

»»» Beiträge

Ilse Baumgarten

Die Wortschaukel

Eine assoziative Methode für das kreative, biografische und fiktionale Schreiben

Vorbemerkung der Redaktion

Ilse Baumgarten ist Schreibende und öffnet Schreibräume für Schreibende. Sie hat außer Architektur Biografisches und Kreatives Schreiben an der Alice Salomon Hochschule in Berlin studiert und ist Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie. In ihren „SchreibRäumen“ folgt sie mit Partnerin Jutta Beuke der Frage, was in uns und anderen schreibend sichtbar werden will – wie Bilder Worte finden, wie sich Worte zu Bildern formen. In diesem Beitrag stellt Ilse Baumgarten ein Verfahren – die WORTschaukel – vor: ein von ihr entwickeltes assoziatives Verfahren, das in Gruppen des kreativen, biografischen und literarischen Schreibens zum Einsatz kommen kann.

Schaukeln. Welch ein kindliches Vergnügen! Dabei wird der Schwerpunkt des Körpers bei jedem Hin- und-Her nach vorne, nach hinten verlagert. Ein Schwung wird aufgebaut; es geht hinauf, höher und höher. Ich höre ein Jauchzen und weiß, ich habe den Namen für eine neue, assoziative Methode gefunden: die WORTschaukel! Worum geht es beim Wörterschaukeln? Antwort zu finden auf die Frage: Was wäre *für mich ganz persönlich *in diesem Moment *das Gegenteil von ...?

Wo dieser Wortfindungsprozess hinführt, oder anders: Welcher Gewinn für ein kreatives, biografisches oder fiktionales Schreiben daraus resultiert, wie die Methode handwerklich funktioniert und in einer Schreibgruppe eingeführt und angewandt werden kann – darum geht es im Folgenden.

Intro

Die Methoden des Clustering und der Wortfigur sind mir als Schreibende wie als Anleitende wirkungsvolle Impulsgeber. Von Gabriele L. Rico in den 1980er und 1990er

Jahren veröffentlicht, überführen sie Erkenntnisse der Gehirnforschung zur Synchronisierung der beiden Gehirnhälften in das Feld des *creative writing*. Ich bekenne, ich assoziiere leidenschaftlich gerne, und ich konzipiere mit großer Freude *Settings*, in denen das Potenzial des kreativen Schreibens auch den Benefit des biografischen Schreibens befördert. Da lag es für mich nahe, neuere neurologische Erkenntnisse wie das *State Dependent Memory* aus der Traumaforschung mit einer assoziativen Methode für das Schreiben zu erforschen.

Hintergrund

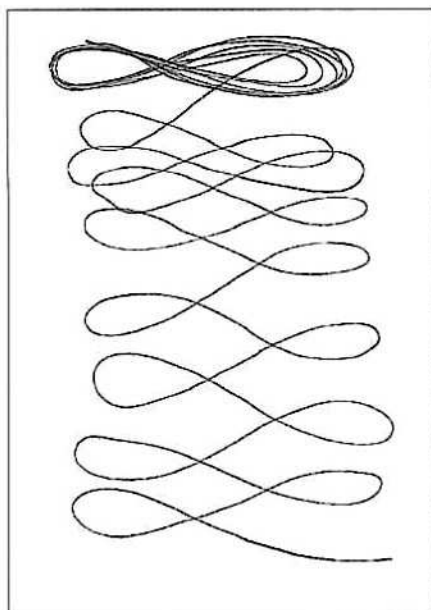
Ereignisse, die wir im Gedächtnis ablegen, sind mit sensorischen Erfahrungen – etwa Lautstärke, Temperatur, Gerüchen – verbunden. Wir speichern, in welchem Kontext etwas geschah. Die Gemütsverfassung, in der wir uns damals befanden, speichern wir ebenfalls. Wenn wir uns später an das Ereignis erinnern, rufen wir das komplexe Erleben mit Fakten und Emotionen ab: bekannt als *State Dependent Memory*. Hatte das Ereignis etwas mit Glück, Dankbarkeit, Zuversicht ... zu tun, haben wir eine Resilienzerfahrung abgespeichert; steckt hingegen Zorn, Verlust, Schuld ... als ungelöste Erfahrung in der Erinnerung fest, bunkern wir eine Blockade. Im biografischen Schreiben erkennen wir solche Fixierungen, wenn eine Episode unverändert wiederholt geschrieben wird und

zur Anekdote verkommt; im kreativen Schreiben begegnet uns diese Festlegung als eindimensionale Konnotation von Bildern und Schlüsselwörtern oder in der immer gleichen Farbe von Texten.

Das Handwerk: eine Vorübung zur WORTschaukel

Ein leeres, unliniertes Blatt, ein weicher Bleistift und der Rhythmus des Atmens: ein – aus, ein – aus ... der Stift in der Hand nimmt den Rhythmus auf und malt eine liegende Acht von links oben durch die Mitte nach rechts unten und weiter nach rechts oben, dann durch die Mitte nach links unten und weiter, weiter ... (Ich beschreibe die Bewegung als Rechtshänderin und analog zu unserem Schreibfluss von links nach rechts.) Ist die Bewegung fließend, wird die Lemniskate allmählich auseinandergezogen, so als würde ein Fächer oder ein Plissee geöffnet. Am Ende der Übung berühren sich die Schleifen nicht mehr (siehe Abb. Lemniskate, S. 165)

Eine schlichte kalligrafische Übung, die erstens Spaß machen kann, zweitens eine:n ‚nötigt‘, permanent die Seiten zu wechseln, und drittens veranschaulicht, wie der Ausgangspunkt über die vielen Zwischenschritte mit dem Endpunkt verbunden bleibt. Für die inhaltlich gefüllte WORTschaukel sind alle drei Aspekte wichtig.



Der Impuls für die WORTschaukel

Während die Bewegung auf einer realen Schaukel aus der Verlagerung des Körperschwerpunktes entsteht, beginnt die Dynamik für die assoziative Methode im Kontext des kreativen wie biographischen oder fiktionalen Schreibens mit der Frage: Was wäre *für mich ganz persönlich *in diesem Moment *das Gegenteil von ...?

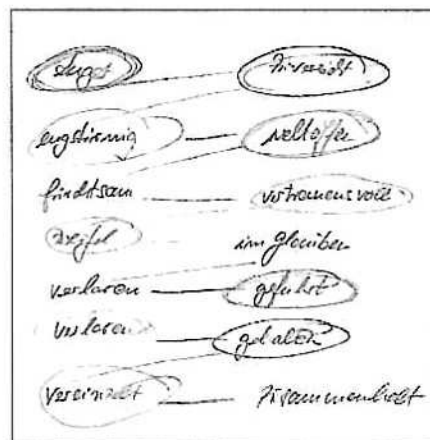
Wieso aber die Fokussierung auf das Gegenteil? Paare, vor allem Gegensatzpaare, helfen uns, die Welt zu beGREIFEN: oben/unten; hell/dunkel; sie geben in dem Maße Orientierung, wie sie präzise formuliert sind. Diese Qualität aufzuspüren, ist das Potenzial der WORTschaukel. Fragen, persönlich oder im Schreiben formuliert, nach dem ‚Was will ich, wenn ich eben dies nicht will‘ finden

über die WORTschaukel zu erstaunlichen Antworten.

Wörter schaukeln

Ausgegangen wird von einem Begriff mit deutlich spürbarem Affekt, etwa: Neid, Ruhelosigkeit, Trauer; Jubel, Freude, Berührtsein. Da sich Substantive schwerer in Bewegung versetzen lassen, sind Adjektive, die einen Gemütszustand benennen, vorzuziehen: erschöpft, verunsichert, planlos; vertrauensvoll, friedlich, verbunden.

Den Begriff notieren (oben links), mit dem Stift umkreisen (ganz wie beim Cluster) und zwar so lange bis die Antwort auf die Frage ‚Was ist für mich persönlich in diesem Moment das Gegenteil von ...?‘ gefühlt wird; Strich zur anderen Seite, die AntWORT notieren und erneut: umkreisen, sich fragen, Antwort spüren, Seitenwechsel, notieren (siehe Abb. Angst2). Wichtig: Bezugspunkt für die Frage ‚Was ist für mich ...‘ ist immer der zuletzt gefundene Begriff; auch, wenn dieser sich wiederholt.



Geschaukelt wird, bis der Begriff für das Gegenteil als stimmig empfunden wird und damit das Endwort gefunden wurde. Achtung: Die WORTschaukel ist keine Fleißaufgabe – weder in der Kürze noch in der Länge der Schaukelbewegung.

Im Kontext eines biografischen Schreibens fungiert die WORTschaukel als ein Spiel mit dem weinenden und dem lachenden Auge. Konkret: Es gilt herauszufinden, was – für jede:n ganz persönlich – das Pendant zu einer Verfasstheit ist, die als unfrei erlebt wird. Das Potenzial der WORTschaukel liegt im wiederholten Perspektivwechsel, bei dem die schlichte Frage ‚Wie komme ich aus dem Gefühl der Enge in die Weite‘ zu einem positiv konnotierten Begriff führt, der tiefer liegt als eine konventionelle Antwort, etwa wenn statt des Paares traurig/heiter das Wortpaar traurig/zuversichtlich gefunden wird. Über die WORTschaukel wird die Empfindung präzisiert, das Vokabular erweitert.

Während es beim biografischen Schreiben darum geht, mit Hilfe der WORTschaukel den inneren Kompass anders zu justieren, unterstützt die Methode beim fiktionalen Schreiben die Entwicklung von Handlungssträngen, überraschenden Wendungen in Dialogen und die Ausgestaltung von Figuren. Ein Cluster zum Endpunkt kann hilfreich sein. Im kreativen Schreiben wird es um einen differenzierten Wortschatz und

– besonders wertvoll – die Akzeptanz von andersartigen Vorstellungen und Erfahrungsräumen gehen.

Spielen: die WORTschaukel

beim Schreiben in der Gruppe

Zur Einstimmung werden Gefühlszustände benannt, die vertraut sind, sich aber nicht gut anfühlen; etwa: vernachlässigt, erschöpft, unsicher. Jede:r schreibt eine kleine Liste und findet spontan für sich im nächsten Schritt das Gegenteil zu jedem Gefühl. Im anschließenden Austausch wird der Frage Raum gegeben, ob es sich bei dem Begriff um eine schnelle Lösung oder gefühlte Wahrheit handeln könnte.

Nach dem Austausch wird die Methode WORTschaukel an einem Beispiel erläutert, und anschließend werden alle eingeladen, aus der eigenen Liste zwei, drei Wörter zu schaukeln. In den allermeisten Fällen wird der Endpunkt der WORTschaukel anders lauten als die spontane, erste Notiz in der Liste.



Danach können die Erfahrung der Bewegung von Sprosse zu Sprosse und das Suchen nach den passenden Wörtern reflektiert werden.

Beobachtungen aus der Praxis

Das handwerkliche Element: Die der Methode zugrunde liegende Idee der Lemniskate kann zeichnerisch sehr frei interpretiert werden, solange die Striche, Kreise oder Schleifen nicht zuerst dastehen und anschließend mit Worten gefüllt werden.

Die inhaltliche Zuordnung – von links als ‚blockiert‘ und rechts als ‚gelöst‘ – wechselt gelegentlich im Laufe der Schaukelbewegung die Seite, was darauf hindeutet, dass das Ausgangswort oder der Zwischenschritt ambivalent erlebt wird.

Wortwiederholungen (links oder rechts) deuten auf ein vertieftes Suchen nach dem adäquaten Begriff hin oder signalisieren, dass jemand Anlauf nimmt für das ultimative Wort.

Drei Varianten für das Arbeiten mit der WORTschaukel

Vorbemerkung: Für den Auftakt der WORTschaukel verwende ich ‚Ausgangswort‘, für den Abschluss ‚Endpunkt‘ und lasse dabei offen, ob es sich um Substantive, Adjektive oder Phrasen handelt. Tatsächlich ist der Prozess so offen zu halten, dass sich beim Schaukeln die Wortgruppen verändern können.

(1) Die Gruppe findet ein Ausgangswort, mit dem alle in Verbindung treten können; anschließend

schauelt jede Person das Wort, bis sie zu dem für sie stimmigen Endpunkt gekommen ist.

(2) Von allen werden mehrere Wörter in die Runde gegeben (an der Flipchart notiert), jede Person wählt, welches ihr gerade spannend erscheint, und schauelt dieses Ausgangswort. Für diese Variante wird in der Anleitung ein Thema skizziert, etwa: Adjektive, die eine angespannte Atmosphäre am Arbeitsplatz beschreiben, oder: Momente einer Bergwanderung.

(3) Jede Person wählt ein für sie spannendes Wort und schauelt es; anschließend notiert sie ihr Ausgangswort auf einen Zettel. Eingesammelt bilden diese Wörter der Gruppe den Fundus, aus dem sich alle bedienen können, und schaukeln ein ‚geschenktes‘ Wort.

Der darauffolgende Austausch kann unterschiedlich gestaltet werden:

Es werden *nur* die Ausgangswörter und die Endpunkte in die Runde gegeben.

Es werden *auch* die Schaukelbewegungen vorgelesen, was zwar eine hohe Konzentration erfordert, doch das Spannende und Lustvolle daran ist, einem Spurenlesen gleich, die ‚Abzweigungen‘ in den Assoziationsketten der anderen zu entdecken und damit ein Gespür zu bekommen, wie unterschiedlich die Schreibenden, ‚ticken‘.

Da es kein Richtig oder Falsch gibt, sondern jede WORTschaukel

den individuellen, momentanen Zustand ausdrückt, geht es immer um die Akzeptanz des Anderslautenden.

Schaukeln – Schreiben: die Methode als Ausgangspunkt für weiteres Schreiben

Die WORTschaukel mit Schneeball – ein Schreibimpuls in drei Schritten

Im ersten Schritt wird über die WORTschaukel zu einem Ausgangswort sein gelöster Zustand gefunden. Im zweiten Schritt wird über ein 5-minütiges fokussiertes Freewriting der Endbegriff mit Bildern und Formulierungen angereichert. Da in unserer Psyche zu dem als eng empfundenen Ausgangswort reichlich Material bereit liegt, braucht es zum Ausgangswort kein fokussiertes Freewriting. Im dritten Schritt werden die zwei Begriffe, das Ausgangswort und der Endpunkt, in dem Formgedicht *Schneeball* miteinander verbunden. Der *Schneeball* – mit einer Mittellinie von sieben Wörtern – ist mit seinen zwei Polen gut geeignet, einen Perspektivwechsel zu veranschaulichen.

Die WORTschaukel mit Tanka

Die Gruppe findet für den folgenden Schreibimpuls zu einem gleichlautenden Ausgangswort, das jeder in einem 5-minütigen fokussierten Freewriting für sich erkundet, um dann auf der Basis dieses Materials ein Tanka zu verfassen (Tanka = erweiterte Form des Haiku mit Oberstollen [5-7-5; bildhaft] und Unterstollen [7-7; reflektierend]). Im

nächsten Schritt wird das Ausgangswort geschaukelt, um dann, analog dem ersten Schritt, den Endbegriff über das fokussierte Freewriting zu erweitern und dann die gefundene Qualität wiederum in einem Tanka zu verbildlichen.

Herausfordernd bei dieser Anordnung ist der Moment, das erste Tanka loszulassen, um in der WORTschaukel zu unerwarteten Wortkonstellationen zu kommen.

Die WORTschaukel als Impuls für ein fiktionales Schreiben

Indem Wörter geschaukelt werden, weitet sich von Sprosse zu Sprosse ein Denkraum – neue Bilder tauchen auf, Gefühle werden differenziert –, bis sich ein Perspektivwechsel vollziehen kann, eine Szene in neuem Licht erscheint, eine Transformation stattfindet. Im fiktionalen Schreiben könnte eine dramatische Szene in neuem Licht erscheinen, könnte für ein Märchen ein unerwarteter Erzählstrang gefunden werden, ergäbe sich für eine Geschichte ein glaubhafter Handlungsstrang.

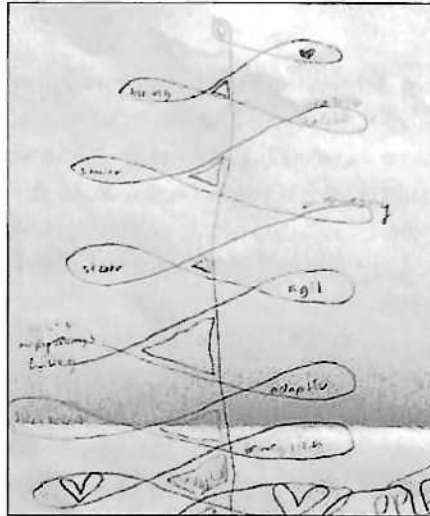
Zum Schluss: mein Credo

Die WORTschaukel ist eine Einladung, inneren Bildern, Visionen und Gefühlen über eine präzise Sprache Kraft zu verleihen.

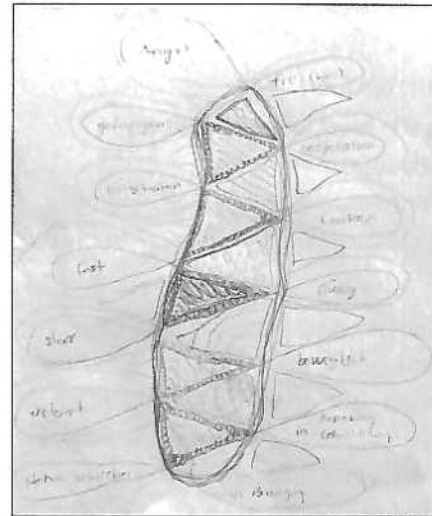
Auf der Flucht | in Sicherheit sein |
sich bedroht fühlen | Schutz finden |
ausgegrenzt sein | Gemeinschaft finden
| Zusammenhalt verlieren | **Zukunft**
haben

einsam | verstanden | ausgegrenzt |
verbunden | isoliert | wahrgenommen
| übersehen | gefragt | übergangen |
gefragt werden

Bildbeispiele von Teilnehmenden



WORTschaukel zum Ausgangswort
'Träne'



WORTschaukel zum Ausgangswort
'Angst'

Ilse Baumgarten

Ilse Baumgarten (M.A.)
ist leidenschaftliche
Schreib-Verführerin.
Das Thema ihrer Ma-
sterarbeit – die Bedeu-
tung des ersten lauten
Lesens eigener Texte
– ist zentral für ihre Angebote, ob beim
Schreiben im Museum oder im Kontext
therapeutischer Schreibprozesse. Aktuelle
Angebote unter:



www.schreibraeume.de/termine