



EIN GESPRÄCH MIT UNSERER SCHREIBDOZENTIN CLAUDIA SATORY.
„MIT HERZBLUT UND WIND UNTER DEN FÜßEN“

„Schreiben ist mein Kompass“

Frau Satory, was ist der rote Faden in Ihrer Arbeit?

Claudia Satory: Menschen sind einzigartig und unverwechselbar. Ob Coachees, Romanfiguren, Schüler:innen oder Teilnehmende meiner Workshops und Kurse – sie alle bewegen mich, und ich bewege sie. Normen und biografische Risse bestimmen oft unser Denken, dabei verlieren wir schnell unsere Ziele aus dem Blick – und uns selbst! Ich sehe es als meine Aufgabe, Menschen auf ihrem Weg zu begleiten, sich selbst wiederzufinden, sich neu zusammensetzen – durch Sprache und Lebensgeschichten, um einen klaren Blick auf das eigene Leben zu gewinnen. Damit wird der rote zum goldenen Faden.

Wie begann Ihr Weg in diese Richtung?

Claudia Satory: Nach einer Bankausbildung und einem BWL-Studium zog es mich zur Literatur und zur Arbeit mit Menschen. Neben einer Coachingausbildung, und zahlreichen Fortbildungen in Persönlichkeitsentwicklung, leitete ich meine eigenen Schreibwerkstätten. Heute verbinde ich kreatives Schreiben mit Entspannungstechniken – und begleite Menschen auf ihrem Weg zu mehr Klarheit und Selbstverbindung.

Sie sagen, Schreiben sei mehr als ein Werkzeug – es sei Kompass, Taschenlampe und Atem zugleich. Was meinen Sie damit?

Claudia Satory: Schreiben bringt Klarheit. Es ist Mittel zum Zweck, um den inneren Prozess anzustoßen und dem Schreibenden sichtbar zu machen. Wenn wir unsere Gedanken auf Papier bringen, können wir verstehen, was uns bewegt – und warum. Es ist ein innerer Monolog und oft erkenntnisreicher als jedes Gespräch. Worte öffnen Räume – für Schmerz, für Schönheit, für alles, was oft unausgesprochen bleibt. Schreiben ist ein Aufbruch, wieder zu sich selbst zu finden.

Wie sind Sie auf die Idee des Lebenskompass gekommen?

Claudia Satory: Schreiben war für mich immer ein Weg, dem Ungeklärtem mit Worten eine Kontur zu geben. Gefühle, die mich einnahmen, haben oft erst auf dem Papier eine Form bekommen, die ich hinterfragte. Daraus habe ich den Lebenskompass entwickelt – eine Methode, mit der ich biografische Erinnerungen durch Perspektivwechsel, Fiktion und kreative Zugänge sichtbar mache. Manchmal macht die „andere“ Ebene ein Erinnern erst möglich. Ich entdeckte meinen Kern, und befähigte mich, eigenverantwortlich zu handeln und verfolge meine wirklichen Interessen.

Was geschieht konkret beim Schreiben als Lebenskompass?

Claudia Satory: Am Anfang steht das Ereignis das sich im Schreibprozess zeigt und die Spuren, die es hinterlassen hat. Dabei entstehen Klarheit, Verständnis, manchmal auch Versöhnung und Transformation. Die Erkenntnis schafft Raum für Neues. Am Ende wissen viele: Jetzt kenne ich meine Richtung und weiß, was zu tun ist.

Wie begleiten Sie Ihre Teilnehmenden auf diesem Weg?

Claudia Satory: Ich arbeite im Kern mit offenen, intuitiven Fragen. Jede Kompassgruppe bringt ihre eigenen Themen mit. Das bedeutet für mich, neben meinem übergeordneten Konzept auch zwischen den Zeilen zu lesen und zu spüren, welche unausgesprochenen Fragen nach Antworten suchen. Wichtig ist mir, dass meine Teilnehmenden ihren individuellen Weg finden. Es geht nicht um perfekte Texte, sondern um Wahrhaftigkeit. Meine Empfehlung ist, sich treiben zu lassen. Wie ein Kind, das Raum und Zeit vergisst und in seinem Tun aufgeht.

Was erleben Ihre Teilnehmenden beim „Schreiben als Lebenskompass“?

Claudia Satory: Sie erleben, dass Schreiben nicht nur Ausdruck ist – sondern Erkenntnis. Nicht nur Rückblick – sondern ganz wesentlich der Blick ins Jetzt, um dann nach vorn zu schauen. Zu Beginn kommen einige mit vagen Fragen oder einem Gefühl von „So geht es nicht weiter“. Im Verlauf kommt es zu Aussagen wie: „Ich wusste gar nicht, dass das in mir ist“ oder „Ich spüre, wohin es gehen soll – auch wenn ich den Weg noch nicht kenne.“ Und ja – es wird gelacht, geweint und geschwiegen. Schreiben ist Hingabe. An sich selbst und das Leben.

Und am Ende?

Claudia Satory: Viele fühlen sich „wie neu zusammengesetzt“, wie es eine Teilnehmerin für sich auf den Punkt brachte. „Ich gestalte meinen Lebensweg ab heute.“ Und genau das ist der Anfang. „Schreiben als Lebenskompass“ geht weiter ...

*Schreiben als Lebenskompass ist eine selbstbestimmte Form, die eigenen Risse und Prägungen zu betrachten – damit umzugehen und vielleicht sogar zu transformieren. Probieren Sie es mit diesem Schreibimpuls aus:
„Ein Brief aus der Zukunft an mein heutiges Ich“*

VERANSTALTUNGEN

Di., 09.09. – 09.12.2025, 18:00 – 20:15 Uhr

Schreiben am Abend
Denken auf Papier

8 Termine | 99,00€ | Nr. 7244F

Sa., 13.09., 11.10., 15.11.2025 10:00 – 16:00 Uhr

Schreiben als Lebenskompass in Beruf und Alltag
Semestergruppe: Persönlichkeitsentwicklung mit biografischem Schreiben

3 Termine | 120,00€ | Nr. 3233BR

Sa., 04.10.2025, 11:00 – 16:00 Uhr

Schreiben am Samstag
Kreatives Schreiben lernen in Gemeinschaft

1 Termin | 33,00€ | Nr. 7247F

Mo. - Fr., 20.07. – 24.07.2026, Bildungsurlaub

Schreiben als Lebenskompass in Beruf und Alltag
Fokussieren mit Biografiearbeit

5 Termine | 300,00€ | Nr. 26U389BR

