

4 Tipps gegen Schreibblockaden

Es ist nicht immer die Angst vor dem weißen Blatt Papier, die einen Autor ins Stocken geraten lässt. Es kann die Angst sein vor dem eigenen Erfolg – Du kennst die Anekdote vom erfolgreichen Autor des Buches „Keine Angst vor dem weißen Papier“, der es nicht schaffte, die zweite Auflage des Buches je zu veröffentlichen, weil er unter fürchterlichen Schreibblockaden litt? Der Anspruch an die eigene Perfektion kann genauso lähmen wie Einschüchterungen und Einflüsterungen – eigene oder fremde. Und dann ist da noch der Punkt, an dem Du schier überwältigt bist und in Deinem eigenen gedanklichen Chaos keinen roten Faden zu erhaschen vermagst, der Dir den Weg aus dem Labyrinth zeigen würde.

Im Folgenden habe ich vier nützliche Tipps gegen Schreibblockaden zusammengestellt.

1. Papier so weiß wie unberührter Neuschnee

Du sitzt vor Deinem Blatt Papier – oder Deinem PC. Das Blatt ist weiß und unberührt wie frisch gefallener Schnee und in Deinem Hirn ist es ungefähr genauso still. Nichts rührt sich. Nicht einmal die Flocke eines Gedankens. Dein erster Gliederungsentwurf liegt vor Dir und schweigt vorwurfsvoll.

Versuch Folgendes:

Du setzt Dir Deine ideale Leserin, Deinen idealen Leser auf die Schreibtischkante. Denk an jemanden, den Du wirklich gern magst – Partner, Liebblingstante, Freund einer Freundin – oder erfinde jemanden, die Du Dir als ideale Leserin wünschen würdest: freundlich, zugetan, offen und wirklich neugierig auf das, was Du zu schreiben hast. Und dann schreib dieser Person das, was Du sagen möchtest als Brief. Beginne ruhig mit „Liebe Rebecca“, „Lieber Andreas“ oder auch – wenn Dich das stärker motiviert – mit „Sehr geehrter Herr Generaldirektor Marx“. Schreib auf, wie Du Dich gerade im Augenblick fühlst und wie sehr Dein Thema versucht, sich Dir zu entziehen. Es ist völlig egal, ob Du das, was Du da schreibst, tatsächlich für Deinen Text verwenden wirst. Wichtig ist, dass Du ins Schreiben kommst. Wenn Du diese erste Hürde überwunden hast, kannst Du Dich Deiner Gliederung annähern.

Später, wenn es keinen Neuschnee mehr gibt und das Blatt nicht mehr weiß ist, kannst Du alles wegstreichen und überarbeiten, was nicht in Dein Konzept passt – aber das solltest Du wirklich erst viel später tun, wenn Du den Weg in Deinen Text sicher gefunden hast.

Jedes Mal, wenn Du wieder an eine dieser zugeschnitten Stellen kommst, hast Du die Möglichkeit, in den inneren Dialog mit Deinem Lieblingsmenschen zu gehen und so wieder in die Schreibspur zurückzukehren.

» Mein Leben gähnt mich an wie ein großer weißer Bogen Papier, den ich vollschreiben soll, aber ich bringe keinen Buchstaben heraus.. «

Georg Büchner, *Leonce und Lena*, 1. Akt, 3. Szene/Leonce

2. Niete oder Bestseller-Autor

Was Du bislang geschrieben hast, humpelt dumpf vor sich hin. Der berühmte Schreibflow ist dickflüssig bis festgefroren. Den Text zu lesen, bereitet Missvergnügen, er klebt und stinkt wie Pech, doch Du weißt nicht, warum. Die Argumentation erscheint verworren, lahm, unverständlich, hundertmal gelesen. Niemand wird diesen Text lesen wollen. Wie der berühmte Soziologe Max Weber sagte, Zwerge auf den Schultern von Riesen? Verwegen! Zwerg ja, aber niemals auf irgendjemandes Schultern!

Oder auch: Was Du bislang geschrieben hast, liest sich exzellent – kein Zweifel. In eleganten Kaskaden entwickelt sich Deine Argumentation wie von selbst, hier ein kleiner, subtiler Scherz,



nur für Eingeweihte zu verstehen; dort eine echte „Oho-Passage“, bei der die geschätzten Damen und Herren der Konkurrenz erstaunt die Brauen heben werden. Leichtfüßiges Auslegen hochkomplexer Sachverhalte wechselt mit dem eigenen Weiterspinnen des Gedankenfadens. Zwerge auf den Schultern von Riesen? Von wegen! Eher mal umgekehrt!

Zwei Seiten derselben Medaille – ob Du es glaubst oder nicht. Solltest Du eines oder auch beide Urteile gelegentlich über Deine Texte fällen, würde ich Dir folgendes Vorgehen vorschlagen:

Such Dir eine Schreibpartnerin. Ob Du nun der Meinung bist, niemand könne Dir das Wasser reichen, oder ob Du der Meinung bist, Du könntest niemandem das Wasser reichen – wichtig ist, dass Du Dich genau darauf einlässt!

Schreiben ist Kommunikation. Und wenn Du mit niemandem kommunizieren willst oder zu können glaubst, kommst Du nicht ans Ziel.

Such Dir also einen Schreibpartner, jemanden, der in einer ähnlichen Situation ist wie Du selbst. Übrigens unabhängig vom Bereich – aber schon aus der Welt der Trainer, Selbstständigen oder Unternehmerinnen: So könnt Ihr Euch gegenseitig Tipps und Tricks verraten und Texte miteinander austauschen, kommentieren und – wenn Ihr mögt – anschließend besprechen. Oder Du suchst Dir einen guten Kunden, zu dem Du großes Vertrauen hast.

Es ist für viele Menschen ungewohnt, sich aktiv Feedback von anderen einzuholen. Die Angst vor Kritik schwingt mit, und vernichtende Kritik kann Dir das Weiterarbeiten extrem schwer machen. Deshalb ist es wichtig, dass Du und Deine Schreibpartnerin einige Regeln zum guten Feedback miteinander vereinbart. Für den Anfang könnt Ihr Euch auf folgende Punkte einigen, die Ihr beide jeweils berücksichtigen müsst:

- Beschreibend, nicht wertend.
- Auf Augenhöhe – nicht von oben herab, nicht unterwürfig.
- Konstruktiv, nicht destruktiv.

Darauf könnt Ihr jederzeit aufbauen, aber haltet die Menge Eurer Regeln klein und überschaubar.

3. Die inneren Kritiker schlafen nie!

Du schreibst den ersten Satz, liest ihn durch. Löscht. Du schreibst einen weiteren Satz, einen zweiten. Liest beides durch. Löscht. So geht es munter weiter. Am Ende des Schreibtages: nicht ein Satz.

Die inneren Kritiker, gelegentlich von außen unterstützt, die Dir suggerieren, dass Du nicht schreiben kannst: Viele Autoren – auch erfolgreiche – hadern damit. Mir ist übrigens auch häufig gesagt worden, ich könne nicht schreiben – oder wenn dann allerhöchstens mal ein Kinderbuch... So als gebe es Menschen, die mit dieser Begabung zur Welt gekommen seien, ach, als hätten sie bereits in der Gebärmutter die ersten Sätze geschrieben. Und alle anderen müssten leider für immer draußen bleiben, draußen vor der Tür des Schreibparadieses. Das Unangenehme an den vermeintlich objektiven Einschätzungen von außen ist, dass sie zu inneren Wahrheiten werden. Die eigene oberste Zensurbehörde kann sich immer wieder darauf beziehen: „Onkel Otto hat immer gesagt, ich kann nicht schreiben!“, wird der innere Kritiker nicht müde anzuführen.

Um mit diesen Stimmen besser zurechtzukommen, schlage ich Folgendes vor:

Versprich Dir selbst zu Beginn des Schreibens, dass Du diesen Text niemandem zeigen wirst. Kommt Dein Nörgler zum Vorschein, während Du schreibst, dann bitte ihn, so lange still zu bleiben, bis Du mit der aktuellen Schreibzeit fertig bist: Danach darf er sich äußern.

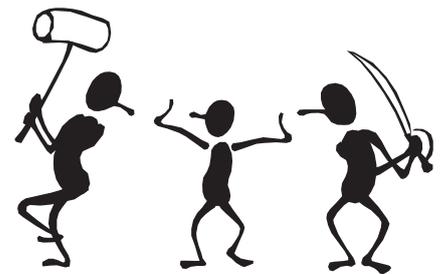
So hast Du zwei Dinge geschafft: Du kommst überhaupt ins Schreiben – und das ist häufig die größte Hürde, wenn die innere Zensur Dich am Schreiben zu hindern versucht.

Außerdem setzt Du Dich mit Deiner inneren Kritik auseinander. Es gibt viele Möglichkeiten, mit diesen – häufig sehr widersprüchlichen – inneren Stimmen umzugehen. Für mich ist es am wirksamsten, wenn ich mich



» Die Grenzen meiner Sprache bedeuten die Grenzen meiner Welt. «

Ludwig Wittgenstein



auf eine Art inneres Gespräch mit ihnen einlasse. Lass Raum für die Kritik an Dir selbst – aber bitte auch Dein inneres Regime darum, die Regeln des guten Feedbackgebens einzuhalten: Und hier ist dann „konstruktiv statt destruktiv“ die entscheidende Regel, die Dir die Möglichkeit gibt, das Geschriebene zu überarbeiten – aber nicht wegwerfen zu müssen!

Mehr zum Konzept des „Inneren Teams“ findest Du in den Schriften des Kommunikationswissenschaftlers Friedemann Schulz von Thun (2011).

4. Der Mount Everest als Labyrinth

Du willst losschreiben und wirst von so vielen Gedanken und Ideen bestürmt, dass Du keine, aber auch überhaupt nicht die geringste Chance hast, einen einzigen Satz zu Papier zu bringen. Du lehnt Dich einen Augenblick zurück, um Deine Gedanken zu ordnen und die Kakophonie wird lauter: Ein riesenhaftes Gebirge aus chaotischen Gedanken erhebt sich vor Deinem inneren Auge, der Bergpfad windet sich in einem unübersichtlichen Labyrinth den Hang hinauf. Ein Ende ist nicht zu sehen – aber auch kein Anfang.

Wenn Du in diesem Chaos feststeckst, kannst Du Folgendes ausprobieren:

Wenn Du Dich überwältigt fühlst – ob im Alltag oder beim Schreiben –, kannst Du die Dinge in Portionen zerlegen, die Du bewältigen kannst. Gut möglich, dass Du diese Aussicht zunächst langweilig findest. Da Du aber in diesen kleinen Schritten letztlich den Gipfel Deines ganz persönlichen Mount Everest erreichen wirst, ohne Dich dabei in Deinem Gedankenlabyrinth zu verlaufen, findest Du die Aussicht, die sich Dir am Ende bietet, möglicherweise doch attraktiv.



Du brauchst einen Plan:

Jeder Text besteht aus drei Teilen: Einleitung, Mittelteil, Schluss: Ich sage, was ich sagen werde. Ich sage es. Ich sage, was ich gesagt habe.

Den Schluss schreibst Du zum Schluss, die Einleitung danach. Was Du also für den Anfang bewältigen musst, ist der Mittelteil.

Wenn sich Dir mehr Antworten aufdrängen, als Du an Fragen je gestellt hast, ist es Deine Aufgabe, Deinen Stoff so zu gliedern, dass Du nur eine einzige, eine Hauptfrage aus dem Ganzen destillierst.

Diese Hauptfrage – z. B. Wie überwinde ich Schreibblockaden? – kannst Du herunterbrechen auf einzelne Phänomene. Dabei musst Du Dich beschränken, denn Du kannst nicht alle Phänomene beschreiben und alle Probleme lösen: Du brauchst den Mut zum Weglassen.

Wie findest Du diese Hauptfrage, und wie untergliederst Du das Material? Wenn in Deinem Verständnis alles gleichwertig ist, was Du zu Deiner Thematik weißt, dann empfiehlt es sich, Deinen Mount Everest in seine Bestandteile zu zerlegen:

Notiere die Begriffe, die Dir zentral erscheinen auf Post-it-Zetteln. Dann sortierst Du diese Zettel auf einem großen Blatt Papier oder Pappe. Stelle hierarchische Beziehungen her: Was hängt womit zusammen? Was ist ursächlich? Was ist Konsequenz? Gibt es Begriffe, die nicht so recht zu den übrigen Begriffen passen? Am Schluss solltest Du Deine Begriffe in Clustern und auf unterschiedlichen Ebenen geordnet haben.

Du hast mit Sicherheit zu viel Material, zu viel, was Du sagen möchtest. Schreib Dir solche Dinge mit Absicht in Fußnoten und bringe sie in Exkursen unter. Am Schluss entscheidest Du, ob Du genug Platz hast, diese Fragen in Deinem Text zu behalten oder ob Du sie für dieses Projekt ganz streichst. Du kannst sie ja dann im nächsten Buch unterbringen.



» Vollkommenheit entsteht offensichtlich nicht dann, wenn man nichts mehr hinzuzufügen hat, sondern wenn man nichts mehr wegnehmen kann. «

Antoine de Saint-Exupéry

... und wenn das alles nicht hilft?

Ich habe Dir exemplarisch vier Blockadesituationen präsentiert und mögliche Lösungen dazu skizziert. Nicht jeder Autor hat die gleichen Schwierigkeiten, und so individuell wie Du beim Verfassen Deiner eigenen Texte bist, so individuell sind auch die Blockaden, die Du zu überwinden hast.

Wenn Du Dich intensiver mit der Thematik befassen möchtest, kannst Du die Schreibfitness-Mappe zur Hand nehmen, in der Ulrike Scheuermann (2011) noch mehr Tipps und Tricks präsentiert. Und wenn Du Unterstützung brauchst, um den Weg in Deinen Text zu finden, kannst Du Dich gern an uns wenden: Wir vermitteln Dir Schreibpartner, beraten Dich per Skype, Telefon oder persönlich, vermitteln Dir einen Lektor oder Coach.

Bücher

Budrich, Barbara (2015): Erfolgreich publizieren in den Sozial- und Erziehungswissenschaften. 2. Auflage Opladen & Toronto.

Reinhardt, Klaus (2011): Vom Wissen zum Buch. Fach- und Sachbücher schreiben, 2. Auflage, Bern.

Rosenberg, Marshall B. (2012): Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. 12. Auflage, Paderborn

Scheuermann, Ulrike (2013): Schreibdenken. Schreiben als Denk- und Lernwerkzeug nutzen und vermitteln. 2. Auflage, Stuttgart.

Scheuermann, Ulrike (2011): Die Schreibfitness-Mappe: 60 Checklisten, Beispiele und Übungen für alle, die beruflich schreiben. Wien.

Schneider, Wolf (2007): Deutsch! Das Handbuch für attraktive Texte. 2. Auflage, Reinbek.

Schneider, Wolf (2001): Deutsch für Profis. Wege zu gutem Stil. 14. Auflage, München.

Schulz von Thun, Friedemann (2011): Miteinander reden 1–3: Störungen und Klärungen. Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung. Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation. Reinbek.



Alle Bilder: © Microsoft

Inspirited Experts

Stauffenbergstr. 7, D-51379 Leverkusen

info@inspirited-experts.de

www.inspirited-experts.de