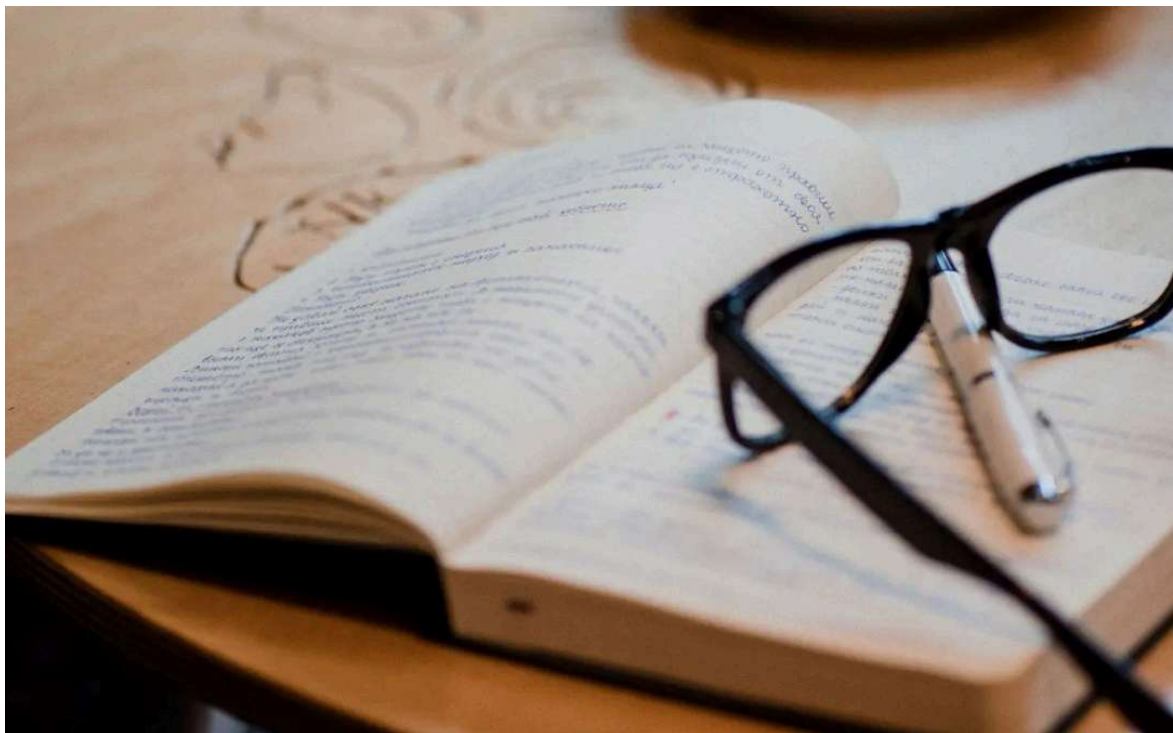


# Die Magie des wertschätzenden Schreibens

von Eva Heer | Aug. 6, 2023 | Schreiben | 2 Kommentare



Was wäre, wenn wir überhaupt nicht aus unseren Fehlern lernen würden, wie immer behauptet wird – sondern aus Wertschätzung? Wertschätzung für alles, was wir gut machen, womit wir andere erreichen, berühren? Wenn wir in unseren Texten nicht nur die Fehler, das Unzulängliche sehen, um es dann zu verbessern? Sondern den Fokus auf die gelungenen, die guten Passagen legen? Die schön gezeichneten Figuren, die stimmigen Dialoge?

Inhalte [Verbergen](#)

[1 Schreiben mit Wohlfühlfaktor](#)

[2 Auf der Suche nach der eigenen Schreibstimme](#)

[3 Entspannung und Vorbereitung: Meditation und Musik](#)

[4 Die Kunst des Zuhörens und des positiven Feedbacks](#)

[5 Perspektivwechsel: Vom Defizit zum Wert des](#)

[Geschriebenen](#)

[6 Wohlig-warme Schreib-Impulse](#)

[6.1 Ähnliche Beiträge](#)

## Schreiben mit Wohlfühlfaktor

Mit diesem Konzept arbeitet Gateless Writing, eine kreative Schreibmethode, die auf die US-amerikanische Autorin und Schreibtrainerin [Suzanne Kingsbury](#) zurückgeht. Die Methode basiert auf Erkenntnissen der Hirnforschung, nutzt sowohl Entspannungs- als auch bekannte Kreativtechniken wie das „Freewriting“ und ergänzt diese um einen warmen Mantel aus Wertschätzung. Genau, was ich brauche!

## Auf der Suche nach der eigenen Schreibstimme

Es ist mein erster Workshop im kreativen Schreiben. In meinem journalistischen Leben ging es bislang immer nur um das Resultat, den handwerklich perfekten, leserfreundlichen Text. Jetzt soll es ein Wochenende lang nur um mich und mein Schreiben gehen. Das war jedenfalls der Plan.

Ich buche ein Wochenend-Seminar bei [Christine Kämmer](#), fünf zweistündige Sessions, von Freitagabend bis Sonntagnachmittag und fahre ins Allgäu, um in Ruhe zu schreiben.

## Entspannung und Vorbereitung: Meditation und Musik

Sechs Frauen und ein Mann nehmen teil. Einige arbeiten an ihren Buchprojekten, andere sind, wie ich, auf der Suche nach ihrer eigenen, verschütteten Schreibstimme.

Innerhalb der Sessions gibt es eine klare Struktur, das hilft die Konzentration aufrecht zu erhalten. Am Anfang steht eine kurze Entspannungsmeditation. Wer das nicht mag, kann auch einfach nur der Musik lauschen. Es folgt ein Schreibimpuls, ein Thema oder ein Wort, und alle Teilnehmer schreiben genau zehn Minuten lang, assoziativ, was ihnen dazu in den Sinn und in die Schreibhand schießt. Dafür steht das „Gateless“ – ohne Schranken und inneren Kritiker.

## Die Kunst des Zuhörens und des positiven Feedbacks

Der fast wichtigere Teil kommt danach. Wir lesen einzeln unsere Texte vor und jeder Teilnehmer gibt Feedback. Wertschätzendes Feedback, Konzentration auf das Positive, das Schöne, das Stimmige. Christine Kämmer nennt es auf ihrer Website einen „stärkenbasierten Zugang“.

## Perspektivwechsel: Vom Defizit zum Wert des Geschriebenen

Entscheidend sind das genaue Zuhören und Wortefinden. Mir fällt sofort auf, wie sehr mein Fokus bei Texten auf dem Defizit, den handwerklichen Fehlern liegt. Wie wenig Worte ich habe für das, was gut ist. Für die Leistung des

Schreibers oder der Schreiberin, die Bilder und Gefühle, die ihre Texte auslösen. Aber genau das ist für meine Arbeit als Lektorin wichtig. Ich lerne also, meinen Fokus zu verschieben, die Texte anders zu hören. Unter anderem diesen Benefit nehme ich mit aus dem Workshop.

Das Schreiben selbst macht großen Spaß. Die Miniatur, also die „kleine Form“ kommt mir entgegen. Schön ist auch, dass sich schon nach kurzer Zeit ein entspanntes Gruppengefühl entwickelt, wovon auch das Schreiben profitiert.

## Wohlig-warme Schreib-Impulse

Wer sich nach wohlig-warmen Schreib-Impulsen sehnt, wer seinen oder ihren inneren Zweifler zu einem nachhaltigen, beleidigten Schweigen bringen will, der oder die ist bei Gateless Writing genau richtig.

[www.suzannekingsbury.net](http://www.suzannekingsbury.net)

[www.christinekaemmer.com](http://www.christinekaemmer.com)

## 2 Kommentare

**Dora Asemwald** am August 12, 2023 um 10:55 pm

Kann man hier auch lesen, was du geschrieben hast?

Antworten

**Eva** am August 13, 2023 um 9:53 am

Liebe Dora, die Texte, die im Workshop entstanden sind, finde ich irgendwie zu persönlich, um sie hier so

ungefiltert zu veröffentlichen. Ich muss mich erst noch ein bisschen an diese Art der Sichtbarkeit gewöhnen 😊 . Und mein Fokus lag auch eher auf der Methode und meiner Erfahrung damit. Liebe Grüße!

Antworten

## Trackbacks/Pingbacks

### 1. [Erfahrungsbericht zu Gateless Writing IV - Christine Kämmer](#) - [...]

Eva Heer ist Journalistin, freie Lektorin und Schreibberaterin. Vor Kurzem hat sie bei den Gateless Writing Summer Sessions mitgeschrieben. Ihre...

### 2. [Wertschätzendes Schreiben - Autorenexpress](#) - [...] Bericht über diese Magie [...]

|                      |        |
|----------------------|--------|
| <input type="text"/> | Suchen |
|----------------------|--------|

## Neueste Beiträge

Was Schreibende erwartet: Meine 5 Prognosen für 2025

Was ist besser? ChatGPT texten lassen oder selbst schreiben?

Zweite Pubertät: Über Sinnsuche und Neustart

Was ist Schreibbegleitung?

Mit Liebe zum Sachbuch

## Neueste Kommentare

Jahresrückblog 2024 - begabt & glücklich bei Blogparade: Welches Sachbuch möchtest du schreiben?

Eva Heer bei Was Schreibende erwartet: Meine 5 Prognosen für 2025

Martina Lörracher-Leeb bei Was Schreibende erwartet: Meine 5 Prognosen für 2025

KW50/2024: Alle TCS-Blogartikel - The Content Society bei Was Schreibende erwartet: Meine 5 Prognosen für 2025

KW45/2024: Alle TCS-Blogartikel - The Content Society bei Was ist besser? ChatGPT texten lassen oder selbst schreiben?

## Social Media



## Kontakt

Kontaktformular  
[info@evatextet.de](mailto:info@evatextet.de)

## Rechtliches

[Impressum](#)  
[Datenschutz](#)