

*„Im Schreiben fand ich eine FREIHEIT, die ich bis dahin nie kannte.“*

*(Paolo Giordano, Schriftsteller – flow-Magazin Nr. 82, Seiten 36 ff)*

Liebe Lesenden!

Denkanstöße, Impulse, Erinnerungen, Assoziationen, Gedankenblitze... - wenn wir mit der Hand schreiben, entstehen Feuerwerke in unserem Kopf. Das Buch **„Die Leichtigkeit des Schreibens – Anregungen und Methoden für Tagebuch und freies Schreiben“** von **Rosemarie Meier-Dell’Olivo** bestätigt, dass Schreiben ein weites Trainingsgelände für die Seele ist.

Aufschreiben, was im Leben passiert, Erlebtes festhalten. Es geht darum, über einen längeren Zeitraum hinweg und das regelmäßige Schreiben. Die meisten Menschen schreiben in emotional turbulenten Lebensphasen und hören auf, sobald sich alles beruhigt. Es ist untergliedert in eine Art theoretischen Einstieg, gefolgt von einem methodischen Überblick, der in viele praktische Tipps mündet.

Das Buch hat mich auch nochmals in meinem eigenen Grundgedanken zum Thema Schreiben nachhaltig bestärkt. Das Schöne ist: Schreiben ist so individuell. Und genau das macht es so reizvoll und spannend. Auch die Autorin plädiert dafür, mit der Hand einfach drauflos zu schreiben, zehn Minuten lang, ohne sich zu zensieren oder über Rechtschreibregeln nachzudenken.

Später haben sie kaum Lust, das Geschriebene erneut zu lesen. Was aber passiert, wenn man im ruhigen Zustand schreibt? Dann kommt vielleicht die Lust auf, mit der Sprache zu spielen, neue Formen auszuprobieren, neue Worte zu erfinden. Diese Freude, Lust und die eigene Schreibstimme gilt es zu wecken und entdecken. Das Buch begleitet Sie, wenn Sie schreiben und neugierig sind auf neue Schreibideen und -methoden sind.

Schreiben kann trösten. Es kann ein Ausweg aus wortlosem Schmerz und aus Angst. Es hat mich Vertrauen gelehrt, Einfühlung und Verbindung. Es ist heilsam, zu schreiben, Ballast abzuwerfen, ohne nachzudenken. Schreiben ist ein Spiegel, eine Suche und kann ein Kampf sein. Ohne Zweifel steckt darin eine geheime Kraft. Welche es ist, kann man nur erfahren, wenn man selbst damit beginnt. Das Originelle daran ist, dass sie auch selbst zu diesen Impulsen geschrieben hat und uns so nebenbei an ihren Erinnerungen teilhaben lässt. Zudem hat sie in ihren Veranstaltungen auf diese Schreibimpulse zurückgegriffen.

Das Buch enthält eine wunderbare Sammlung von ansprechenden Zitaten.

*„Der Schreibmuskel ist ein Muskel, der verkümmert, wenn man ihn nicht trainiert“*, so Doris Dörrie. Daher lieber mal ein paar Minuten selbst schreiben als vor dem Smartphone zu sitzen. Dieses Buch macht definitiv Lust dazu.

„**Die Leichtigkeit des Schreibens**“ ersetzt kein Schreibseminar oder geführten Schreibimpuls. Eine klare Leseempfehlung für Alle, die sich zum Schreiben auffordern lassen und das Schreiben ohne Druck und Ehrgeiz für sich ausprobieren möchten. Ich bin überzeugt, dass man dabei einiges lernt, erfährt und wachruft.

Mit herzlichen Grüßen,

*Monika Hesse-Haake*

Monika Hesse-Haake  
Krefeld, Juni 2024

Lesetipp 26\_2024