

Inhalt

Vorwort zur überarbeiteten und ergänzten Neuauflage	11
Zum Geleit: Die wichtigste aller Kulturtechniken	13
Zwei grundlegende Bedürfnisse – im Schreiben vereint	15
Wissen – Erfahren – Gestalten # 1	17
Meine Grundlagen	19

Teil 1: WISSEN

Karikatur Coco: <i>ReißNägelSchreibMaschine</i>	23
1 Vom Papyrus zum Computer	24
Vierzehn provozierende Thesen über das Handwerk des Schreibens . . .	24
Gedicht <i>Horror vacui</i>	28
2 Aller Anfang ist . . .	29
Blockaden lassen sich abbauen	30
Den persönlichen Einstieg finden	32
Aufspaltung in Innere Gestalten	34
Zitat SCHLEGEL	37
3 Die achtzehn Funktionen des Schreibens	38
4 Jeder Zehnte ein Schriftsteller?	43
Analphabeten zweiten Grades	43
»Wer sich schreibend verändert, ist Schriftsteller«	45
Trommeln in der Nacht	46
Kleiner Exkurs über die Installation der Hirn-Schreib-Maschine	47
Einen Mönch ermorden	48
Viele wollen schreiben lernen: ein Überblick	50
Eine Fülle von Motiven	54
Sinnlichkeit und Transzendenz	56

5	Das letzte Geschenk der Götter _____	59
	Innerer Dialog eines lebensmüden Ägypters _____	60
	Ziegen und ein Labyrinth _____	61
	Scheherezade und Sindbad _____	64
	Wolken aus dem Meerschäumkopf _____	64
	Ein großer Verlust _____	65
	Und was war der Gewinn? _____	66
	Das letzte Geschenk _____	68
	Der Mythos vom Rückzug der Gottheit _____	71
	Am Anfang war die Schrift _____	72
	Zitat LANSING _____	74
6	Zählen und Er-zählen _____	75
	Viele Namen für eine Tätigkeit _____	75
	Weisheit der jüdischen Mystiker _____	76
	Einem inneren Zwang folgen _____	78
	Das Geldverdienen hintanstellen _____	80

Teil 2: E.RFAHREN

	Gedicht <i>verstanden werden</i> _____	84
7	Sich schreibend selbst erfahren _____	85
	Mit erhöhter Aufmerksamkeit _____	86
	Mich selbst aus-drücken _____	87
	Zeitbomben des Deutschunterrichts _____	88
	Wie man Blockaden wieder abbaut _____	92
	Ein Mittel gegen Einsamkeit _____	93
	Sich »frei« schreiben _____	94
	Selbsterfahrungs-Texte sind noch keine Literatur _____	96
	»... und täglich bist du fröhlich...« _____	98
8	Der Innere Schreiber _____	101
	Wie entsteht der Innere Schreiber? _____	102
	Wie kann man den Inneren Schreiber entwickeln? _____	104
	Die Aufgaben des Inneren Schreibers _____	105
	Viele Gestalten bevölkern die Innere Bühne _____	106
	Zitat FRANZ KAFKA _____	107

9	Ich bin viele _____	110
	Beispiel Albtraum _____	110
	Der Fall Billy Milligan _____	114
	Die gegenwärtige Situation _____	116
	Ist Verantwortung teilbar? _____	118
	Die Gnade Gottes ist der Leim _____	119
10	A hard rain's gonn-a fall _____	122
11	Erinnern – Wiederholen – Durcharbeiten _____	126
	Wissen – Erfahren – Gestalten # 2 _____	127
	Die Schreibkunst _____	128
	Verdrängung und Widerstand _____	129
	Im Fluß der Erinnerungen _____	131
	Erinnern schafft Tiefe _____	133
	Die »Verlorene Zeit« wiederfinden _____	133
	Autoren-Elend _____	136
	Leiden als Rohstoff _____	138
	Konflikte durcharbeiten _____	140
	Das »Persönlichste« und das »Allgemeinste« _____	142
12	Zum Beispiel: Wut abreagieren _____	144
	Zur Vorgeschichte _____	146
	»Mit mir nicht!« (Erzählung) _____	150
	Nachbemerkungen _____	156
13	Schreiben als Therapie _____	159
	Kreativer und therapeutischer Prozeß im Vergleich _____	162
	Der kreative Prozeß _____	165
	Der therapeutische Prozeß _____	167
	Störungen haben Vorrang _____	169
	Die LebensReise _____	170
	Dauer einer Sitzung _____	172
	Beschleunigung, Ent-Schleunigung und Neuhirn-Computer _____	173
	Notwehr eines Fünfzehnjährigen _____	175
	Der alte Mann beginnt zu sprechen _____	178

14	Die Gruppe als Ko-Autor und »selbstgewählte Familie«	181
	Den Text frei fließen lassen	182
	Heraus aus der Einsamkeit	184
	Gemeinsam mit anderen schreiben	185
	Themen und Meta-Themen	187
	Die selbstgewählte Familie	189
	Frankensteins Geburt	192
	Mantram <i>ich bin der bach</i>	194
15	Schreiben als Meditation	195
	Stufen der Versenkung	196
	Ein einfaches Experiment	197

Teil 3: G.ESTALTEN

16	Sieben mal sieben Tips und Tricks	201
	Zitat MARTIN WALSER	214
17	In der Schreib-Werkstatt	215
	Themenzentrierte Gruppenarbeit mit TZI	215
	Vielfalt der Seminare	218
	Fünf Schritte zu kreativem Schreiben	218
	Verlauf eines Seminars	221
18	In memoriam Edgar Allan Poe. T	225
19	Strudel im Fluß der Kreativität	230
20	Nachwort	236
	Bildquellen	240