

– Poesie im Alltag –

1. Aktive Übung: Gehe spazieren. An Orte, wo Du noch nie warst, oder wo Du immer bist. Beobachte Deine Umgebung, sieh genau hin, ganz unvoreingenommen. Wenn Dir das schwerfällt, stell Dir vor, Du bist ein:e Tourist:in. Was siehst Du? Wo entdeckst Du Schönheit?
2. Ein ganz normaler Tag in Deinem Leben. Wo begegnest Du darin der Poesie? Gehe einmal aufmerksam durch Deinen Alltag, als wäre Dir heute alles neu. Notiere die schönen, poetischen Momente.

– Schreibübungen –

1. Automatisches Schreiben mit Gegenstand

a) Beschreibe einen Gegenstand auf Deinem Schreibtisch bzw. dort, wo Du schreiben willst. Mit „beschreiben“ meine ich: Konzentriere Dich wirklich nur darauf, was Du mit Deinen Augen siehst. Vergiss alles, was Du Darüber zu wissen vermeinst, auch Deine eigenen Geschichten. Konzentriere Dich auf den Gegenstand und nicht auf seine Schatten an der Wand. Dann schreibe los. Setze den Stift nicht ab, schreibe immer weiter, ohne zu Zögern, ohne Angst. Deine Worte liest niemand außer Dir selbst (auch Du musst sie danach nicht mehr lesen, wenn Du nicht willst).

b) Beschreibe einen Gegenstand auf Deinem Schreibtisch/in Deiner Umgebung, mit dem Du etwas verbindest. Wenn der Gegenstand nicht automatisch etwas in Dir weckt, probiere einen anderen aus: Nimm ihn in Deine Hand, fühle ihn, sieh ihn Dir ganz genau an, wende Deinen Blick nicht mehr ab. Wenn dann die Bilder und Worte aufsteigen, schreibe los.

2. Perspektivwechselübung

Stell Dir vor, Du bist nicht von dieser Welt. Du nährst Dich dem Planeten Erde und landest an einem unbekannten Ort. Stell Dir wirklich vor, Du weißt gar nichts über das Leben der Menschen. Was beobachtest Du? Was empfindest Du als interessant, was als seltsam?