



„Wer schreibt der bleibt“ Stilles Reden mit mir selbst

Was passiert beim Schreiben ?

Mit Schreiben werden die eigenen Gedanken strukturiert und gelangen dadurch zum Kern, zur Ursache eines Problems. Mit dem Schreiben setzt unmittelbar die Selbstreflexion ein.

Schreiben ist eine Art Meditation, ungezwungen alles auf ein Blatt zu schreiben, alle Wörter sind erlaubt, keine Zensur, es darf fließen, egal wie die Sprache wirkt, schreiben ist zu jeder Zeit und an jedem Ort möglich, handschriftlich als auch digital, ich bestimme selbst, wie viel ich schreibe, wann ich schreibe, wo ich schreibe, wie oft ich schreibe, ich bestimme selbst, ob ich es lese, zerreiße, vorlese oder archiviere, ohne es je wieder zu lesen.

Sprichwort: „Wer schreibt, der bleibt“

Ursprung	Bedeutung	Bedeutung für mich
Diese Redensart stammt von einer alten Kartenspieler-Regel und ist gemäß Aufzeichnungen bereits scheinbar seit 1900 in Gebrauch.	Es ist gut, die Dinge aufzuschreiben; wer schriftliche Zeugnisse hinterlässt, wird nicht vergessen; Geschriebenes bindet. Geschriebenes bleibt.	Ich schreibe und bleibe bei mir selbst.

Was kann Schreiben bewirken ?

es ist befreiend	positive Wirkung setzt sofort ein	innere Ruhe weil von der Seele geschrieben
es kann eine Mitteilung an andere sein	durch Vorlesen Verständigungsprobleme lösen	Klarheit im Kopf Idee für die Lösung entsteht

Wann schreiben ?	Wo schreiben ?	Wie schreiben ?	Worauf schreiben ?
Wann immer das Bedürfnis entsteht; etwa in der Früh einige Zeilen schreiben und zu Mittag fortsetzen, zwischen Besprechungen im Job z.B. kurz durch Schreiben entspannen oder „runterkommen“	Überall möglich (im Auto als Beifahrer, in der Firma, in der Straßenbahn, im Flugzeug, auf einer Bank im Grünen,...)	Wonach mir ist: handschriftlich oder digital; digital z.B. als Email an mich selbst oder als Beitrag in ausgewählten Internetforen (siehe meinen Das Frühwarnsystem)	Ich habe stets ein „Notfallblatt“ dabei und in jeder meiner Taschen befindet sich mindestens ein Kugelschreiber oder Bleistift; eine Unterlage zum Schreiben findet sich jedoch überall (Rückseite Werbeprospekt, Serviette, etc.)

Meine Erfahrungen

Ich habe mit Schreiben eine sehr schwierige Phase meines Lebens überwunden, durch die Klarheit, die während des Schreibens entstanden ist, bin ich mir selbst sehr nahe gekommen, habe mich und meine Ängste und Glaubenssätze kennengelernt, bin dadurch der Ursache auf den Grund gegangen und konnte in der Folge beginnen, die Ursache an der Wurzel zu packen anstelle symptomatisch an der Oberfläche zu kratzen. Ich habe sehr gute Erfahrungen damit gemacht, das Geschriebene vorzulesen (z.B. in Konfliktsituation); durch das ruhige Vorlesen ist die Emotionalität abgeschwächt und mein Gegenüber kann meine Gedanken besser annehmen und vielleicht verstehen. Es ist für mich auch ein Mittel, um mich zu verständigen, wenn das gesprochene Wort nicht weiterhilft. Ich lasse auch manchmal, Passagen aus meinem Text vorzulesen, wenn mein Gegenüber den Wunsch äußert, einen Auszug aus meinem Geschriebenen hören zu dürfen. Durch das Niederschreiben meiner Gedanken empfinde ich eine Art Freiheit im Kopf, wobei ich mein Schreiben stets mit Lösungsvorschlägen und positiv beende. Durch diesen konstruktiven Abschluss meines Textes entsteht bei mir eine klare Motivation, Dinge anzugehen.