aus, Applaus!

Müllgott.DE

Ich mag dein Lächeln, du schöner schwarzer Mann, ich freue mich, wenn ich dich höre.

Du brauchst nicht nach unten zu schauen, dunkle Frau, denn ich mag dein Gesicht, ich würde gerne mehr über dich erfahren!

Das nächste Mal, wenn wir uns sehen, würde ich gern einige Worte mit dir reden, um zu erfahren, woher du kommst und wie es dir hier gefällt.

Ich hab von dir erfahren, dass dein Land wunderschön war.

Lisa

Erons Manifest

Nehme den Spaß ernst und lache über Deinen Groll
Denn Demut & Freude findt' Dein Geist toll
Den Schmerz und die Angst, die braucht er nicht
Nein, darauf ist er so gar nicht erpicht!
Und irgendwann merkst Du, bei Deinem Gestänker
Wirst Du erst krank und manchmal kränker
Doch wenn ein Grashalm wächst alleine für Dich
Und der Wind in den Bäumen rauscht heimelich
Wenn – mit anderen Worten – mystisch du schaust
Dir Dein Himmelreich auf Erden baust
Wenn Du Dir also Gutes widerfahren lässt
That's love and live at it's best!

Eron Martis

Ich schreibe diesen Satz. Na gut, da steht er jetzt. Und glotzt mich an. Einfach so. Leer. Voll. Leer. Voll. Der Satz atmet. Inhalt wird produziert. Und ausgeschieden. Schade. Schiebung. Schieb den Satz beiseite. So. Jetzt wieder Platz. Ein neuer Satz...

Anders Leichtz

An erster Stelle steht für mich Gott. Er gab mir Menschen, die zu mir stehen und eine Katze, die mich, immer wenn ich traurig war, tröstete.

Dafür liebe ich ihn und werde ihn immer lieben, weil er an mir festhält und mich leben lässt (was nicht immer ganz einfach ist).

Danke.

Rita Lindheim

Ich glaube im Moment nicht mehr an das Gute im Menschen. Ich glaube, dass ich den Menschen schon immer während meines Lebens wehgetan habe und oft rücksichtslos war. Ich steh zu meinen Fehlern und habe nur Zurückweisung erfahren.

Ich hoffe, dass ich jetzt in Detmold anders agiere.

Früher habe ich oft anderen Menschen geholfen.
Vielleicht hat das der ein oder andere nicht vergessen.

Uwe Nagelschneider

Den Anfang klauen

Verschiedene Textanfänge werden zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmenden suchen sich einen Anfang aus und mache etwas Eigenes daraus. Aus urheberrechtlichen Gründen konnten wir die Textanfänge hier nicht abdrucken.

The day twenty three tow tausend fifteen im Äpril, thrill

Es war am Morgen des 23.04.2015, ich wachte so gegen 6.00 Uhr auf in meinem Wohnwagen, auf der Pritsche neben mir schlief noch der Schnur Dieter, seine Alkfahne von Radeberger roch noch gewaltig, auch nach Kurzen von gestern, das beklagen auch seine Schwestern. Ich muß raus, Wohnwagentür auf, frische Luft, nicht in dem Mief, ich glaub der Tag geht schief, ganz gewaltig, das ahn ich. Ich schnapp mir meinen Wasserkocher und geh runter zu unserm Haus, das hätte ich wohl nicht tun sollen, ich hätte in genau dieser Nacht verschwinden soll'n. Wenn ich das geahnt hätte, der Alte im Himmel hätte mich mal warnen können, tat er aber nicht. Der Alte saß diesen Morgen nicht auf der Treppe, wo er sonst immer sitzt, mein lieber St. Nachbar. Ich ging die Treppe hoch, mein Onkel lag in der Küche auf dem Couchbett, was ich für ihn hergerichtet hatte, ich habe vor Wochen erst mal Ordnung in der Küche geschaffen, ich stellte die zwei Tische nich zusammen, nein, ich stellte sie übereinander. So konnte ich ohne einen Wegwerfen erstmal Platz schaffen und ich hatte mir auf eine kaputte Couch von Tante Hanne und Eduard einen Lattenrost gebaut, dass ich ohne Stehleiter nicht ins Bett kam. Ich lag am Fenster, nachts ging bei meinem Nachbarn immer das Licht an, wenn am Hof eine Katze vorbeilief. Ihr könnte euch gar nicht vorstellen, wie oft die Katzen den Sensor auslösten, es können auch Ratten gewesen sein. Mein Nachbar hatte wohl höllische Angst, dass ich seinen Hof betrete, ich dachte mir nur, was denkt der Blödmann und Stalker von mir, das wollen die nur, mach keine Fehler und der Alte sagte mir immer, bleib cool, das tat ich wohl, hab nur geschrien, das darf ich wohl. Mein Petter war wach, ich sagte ihm das ich nur für mich und die Schnur Wasser für Kaffee hole, ich schwappte die Kann und ging Richtung Tanne. Fortsetzung folgt.

Müllgott.DE