



## Schreibsprints - Impulse für mehr Ich-Distanz

### Wer bin ich?

Stell dir vor, du bist ein Adler, fliegst mit weiten Schwingen hoch oben über dem Geschehen auf der Erde, in sicherem Abstand und mit viel, viel Überblick. Du bist ein Raubvogel, der sich zurück zieht in seine eigene Welt, wenn es drauf ankommt. Du kannst mit Umsicht und Weitblick die Menschen da unten betrachten. Zum Beispiel die eine, den einen da. Oft schon hast du ihn (sie) beobachtet und deine weisen Schlüsse gezogen. So beschreibst du sie (ihn):

Schreibsprint: Drei Minuten

Für die nächste Schreibetappe stell dir vor, du seist ein Maulwurf und lebst in einem Acker, auf dem Feld oder im häuslichen Garten. Du wohnst unter der Erde und deine Perspektive ist ganz anders als die des Raubvogels. Du spürst die Wesen und vor allem das eine, das da oben wohnt, mehr, als dass du es siehst. Du nimmst kleinste Erschütterungen, Schwingungen, Bewegungen, ja sogar Luftdruckveränderungen wahr und nutzt sie zur Orientierung in deinem Reich. Und du machst dir so deine eigenen Ideen über das Wesen da oben. Und zwar diese ...

Schreibsprint: Drei Minuten.

Zum Schluss darfst du dich in ein Tier hinein versetzen, dass mit deinem Menschen auf Augenhöhe oder zumindest in Kniehöhe (Hund, Katze) lebt. Vielleicht bist du ein Haustier, vielleicht das Eichhörnchen im Garten, vielleicht die Fliege an der Wand, die Spinne in der Zimmerecke. Oder bist du vielleicht eine Kuh, ein Pferd, ein Schwein oder Huhn aus der Nachbarschaft? Auf jeden Fall teilst du die Erde unter deinen Hufen oder Pfoten mit dem Wesen, das du jetzt beschreibst. Was könntest und möchtest du über es sagen?

Schreibsprint: Drei Minuten.

**Ernte:** Lies die drei Texte, nimm wieder wahr, was du fühlst, ob du einen Impuls spürst, was du erkennst, und schreibe eine Synthese, in der du Schlüsse über dich selbst ziehst. Beginne mit:

„Aus meiner Sicht ...“.

**Metaebene:** Siehe z.B. Artikel von Grossmann.