

Vier Tipps gegen Schreibblockaden

Barbara Budrich



Viele Autorinnen und Autoren haben sich bestens in eine Thematik eingelesen und kennen sich hervorragend aus. Sie haben zahlreiche Gespräche geführt, vielleicht schon erste Vorträge gehalten. Doch just an dem Punkt, da sie ihre Gedanken für eine Publikation niederschreiben wollen, ist der Kopf leer und kein Satz gut genug.

Barbara Budrich und das Team von **budrich training** sind angetreten, Ihnen auch hier Hilfestellung zu bieten: Wir wissen nicht nur, wie wichtig es ist, in den Schreibflow zu kommen. Wir haben auch das Handwerkszeug, um Ihnen das Leben als Autorin oder Autor leichter zu machen. Denn: Schreiben können Sie lernen!

Barbara Budrich hat für Sie im Folgenden vier Tipps gegen Schreibblockaden für Sie zusammengetragen. Mehr sowie Angebote zu Beratungen, Schulungen und Workshops finden Sie bei **budrich training**.

budrich training

Stauffenbergstr. 7. D-51379 Leverkusen

Tel. + 49 (0)2171.79491-50

Fax + 49 (0)2171.79491-69

magdalena.gromada@budrich.de

www.budrich-training.de

Vier Tipps gegen Schreibblockaden

Es ist nicht immer die Angst vor dem weißen Blatt Papier, die einen Autor, eine Autorin ins Stocken geraten lässt. Es kann die Angst sein vor dem eigenen Erfolg – Sie kennen die Anekdote von dem 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 Sie schier überwältigt sind und in Ihrem eigenen gedanklichen Chaos keinen roten Faden zu erhaschen vermögen, der Ihnen den Weg aus dem Labyrinth zeigen würde.

Im Folgenden habe ich vier nützliche Tipps gegen Schreibblockaden zusammengestellt.

1. Papier so weiß wie unberührter Neuschnee

Sie sitzen vor Ihrem Blatt Papier – oder Ihrem PC. Das Blatt ist weiß und unberührt wie frisch gefallener Schnee und in Ihrem Hirn ist es ungefähr genauso still wie in einer Winternacht. Nichts rührt sich. Nicht einmal die Flocke eines Gedankens. Ihr erster Gliederungsentwurf liegt vor Ihnen und schweigt vorwurfsvoll.

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

Versuchen Sie Folgendes:

Sie setzen sich Ihre ideale Leserin, Ihren idealen Leser auf Ihre Schreibtischkante. Denken Sie an jemanden, den oder die Sie wirklich gern mögen – Partner, Liebblingstante, Freund einer Freundin – oder erfinden Sie jemanden, die Sie sich als Ihre ideale Leserin wünschen würden: freundlich, zugetan, offen und wirklich neugierig auf das, was Sie zu schreiben haben. Und dann schreiben Sie dieser Person das, was Sie sagen wollen, als Brief. Beginnen Sie ruhig mit „Liebe Rebecca“, „Lieber Andreas“ oder auch – wenn Sie das stärker motiviert – mit „Sehr geehrter Herr Professor Marx“. Schreiben Sie auf, wie Sie sich gerade im Augenblick fühlen und wie sehr Ihr Thema versucht, sich Ihnen zu entziehen. Es ist völlig egal, ob Sie das, was Sie da schreiben, tatsächlich für Ihren Text verwenden werden. Wichtig ist, dass Sie ins Schreiben kommen. Wenn Sie diese erste Hürde überwunden haben, können Sie sich Ihrer Gliederung annähern.

Später, wenn es keinen Neuschnee mehr gibt und das Blatt nicht mehr weiß ist, können Sie alles wegstreichen und überarbeiten, was nicht in den Duktus Ihres Textes passt – aber das sollten Sie wirklich erst viel später tun, wenn Sie den Weg in Ihren Text sicher gefunden haben.

Jedes Mal, wenn Sie wieder an eine dieser zugeschnitten Stellen kommen, haben Sie die Möglichkeit, in den inneren Dialog mit Ihrem Lieblingsmenschen zu gehen und so wieder in die Schreib-Spur zurückzukehren.

2. Niete oder Bestseller-Autor



Was Sie bislang geschrieben haben, 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 Sie wissen nicht, warum. Die Argumentation erscheint verworren, lahm, unverständlich, hundertmal gelesen. Niemand wird diesen Text lesen wollen. Wie der berühmte Soziologie Max Weber sagte, Zwerge auf den Schultern von Riesen? Verwegen! Zwerg ja, aber niemals auf irgendjemandes Schultern!

Oder auch:

Was Sie bislang geschrieben haben, liest sich exzellent – kein Zweifel. In eleganten Kaskaden entwickelt sich Ihre 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 aus Wissenschaft und Praxi erstaunt die Brauen heben werden. Leichtfüßiges Auslegen hochkomplexer Theorien wechselt mit dem eigenen Weiterspinnen des Gedankenfadens. Zwerge auf den Schultern von Riesen? Von wegen! Eher mal umgekehrt!



Zwei Seiten derselben Medaille – ob Sie es glauben oder nicht. Sollten Sie eines oder auch beide Urteile gelegentlich über Ihre Texte fällen, würde ich Ihnen folgendes Vorgehen vorschlagen:

Suchen Sie sich einen Schreib-Partner. Ob Sie nun der Meinung sind, niemand könne Ihnen das Wasser reichen, oder ob Sie der Meinung sind, Sie könnten niemandem das Wasser reichen – wichtig ist, dass Sie sich genau darauf einlassen!

Die Grenzen meiner Sprache bedeuten
die Grenzen meiner Welt."

Ludwig Wittgenstein

Schreiben ist Kommunikation. Und wenn Sie mit niemandem kommunizieren wollen oder zu können glauben, kommen Sie nicht ans Ziel.

Suchen Sie sich also einen Schreib-Partner, jemanden, der in einer ähnlichen Situation ist wie Sie selbst. Übrigens unabhängig vom

Fachbereich oder der genauen thematischen Ausrichtung – aber jemanden, der eine Idee davon hat, wie Ihre zukünftigen Leserinnen und Leser ticken. So können Sie sich gegenseitig Tipps und Tricks verraten und Texte miteinander austauschen, kommentieren und – wenn Sie wollen – anschließend besprechen.

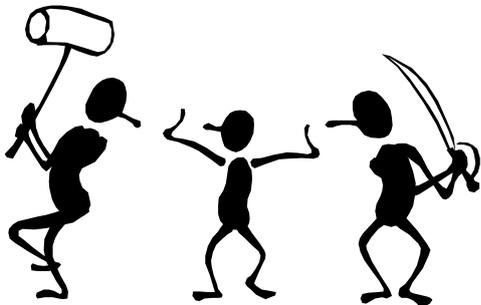
Es ist für viele Menschen ungewohnt, sich aktiv Feedback von anderen einzuholen. Die Angst vor Kritik schwingt mit und vernichtende Kritik kann Ihnen das Weiterarbeiten extrem schwer machen.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie und Ihre Schreibpartner einige Regeln zum guten Feedback¹ miteinander vereinbaren. Für den Anfang könnten Sie sich auf folgende Punkte einigen, die Sie beide jeweils berücksichtigen müssen:

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

Darauf können Sie jederzeit aufbauen, aber halten Sie die Menge Ihrer Regeln klein und überschaubar.

3. Die inneren Kritiker schlafen nie!



Sie schreiben den ersten Satz, lesen ihn durch. Löschen. Sie schreiben einen weiteren Satz, einen zweiten. Lesen beides durch. Löschen. So geht es munter weiter. Am Ende des Schreib-Tages: nicht ein Satz.

Die inneren Kritiker, gelegentlich von außen unterstützt, die Ihnen suggerieren, dass Sie nicht schreiben können: Viele Autorinnen und Autoren – auch erfolgreiche – hadern damit. Mir ist übrigens auch häufig gesagt worden, ich

könne nicht schreiben – oder wenn dann allerhöchstens mal ein Kinderbuch (weil das offenbar auch nichts Dolles ist)... So als gebe es Menschen, die mit dieser absoluten 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 Schreib-Paradieses. 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:

Versprechen Sie sich zu Beginn des Schreibens, dass Sie diesen Text niemandem zeigen werden. Kommt Ihr Nörgler zum Vorschein, während Sie schreiben, bitten Sie ihn, so lange still zu bleiben, bis Sie mit der aktuellen Schreib-Zeit fertig sind: Danach darf er sich äußern.

So haben Sie zwei Dinge geschafft: Sie kommen überhaupt ins Schreiben – und das ist häufig die größte Hürde, wenn die innere Zensur Sie am Schreiben zu hindern versucht.

Außerdem setzen Sie sich mit Ihrer inneren Kritik auseinander. Es gibt viele Möglichkeiten, mit diesen – häufig sehr widersprüchlichen – inneren Stimmen umzugehen. Für mich ist es am wirksamsten, wenn ich mich auf eine Art inneres Gespräch mit ihnen einlasse. Lassen Sie Raum für die Kritik an sich

1 Die Checkliste: „Gutes Feedback geben“ erhalten Sie bei [budrich training](#).

selbst – aber bitten Sie auch Ihr inneres Regime darum, die Regeln des guten Feedbackgebens einzuhalten: Und hier ist dann „konstruktiv statt destruktiv“ die entscheidende Regel, die Ihnen die Möglichkeit gibt, das Geschriebene zu überarbeiten – aber nicht wegwerfen zu müssen!

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

4. Der Mount Everest als Labyrinth

Sie wollen losschreiben und werden von so vielen Gedanken und Ideen bestürmt, dass Sie keine, aber auch überhaupt nicht die geringste Chance haben, einen einzigen Satz zu Papier zu bringen. Sie lehnen sich einen Augenblick zurück, um Ihre Gedanken zu ordnen und die Kakophonie wird lauter: Ein riesenhaftes Gebirge aus chaotischen Gedanken erhebt sich vor Ihrem inneren Auge, der Bergpfad windet sich in einem unübersichtlichen Labyrinth den Hang hinauf. Ein Ende ist nicht zu sehen – aber auch kein Anfang.



Wenn Sie in diesem Chaos feststecken, können Sie Folgendes ausprobieren:



Wenn Sie sich überwältigt fühlen – ob im Alltag oder beim Schreiben –, müssen Sie die Dinge in Portionen zerlegen, die Sie bewältigen können. Gut möglich, dass Sie diese Aussicht zunächst langweilig finden. Da Sie aber in diesen kleinen Schritten letztlich den Gipfel Ihres ganz persönlichen Mount Everest erreichen werden, ohne sich dabei in Ihrem Gedankenlabyrinth zu verlaufen, finden Sie die Aussicht, die sich Ihnen am Ende bietet, möglicherweise doch attraktiv.

Sie brauchen einen Plan:

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

Den Schluss schreiben Sie zum Schluss, die Einleitung danach. Was Sie also für den Anfang bewältigen müssen, ist der Mittelteil.

Wenn sich Ihnen mehr Antworten aufdrängen, als Sie an Fragen je gestellt haben, ist es Ihre Aufgabe, Ihren Stoff so zu gliedern, dass Sie nur eine einzige, eine Hauptfrage aus dem Ganzen destillieren.

Diese Hauptfrage – z.B. wie überwinde ich Schreibblockaden – können Sie herunterbrechen auf einzelne Phänomene. Dabei müssen Sie sich beschränken, denn Sie können nicht alle Phänomene beschreiben und alle Probleme lösen: Sie brauchen den Mut zum Weglassen.

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

Antoine de Saint-Exupéry

Wie finden Sie diese Hauptfrage und wie untergliedern Sie Ihr Material? Wenn in Ihrem Verständnis alles gleichwertig ist, was Sie zu Ihrer Thematik wissen, dann müssen Sie Ihren Mount Everest in seine Bestandteile zerlegen:

Notieren Sie die Begriffe, die Ihnen zentral erscheinen auf Post-it-Zetteln. Dann sortieren Sie diese Zettel auf einem großen Blatt Papier oder Pappe. Stellen Sie 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 sollten Sie Ihre Begriffe in Clustern und auf unterschiedlichen Ebenen geordnet haben.

Sie haben mit Sicherheit zu viel Material, zu viel, was Sie sagen möchten. Schreiben Sie solche Dinge mit Absicht in Fußnoten und bringen Sie sie in Exkursen unter. Am Schluss entscheiden Sie, ob Sie genug Platz haben, diese Fragen in Ihrem Text zu behalten oder ob Sie sie ganz streichen.

... und wenn das alles nicht hilft?

Ich habe Ihnen exemplarisch vier Blockadesituationen aufgezeigt und mögliche Lösungen dazu skizziert. Nicht jeder Autor, nicht jede Autorin hat die gleichen Schwierigkeiten und so individuell wie Sie beim Verfassen Ihrer eigenen Texte sind, so individuell sind auch die Blockaden, die Sie zu überwinden haben.

Wenn Sie sich intensiver mit der Thematik befassen möchten, sollten Sie die Schreibfitness-Mappe zur Hand nehmen, in der Ulrike Scheuermann (2011) noch mehr Tipps und Tricks präsentiert. Und wenn Sie Unterstützung brauchen, um den Weg in Ihren Text zu finden, kontaktieren Sie uns: Wir vermitteln Ihnen Schreib-Partner, beraten Sie Online, am Telefon oder persönlich, vermitteln Ihnen Lektorinnen oder Coaches.

Literatur

- Budrich, Barbara (2019): Erfolgreich publizieren Grundlagen und Tipps für Autorinnen und Autoren aus den Sozial-, Erziehungs- und Geisteswissenschaften. 3. Auflage, Opladen & Toronto.
- Esselborn-Krumbiegel, Helga (2008): Von der Idee zum Text. Eine Anleitung zum wissenschaftlichen Schreiben. Stuttgart.
- Karmasin, Matthias (2010): Die Gestaltung wissenschaftlicher Arbeiten. Stuttgart.
- Kornmeier, Martin (2011): Wissenschaftlich schreiben leicht gemacht. Stuttgart.
- Kruse, Otto (2007): Keine Angst vor dem leeren Blatt: Ohne Schreibblockaden durchs Studium 12., völlig neu bearbeitete Auflage, Frankfurt/M.
- Pyerin, Brigitte (2007): Kreatives wissenschaftliches Schreiben: Tipps und Tricks gegen Schreibblockaden. 3. Auflage, Weinheim.
- 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 (2016): Schreibdenken. Schreiben als Denk- und Lernwerkzeug nutzen und vermitteln. 3. 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