

Stefan Strehler

Schreibhandwerk. Autoren coaching



Hagelberg 16

14806 Bad Belzig

Email stefan@strehler-online.de

Mobil 0173 823 1125

*Schreiben, lesen und gelesen werden*

## Das Journal - Von Woche zu Woche

Das Handwerk des Schreibens dicht am Leben –  
Ein Online-Workshop über acht Wochen

Start: Sonntag, 7. Februar 2021

„Ich reise niemals ohne mein Tagebuch.  
Man sollte immer etwas Aufregendes  
zu lesen bei sich haben.“

Oscar Wilde

### Inhalt

Für viele Menschen ist ihr Tagebuch der persönlichste und intimste Begleiter durch Krisen- und Umbruchzeiten. Der Drang zu schreiben kann zu impulsiven und wild wuchernden Notizen führen. Ein von allen Ansprüchen enthobenes Schreiben hilft Ereignisse zu verstehen, einzuordnen und zu verarbeiten. Im Zentrum eines solch intimen Tagebuchs Schreibens steht der innere Dialog mit sich selbst. Das Ergebnis ist ein privater Text, der für den alleinigen Gebrauch durch einen selbst bestimmt ist.

Seit jeher beinhalten Tage- und Notizbücher aber auch viel mehr als den bloßen Ausdruck von Empfindungen. Schriftsteller\*innen halten darin Beobachtungen von Schauplätzen und Menschen fest, die sie in ihren Werken verwenden wollen. Berühmte Journale wie die von Victor Klemperer oder Anne Frank dokumentieren zeitgeschichtliche Ereignisse aus einer subjektiven Perspektive. Anis Nin hat in ihren Tagebüchern die Wechselwirkungen von Träumen, Kreativität, Erotik und Therapie erforscht und dabei einen ganz eigenen Tagebuchstil entwickelt. Online-Tagebücher wie die von Rainald Goetz oder Wolfgang Herrndorf dokumentieren die Lebenswelt ihrer Autoren, ihre täglichen Reflexionen und Erlebnisse und erzeugen durch ihre Veröffentlichung in Echtzeit einen soghaften, zeitgenössischen Resonanzraum. Auch viele kurze Formen in den sozialen Medien sind Varianten eines modernen Journals, allerdings mit dem großen Unterschied zum klassischen Tagebuch, dass sie sich direkt an eine Leserschaft wenden.

**Je nach Workshop-Variante, die du wählst (siehe weiter unten) hast du die Möglichkeit ein privates Journal zu schreiben oder dein Journal bzw. Auszüge daraus zu veröffentlichen.**

## Ziel

Im Online-Workshop „Von Woche zu Woche“ lernst du eine Reihe von Schreibtechniken kennen, die dir helfen, ein kreatives, aufrichtiges und abwechslungsreiches Journal zu verfassen. Das Journal ist im Gegensatz zum klassischen emotional-eruptiven Tagebuch darauf ausgerichtet, ein dauerhaftes, mitunter auch nüchternes Begleitmedium zu sein. Es ist kreatives Sammelsurium, Schauplatz schriftstellerische Fingerübungen, Chronik der äußeren und inneren Ereignisse, lustvoller Beobachtungsposten und nicht zuletzt ein ständiges Übungsfeld der Verfeinerung des persönlichen Ausdrucks und der Erlangung intimer Selbsterkenntnis. Es ist ein Ort, in dem sich spielerisches Ausprobieren, präzises Beobachten, kreative Entfaltung und Selbsterkundung gegenseitig durchdringen und ergänzen.

**Ziel des Workshops ist es, dass du täglich schreibst (10 bis 45 Minuten), mindestens aber dreibis viermal die Woche, um so ein achtwöchiges, fortlaufendes Journal zu erstellen.** Es geht nicht darum, salonreife Texte zu schreiben, sondern durch die fortlaufende Produktion ein Dokument zu schaffen, in dem dein lebendiger und intimer Blick auf das persönliche und gesellschaftliche Leben zum Ausdruck kommt.

## Wie es abläuft

Immer sonntags erhältst du per Email eine ausführliche Schreibinspiration (mit Textbeispielen), um dein persönliches Journal zu schreiben. Die Schreibinspirationen sind aufgeteilt in die Einführung einer Grundtechnik des Journalschreibens und in konkrete Schreibimpulse.

**Insgesamt erhältst du die Einführung in sieben Grundtechniken des Journalschreibens und siebzehn konkrete Schreibimpulse.**

Mithilfe der Impulse schreibst du dein Wochenjournal möglichst unzensiert und ohne Zeichenbegrenzung. Ausgangspunkt für dein Schreiben sind die aktuellen Ereignisse, Gedanken, Empfindungen und Reflexionen des jeweiligen Tages.

## 1. Workshop-Variante - Mit Veröffentlichung im Online-Forum und Feedback

Am Ende der Woche triffst du nach deinen eigenen Kriterien eine Auswahl aus deinem Wochenjournal (mit Zeichenbegrenzung) und veröffentlichst diese Auswahl *im geschützten Online-Forum des Workshops*.

Alle veröffentlichten Wochentexte werden von allen Mitschreibenden und dem Workshopleiter gelesen. Jede Woche werden von allen Mitschreibenden mindestens zwei Beiträge kommentiert. Der Workshopleiter kommentiert jede Woche drei bis fünf Beiträge. Ziel der Kommentare ist nicht in erster Linie eine Verbesserung des schriftstellerischen Handwerks, sondern die Erzeugung eines vielstimmigen Resonanzraums.

**Beginn** Sonntag, 7. Februar 2021  
**Letzter Impuls** Sonntag, 28. März 2021 (Abschluss des Workshops an Ostern)

**Kosten** 240 Euro (Zahlbar zu Beginn des Workshops, Ratenzahlung ist möglich)

**Anzahl Teilnehmer\*innen** 5 bis 10

## 2. Workshop-Variante – Privates Journalschreiben mit drei Online-Treffen

Am Ende der Woche trifft jeder Schreibende für sich eine Auswahl aus dem eigenen Wochen-Journal und reflektiert seine Schreib-Woche. Dafür erhältst du wöchentlich Reflexions- und Bearbeitungsfragen.

Nach der zweiten, fünften und letzten Workshop-Woche sind alle Mitschreibenden dieser Workshop-Variante zu einem Online-Treffen per Zoom eingeladen, um sich über die Schreiberfahrung auszutauschen. Dabei besteht auch die Möglichkeit einzelne Texte vorzulesen. Die Treffen werden vom Workshop-Leiter moderiert. Sie finden jeweils dienstags um 19:30 statt.

<b>Beginn</b>	Sonntag, 7. Februar 2021
<b>Letzter Impuls</b>	Sonntag, 28. März 2021 (Abschluss des Workshops an Ostern)
<b>Kosten</b>	80 Euro
<b>Anzahl Teilnehmer*innen</b>	1 bis 10

**Anmeldung bitte per Email an [stefan@strehler-online.de](mailto:stefan@strehler-online.de) spätestens bis zum 5. Februar 2021.**  
Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

**Bitte gib bei Anmeldung unbedingt an, welche Workshop-Variante du wählst.**

Noch Fragen?            Dann schreibe mir. Ich freue mich auf deine Gedanken.

### **Stimmen bisheriger Teilnehmer\*innen zu ihrer Erfahrung mit der 1. Workshop-Variante**

„Ich staune, wie sehr das tägliche (!) Schreiben die Wahrnehmung und das Denken verändert. Ich habe gerade eine sehr intensive Zeit mit mir.“

„Das regelmäßige Schreiben hat meinen Tag strukturiert. Ich habe mir für das Lesen und Schreiben meistens den Vormittag reserviert und habe mich in dieser Zeit aus dem Alltag ausklinken können. Die Kommentare haben mich bestärkt, aufgemuntert und beflügelt. Ich hatte das Gefühl, nicht im echolosen Raum zu schreiben.“

„Ich brauche den produktiven Druck. Gespannt habe ich jede Woche auf den Kick der neuen Aufgabenstellung gewartet kommen. Ich fand es reizvoll, neue Schwerpunkte zu entdecken, z.B. die Konzentration auf einen bestimmten Ort. So war man motiviert, aus dem gängigen Schema „Heute ist das und das passiert“ auszubrechen.“

„Als Anregung haben mir die gut ausgewählten Beispiele aus der Literatur sehr geholfen. Überhaupt fand ich die Anleitungen sehr sorgfältig ausgearbeitet und inspirierend.“

„Im Journal-Schreiben, das war mir vorher gar nicht so bewusst, steckt einfach alles drin: man kann wieder Struktur und Ordnung im Kopf schaffen, z.B. mit Listen oder man kann Erinnerungen festhalten, eigene und kollektive, zeitgeschichtliche, sich mal richtig abreagieren und somit Stress abbauen, seine Träume analysieren, zur Abwechslung auch eine andere Perspektive einnehmen, kreativ werden, indem man kleine Geschichten schreibt oder mit Sprache spielt, den Blick auf Details lenken, seine Fort- (oder Rück-) Schritte dokumentieren...und es macht richtig Spaß!“

„Ich habe es wieder geschafft, durch diesen Workshop viele Stunden in eine intime Verbindung mit mir zu kommen.“

„Das regelmäßige wieder schreiben tat mir sehr gut, vor allem auch mit dem Wissen, dass ich am Ende der Woche auch etwas „abliefern“ wollte. Das war prokreativer Druck, den ich wahrscheinlich grundsätzlich zum Schreiben brauche.“