

# 1 TAMARA WARTET AUF DEN RICHTIGEN MOMENT, DER NIE KOMMT

Als Tamara sich bei mir meldet, um ein telefonisches Schreibcoaching in Anspruch zu nehmen, sind ihre ersten Worte am Telefon: „Wenn ich bloß mehr Zeit und Ruhe für das Schreiben hätte, wäre dieser Artikel ratzatz fertig geschrieben.“ Dieser Satz der Projektleiterin bleibt mir deutlich in Erinnerung, denn er ist eine Fehleinschätzung. Tamara schreibt auch dann nicht, als sie sich freie Schreibzeiten erkämpft hat. Sie ist von ihrer Chefin beauftragt worden, innerhalb von drei Wochen einen Fachartikel für ein Weiterbildungsmagazin zu schreiben. Sie will den Artikel zu Hause schreiben; in der Hektik des Büros ist daran nicht zu denken. Die nächsten Tage hält sie sich terminfrei, mit der Chefin ist alles abgesprochen. Ihr Partner wird sich um ihre beiden Kinder kümmern. Am ersten Tag liegen fünf freie Stunden vor ihr. Sie räumt erst einmal die Wohnung auf, sie gießt alle Blumen und befüllt die Waschmaschine. Sie kocht sich eine große Kanne Tee und freut sich auf das Schreiben in Ruhe. Doch dann kommt ein Anruf ihrer Kollegin, die Stress mit einem neuen Auftraggeber hat. Als sie das Telefon beiseitelegt, bleiben ihr noch dreieinhalb Stunden. Als sie ihren Hunger gestillt hat, sind es noch drei Stunden. Als sie die entscheidende Datei öffnet, recherchiert sie erst einmal im Internet. Sie sucht nach weiteren Detailinformationen, obwohl ihr schon mehr als genug Material vorliegt. Zwischendurch beantwortet sie noch drei Telefonanrufe auf ihrem Diensthandy. Am Ende des mühsam freigeräumten Schreibtages hat Tamara keine Zeile geschrieben, lediglich fremde Texte aus dem Internet in eine Datei kopiert. In den folgenden Tagen geht es so ähnlich weiter. Tamara behauptet vor sich selbst und anderen, sie käme eigentlich gut voran und brauche nur weiter Zeit. Sie fühlt sich zunehmend wie eine Hochstaplerin und kann dadurch erst recht nicht mehr schreiben.

## Kommentar

Tamara gehört zu den vielen Schreibenden, die über das Schreiben reden, anstatt es zu tun: „Wenn ich einmal endlich Ruhe habe, dann schreibe ich das ganz schnell“, „Wenn ich genug gelesen habe, muss ich ja nur noch ausformulieren“, „Wenn die Versuchsergebnisse da sind, dann ...“. Bei Tamara wird das Problem deshalb so deutlich, weil sie sich die freie Zeit tatsächlich organisiert – und dennoch nicht schreibt. Sie lebt eine weit verbreitete Vermeidungsstrategie, auch Aufschieberitis genannt. Aufschieben ist ein quälender und weit verbreiteter Zustand und eines der Hauptprobleme beim Schreiben. Zeitmangel, wichtigere Aufgaben, unordentlicher Schreibtisch, fehlendes Recherchematerial: Es gibt viele Vorwände, um aufzuschieben. Fehlende Zeit ist nur der Vorwand, den ich am häufigsten höre. Als Tamara bei mir anruft, ist sie allerdings schon einen Schritt weiter: Sie beginnt zu realisieren, dass sie kein Zeit-, sondern ein Schreibproblem hat.

## Fragen, die Tamara sich stellen könnte

- Welche Erfahrungen habe ich bisher mit dem Schreiben gemacht?
- Wovor scheue ich beim Schreiben zurück?
- Warum will ich unbedingt von mir selbst das Bild einer souveränen Schreiberin aufrechterhalten?
- Was würde geschehen, wenn ich anderen von meinem Schreibproblem erzählen würde?
- Wie hoch ist mein Anspruch an diesen Fachartikel?
- Was würde passieren, wenn ich einen wirklich schlechten Artikel schreibe?

## Kleinteilig loslegen

Tamaras terminfreie Schreibzeit ist nach ein paar Tagen abgelaufen. Also schreibt sie ohne viel Zeit nach einem bestimmten Prinzip: Die Schreibdidaktikerin Joan Bolker hat einen Ratgeber für Promovierende verfasst, dessen Titel fast alles sagt, über eine höchst effektive Art zu schreiben – nicht nur bei einer Doktorarbeit oder einem Buchprojekt. Sie gilt für jeden Bericht, jedes Konzept und jeden anspruchsvollen Brief: „Writing Your Dissertation in Fifteen Minutes a Day.“ Zu optimistisch, meinen Sie? Das Prinzip funktioniert. Wenn Sie wirklich täglich und konzentriert schreiben. Wenn Sie diese 15 Minuten gut planen. Wenn Sie einen roten Faden haben. So splitten Sie den Schreibberg in kleine Hügel auf, die sich leichtfüßig überspringen lassen, und erreichen eine Routine, die fast nur durch tägliches Schreiben entstehen kann. Ihr Text wächst langsam, aber sicher.



Kleine Schreibeinheiten gegen Aufschieberitis

Tamara erstellt an den ersten beiden Tagen einen roten Faden für ihren Artikel. Sie notiert zu jedem Gliederungspunkt die zentralen Aussagen in Stichworten. Ab dem dritten Tag wählt sie jeweils ein Stichwort aus dem roten Faden aus – nach dem Lustprinzip. Sie beginnt mit einem fünfminütigen, frei geschriebenen Text auf Papier, um sich fürs Schreiben anzuwärmen und in Schwung zu kommen. Nach diesem Fokusprint (Übung 10) ist sie so in Fahrt, dass sie in nahezu demselben Tempo in ihrer Textdatei weiter-schreibt. Nach fünf Tagen erhöht sie ihr Pensum: Sie schreibt morgens zwanzig Minuten, bevor die Kinder aufstehen, und am Abend beschließt sie den Tag mit weiteren zehn Minuten. Der Bann ist gebrochen, das Schreiben beginnt zu fließen. Tamara fühlt sich ihrem Partner wieder verbundener, weil sie ihm von ihrem Schreibproblem erzählt. Und mit ihrer Chefin vereinbart sie, die Abgabefrist um anderthalb Wochen zu verschieben. Diese Vorgehensweise entspricht einem meiner wichtigsten Grundsätze, wenn meine Teilnehmenden das Schreiben vermeiden: Motivation entsteht *nicht* durch gute Vorsätze, schlechtes Gewissen und groß angelegte Planungen. *Motivation entsteht durch Tun* – kleinteiliges, unperfektes und stures Tun.

## Die Tipps im Überblick

- Schreiben Sie in Zehn- bis Fünfzehn-Minuten-Einheiten an fünf bis sechs Tagen pro Woche, anstatt vergeblich auf viel Zeit und Ruhe zu warten.
- Schreiben Sie erst zügig einen roten Faden (Übung 17) für Ihren gesamten Text.
- Nutzen Sie das Patchworkprinzip, um so niedrigschwellig wie möglich zu schreiben.
- Schreiben Sie zuerst jeweils einen fünfminütigen Fokusprint.
- Schreiben Sie auch nach dem Fokusprint zügig voran, ohne zu überarbeiten.
- Erzählen Sie anderen Menschen von Ihrem Schreibproblem, so dass sich die Spannung löst, die durch das Verheimlichen entsteht.

## Zum Weiterarbeiten

**Beispiele:** Jana kommt nicht ins Spiel; Larissa bleibt ständig stecken; Max meint, er kann nicht schreiben  
**Übungen:** Wortsprints, Cluster, Gedanken- und Fokusprint, Notizstrategien, Der rote Faden, Scheuklappen, Partitur, Ursachensuche, Schreibressourcen, Sich selbst motivieren, Die ideale Schreibwoche

**Kompakt:** In diesem Beispiel lernen Sie eines der Hauptprobleme beim Schreiben kennen: die Aufschieberitis. Ursachensuche, veränderte Schreibtechniken und neue Gewohnheiten können helfen.

## 2 JENS WIRD NIE FERTIG

Die Geschichte von Jens ist rasch erzählt: Seit sieben Jahren promoviert er und ein Ende ist nicht abzusehen. An seinem Lehrstuhl wird eine solch lange Promotionsdauer mit Kopfschütteln quittiert, denn dort rechnet man eher mit drei, maximal vier Jahren. An den äußersten Bedingungen scheitert Jens nicht. Sein Erstgutachter hat schon vor drei Jahren grünes Licht gegeben und gibt es immer wieder. Er ist ein wohlwollender und unterstützender Professor, der zudem die hohe Leistung von Jens' Forschungsarbeit wertschätzt. Doch das Feedback seines Betreuers reicht Jens nicht. Da ist noch jemand anderes, der strenger, unerbittlicher und destruktiver urteilt und verurteilt, als jeder an seinem Lehrstuhl und in seinem sozialen Umfeld es jemals getan hat. Er heißt: Jens.

### Kommentar

Während Tamara, die Sie im vorherigen Beispiel kennengelernt haben, sich mit dem Einstieg ins Schreiben schwertut, so gelingt Jens der Ausstieg nicht. Im Hinblick auf das Ergebnis nehmen sich beide nicht viel: Ein fertiger Text und seine Veröffentlichung werden verhindert. Ich arbeite oft mit Schreibenden, die ihr Schreibprojekt nicht abschließen, so etwa mit Promovierenden, die sich bei mir im fünften, im siebten oder gar im zehnten Promotionsjahr melden. Sie sind verzweifelt. Längst ist das Projekt zu einem Berg angewachsen, der alles andere im Leben in den Schatten stellt. Und wer schon viele Jahre der Arbeit und Mühe in ein Projekt gesteckt hat, tut sich umso schwerer damit, das Projekt aufzugeben. Nur allzu verständlich – sind doch an eine Doktorarbeit hohe eigene und fremde Erwartungen geknüpft und ist doch die erfolgreiche Doktorarbeit in vielen Bereichen immer noch die Eintrittskarte in hochdotierte Jobs. Und für das Selbstwertgefühl ist sie allemal bedeutsam.

Der Grund für Jens' Nie-fertig-Werden: Perfektionismus. Das zu benennen ist allerdings keine Kunst. Schließlich ist allgemein bekannt, dass sehr viele im Bereich Wissenschaft zu Perfektionismus neigen, und Jens erscheint schon auf den ersten Blick als Prototyp des perfektionistischen Forschers. Viel interessanter sind die sehr persönlichen Hintergründe für diesen Perfektionismus. Denn Tipps zur Veränderung der Schreibtechnik haben bei Jens keinen Sinn; was sollte ich jemandem raten, der schon alle Schreibratgeber kennt, jede Schreibtechnik ausprobiert hat und dennoch nicht vorankommt? Ich stelle erst einmal viele Fragen, um damit erste Ansatzpunkte für ein psychologisches Schreibcoaching zu finden. Diese Fragen haben wir zum Teil im Coaching besprochen, zum Teil hat Jens sie für sich allein bearbeitet.

### Fragen, die sich Jens stellen könnte

- Was würde geschehen, wenn ich etwas Unperfektes von mir preisgabe? ... Und dann? ... Und dann?
- Woher stammt mein hoher Anspruch? Hat mir den jemand vorgelebt oder hat jemand von mir immer noch mehr erwartet?
- Was bleibt von mir, wenn ich nichts leiste? Was macht meine Person, mein Wesen eigentlich aus?
- Wie bewerte ich andere Menschen, die unperfekt und leistungsschwach sind?
- Will ich überhaupt fertig werden oder habe ich eventuell Angst vor dem, was danach kommt?
- Worauf könnte sich diese Angst beziehen?
- Wie gelingt mir in anderen Situationen das Loslassen? Wie geht das bei mir: etwas loslassen?
- Wie ist es um meinen Wunsch bestellt, zur Entwicklung der Forschung und der Welt etwas Sinnvolles beizusteuern?

## Der Angst vor Unzulänglichkeit begegnen

Der überhöhte Anspruch an das eigene Textergebnis ist in erster Linie ein psychologisches Problem. Er kann zwar auch mit veränderter Schreibtechnik angegangen werden. Meine Erfahrung mit meinen Teilnehmenden zeigt jedoch, dass allein dies nicht immer weiterhilft. Das zugrunde liegende Problem bei Perfektionismus ist meist ein Selbstwertgefühl, das weniger auf innerer Stärke, sondern mehr auf hoher Leistung gründet; dementsprechend massiv ist dann die Angst, zu wenig zu leisten. Diese Angst begleitet häufig das gesamte Leben und wird am Schreibproblem nur besonders deutlich.

Jens hat große Sorgen, er könnte nach der Veröffentlichung Unzulänglichkeiten entdecken. Was dann geschehen würde, frage ich. Da kommen die Lesenden ins Spiel: Er vermutet, sein Kollegium am Lehrstuhl würde über ihn „herfallen“ und seine Dissertation schlechtreden, in Rezensionen zerreißen, abfällige Bemerkungen fallen lassen. Das ist ein erster Ansatzpunkt: Was würde sein Betreuer zu seiner fertigen Dissertation sagen? Jens weiß sofort: Kopfschüttelnd und enttäuscht würde sein Betreuer auf seine Dissertation blicken und nur einen Satz sagen: „*Daran* hast du *so* lange gearbeitet?“ Diese Vorstellung ist angesichts des wohlwollenden Betreuers reichlich unrealistisch. An wen ihn der Betreuer damit erinnere, frage ich deshalb. Da sind wir schnell bei Jens' Mutter. Sie war selbst mit einer Eins nicht zufrieden, wenn sie noch einen Fehler in seinem Schulheft fand. Jens hat schon als Kind gelernt, dass seine Leistung nie reicht, sei sie auch noch so gut. Er versteht jetzt, dass er die Erfahrungen mit seiner Mutter auf den Betreuer überträgt und nur deshalb meint, auch dieser würde seine Dissertation nie gut genug finden, um sie abzuschließen. Wir arbeiten im Hier und Jetzt weiter: Ich nehme die Rolle des Betreuers ein, Jens spielt sich selbst. Das Ergebnis schockiert ihn: Er fühlt sich klein, rechtfertigt sich und kann kaum zu seinen Forschungsergebnissen stehen. Wir besprechen Alternativen, üben – und sein Auftreten ändert sich. Beim zweiten Anlauf kann er mit Stolz und einer gewissen Aggressivität die Kernthesen seiner Dissertation so klar vertreten, dass ich – in der Rolle des Betreuers – mit einem Mal keine Lust mehr verspüre, ihn zu kritisieren. Jens verabschiedet sich an diesem Tag mit aufrechter Haltung von mir.

Dass Lesende meist weniger kritisch sind als der perfektionistische Autor selbst, hat Jens ebenso wie viele andere Schreibende längst aus dem Gefühl verloren. Am Schreibtisch, allein mit dem Text, können die eigenen Ansprüche umso stärker wirken, weil sie unkorrigiert von einer realistischen Einschätzung durch andere Menschen sind. Testen Sie deshalb auch einen anderen – pragmatischen – Ansatz, um aus den überhöhten Ansprüchen hinauszufinden: Rücken Sie Ihre Texte heraus! Setzen Sie sich so früh und so oft wie möglich der Angst vor der Reaktion der Lesenden aus. Die Hemmschwelle ist hoch – viele empfinden ihren frischen Text noch als Teil ihrer selbst. Doch eines ist sicher: Nach dem ersten Feedback, das gerade bei Perfektionisten meist positiver als erwartet ausfällt, schreibt es sich mindestens doppelt so leicht.

## Die Tipps im Überblick

- Üben Sie schriftlich, mündlich oder in der Vorstellung, Ihren Text selbstbewusst zu vertreten und auch abwertenden Äußerungen etwas entgegenzusetzen.
- Überlegen Sie, wie Sie Ihren Selbstwert stärken können, zum Beispiel im Gespräch mit anderen Menschen. Leitfrage: Wer bin ich ohne Leistung?
- Stellen Sie sich der Angst vor einer Blamage und outen Sie sich mit Ihrem Text – so früh wie möglich.
- Überlegen Sie sich, welchen Nutzen die Welt von Ihrem Text haben könnte.

## Zum Weiterarbeiten

**Beispiele:** Tamara wartet auf den richtigen Moment, der nie kommt; Sigrun glaubt, alles muss rein; Katrin strukturiert endlos um

**Übungen:** Denkbilder, Schreibeinstimmer, Leserkontakt, Leserorientierung, Perspektivenwechsel, Ursachensuche, Sinnvoll schreiben, Veröffentlichen

**Kompakt:** Jens' Beispiel zeigt Ihnen ein weiteres zentrales Schreibproblem: den Perfektionismus, der meist auf einem instabilen Selbstwertgefühl gründet und von Angst vor der Reaktion der Lesenden geprägt ist.

### 3 SIGRUN GLAUBT, ALLES MUSS REIN

Ein weiterer Blick in die Wissenschaft: Sigrun ist eine angesehene Wissenschaftlerin an einem renommierten Forschungsinstitut. Sie ist eine Überfliegerin, hochbegabt, weltweit eine der jüngsten Forscherinnen auf ihrem Gebiet. Doch in unseren Coachingsitzungen offenbart sich ihr Innenleben vollkommen anders als ihr beeindruckender öffentlicher Auftritt: Sigrun quält sich mit Selbstzweifeln. Seit Jahren fragt sie sich voller Angst, welche Mängel und Lücken sie in ihren Veröffentlichungen übersehen haben könnte. Denn sie hat viel zu verlieren – immer mehr, je erfolgreicher sie wird. Ihr hervorragender Ruf könnte durch eine Lücke, einen Fauxpas, einen Denkfehler geschmäler oder gar ruiniert werden. Dieser innere Druck steigt mit jeder neuen Publikation in einer wissenschaftlichen Zeitschrift und mit jedem Vortrag, den sie auf internationalen Kongressen hält. Derselbe Druck, der sie früher motiviert hat, hat sie längst überholt. Zuerst hat sie darauf mit einer Erhöhung des ohnehin beachtlichen Arbeitspensums reagiert. Die Zeit, die sie für Schlaf benötigt, hat sie ohnehin immer mehr reduziert. Doch inzwischen kann sie manchmal nicht mehr als ein paar Sätze schreiben, ohne sich durch ausufernde Literaturrecherche übertrieben abzusichern. Darauf verliert sie ihren Standpunkt immer mehr. Das Eigene geht verloren. Sie verwendet sogar ein paar Mal fremde Aussagen, ohne die Quelle zu nennen – eines der größten Vergehen in der Wissenschaft. Ihr schlechtes Gewissen und ihre Selbstschmähungen werfen sie dabei fast um. Und ihre Texte wirken ausufernd und unfokussiert, manchmal verwirrend und unübersichtlich. Etwas Rechtfertigendes beginnt aus ihnen zu sprechen, das auf die Lesenden zuweilen befremdlich wirkt.

#### Kommentar

Sigrun will sich hundertprozentig gegen Kritik absichern. Aus Angst davor, es könne etwas fehlen, verliert sie ihre eigentlichen Ziele aus den Augen: Texte zu publizieren, die die Forschung voranbringen, die ihren Standpunkt verdeutlichen und mit denen sie sich als Forscherin innerhalb der Scientific Community wirkungsvoll positioniert. Stattdessen bringt sie alles in ihren Texten unter, was ihr der übertriebene Vollständigkeitsanspruch diktiert. Dadurch verliert sie ihre Lesenden zunehmend. Zudem ist sie in einem Teufelskreis gefangen: Sie ist erschöpft von der übermäßigen Arbeit und dem Schlafmangel, dadurch wird sie anfälliger für Selbstzweifel und Ängste, die sie wiederum durch Mehrarbeit zu entkräften versucht.

#### Fragen, die sich Sigrun stellen könnte

- Mit welchem Gefühl habe ich früher geschrieben? Wie kann ich mir dieses Gefühl auch heute ver- gegenwärtigen?
- Was ist inhaltlich mein Schwerpunkt?
- Warum fällt es mir so schwer, meinen eigenen Standpunkt selbstbewusst zu vertreten?
- Wer würde bemängeln, dass etwas fehlt, und was würde ich dieser Person entgegenhalten?
- Was könnte schlimmstenfalls passieren, wenn ich wirklich etwas Wichtiges vergessen hätte?
- Was würde ich *gewinnen*, wenn einmal ein lückenhafter und unperfekter Text von mir publik würde? Zum Beispiel Entlastung und mehr innere Freiheit?

## Zum Eigenen stehen

Sigrun verspricht mir erst einmal, eine Arbeitspause einzulegen. Sie verbringt ein verlängertes Wochenende in einem Wellness-Hotel an der Ostseeküste. Ihr Notebook lässt sie daheim. Das ist schwer genug für sie. Die dreieinhalb Tage genügen, um den Teufelskreis aus Arbeit und Selbstzweifeln vorerst zu durchbrechen. Danach beginnt sie, aus der Texfülle ihren eigenen Standpunkt und die Kernaussagen ihrer Forschungsergebnisse herauszuschälen. Darauf fokussiert sie sich, anstatt sich mit Vollständigkeitsbemühungen zu überfordern. Auch im Alltag plant sie arbeitsfreie Zeiten ein – wenige, aber immerhin. Sie geht zum Beispiel zu den Coachingstunden zu mir und wir beschäftigen uns damit, ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Sie fragt sich: Was macht mich aus – jenseits der Arbeit? Was ist liebens- und bewundernswert an mir? Wer bin ich? Wer will ich sein, wenn ich einmal nicht mehr arbeite? Sie übt im Coaching, den eigenen Standpunkt zu vertreten und zu Lücken zu stehen. Das gelingt ihr schließlich, als ich die Rolle einer frohlockenden Konkurrentin einnehme. Sie formuliert beinahe trotzig: „Ja, da ist eine Lücke, ich weiß. Wozu die Aufregung? Die muss da sein. Weil diese andere These für mich an der Stelle viel wichtiger ist.“ Sie erkennt, dass es ihr weniger darum geht, gegen jede Kritik gefeit zu sein, sondern vielmehr darum, ihren eigenen Forschungsansatz zu verfolgen und zu propagieren.

Parallel dazu lernt Sigrun wieder, Prioritäten zu setzen. Und ihre neue Priorität ist nun ein fokussierter Text mit einem klaren Standpunkt. Sie hat sich in den letzten Jahren angewöhnt, alle Aufgaben abzuarbeiten und lieber die Arbeitszeit zu erhöhen, anstatt unwichtige Aufgaben zu streichen. Genau dieses Vorgehen ändert sie. Sie bittet ihren Chef um Unterstützung bei der Kürzung bestehender und der Planung ihrer nächsten Artikel. Im gemeinsamen Gespräch mit ihm streicht sie weniger zentrale Punkte. Sie legt Obergrenzen für die Seitenanzahl fest. Manche Textteile überführt sie in ein anderes Dokument, wenn sie sich nicht davon trennen kann. Später kann sie entscheiden, ob sie daraus ein neues Schreibprojekt gestalten will.

## Die Tipps im Überblick

- Nehmen Sie zuerst eine Auszeit, wenn Sie bemerken, dass Sie in einen Teufelskreis aus Überarbeitung und Erschöpfung geraten.
- Fokussieren Sie sich in erholtem Zustand auf Ihre Kernaussagen im Text. Stehen Sie zu diesen Aussagen und wappnen Sie sich gegen Kritik, indem Sie ihr offensiv begegnen.
- Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Identität, um wieder mehr zu sein als ein Mensch, der sich allein über Leistung und Erfolg definiert. Nehmen Sie dafür ein Coaching oder eine Therapie in Anspruch. Aber auch durch Gespräche mit Freunden und Familienmitgliedern, durch Selbstcoaching, Meditation oder Sport können Sie sich weiterhelfen.
- Holen Sie sich für die Prioritätensetzung fachliche Unterstützung. Handeln Sie bei Zweifeln nach der Maxime: If you are in doubt, leave it out.
- Trennen Sie sich ohne Bedauern von unwichtigen Textstellen. Denn wie viel Arbeit Sie hineingeschüttet haben, spielt keine Rolle für Ihr Ziel, einen fokussierten Text zu produzieren.

## Zum Weiterarbeiten

**Beispiele:** Jens wird nie fertig; Katrin strukturiert endlos um; Jonas ist müde

**Übungen:** Schreibeinstimmer, Leserkontakt, Leserorientierung, Kerne, Perspektivenwechsel, Pausieren, Ursachensuche, Sinnvoll schreiben, Textinspektion, Kürzen, Veröffentlichen

**Kompakt:** Das Beispiel von Sigrun zeigt, wie die Angst vor Textdefiziten unfokussierte Texte und Überarbeitung provozieren kann. Ein offensiv vertretener eigener Standpunkt hilft dagegen.

## 4 JOHANNES WILL BLOSS NICHT ALLEIN SEIN

Johannes ist Organisationsberater und Inhaber einer kleinen Firma mit fünf Mitarbeitern. Vor zwei Monaten ist ein ambitioniertes Projekt unterschriftenreif geworden: Er schreibt ein Sachbuch. Das Konzept steht, der Autorenvertrag bei einem guten Verlag ist unterzeichnet. Das Buch soll als Marketinginstrument für seine Firma dienen. Er will damit aber auch seine Erfahrungen weitergeben – immerhin blickt er auf siebzehn Jahre erfolgreicher Arbeit zurück. Er hat schon viel mit anderen über sein Projekt gesprochen und die Inhalte liegen in seinem Kopf bereit zum Aufschreiben, als er sich für ein Coaching bei mir meldet. Jedoch: Seit zwei Monaten hat er keinen zusammenhängenden Text geschrieben. Es bestehen lediglich verschiedene Stichwortsammlungen und kurze Textfragmente. Und das, obwohl er das Schreibprojekt mit täglich anderthalb Stunden an vier Tagen pro Woche eingeplant hat. Johannes gerät immer mehr unter Druck, denn der Abgabetermin steht – in nur dreieinhalb Monaten soll er das Manuskript beim Verlag abgeben. Er schafft es jedoch nicht länger als zehn Minuten, an seinem Arbeitsplatz zu schreiben. Sobald er die Textdatei für sein Buchprojekt öffnet, fühlt er sich unwohl, ja, unsicher und ängstlich. „Was schreibe ich hier bloß, ist das nicht alles merkwürdig?“, denkt er. „Was werden die Leser bloß später dazu sagen?“, überlegt er. Er würde dann lieber mit jemandem über das Buch reden. Er sehnt sich regelrecht nach dem Austausch mit anderen Menschen. Seine Motivation erlahmt. Er wird körperlich unruhig und möchte sofort aufspringen. Lange hält er diesen Zustand nicht durch: er greift zum Telefon und ruft seine Frau an. Er steht auf und geht ins Nachbarzimmer, um mit seiner Assistentin zu sprechen. Inzwischen vermeidet er das Schreiben zunehmend, weil ihn sein Zurückweichen vor dem Schreiben befremdet.

### Kommentar

Johannes scheut davor zurück, sich für das Schreiben nach innen zu wenden. Er liebt den Austausch mit anderen Menschen. Es ist im Grunde dieses Zusammensein mit anderen Menschen, das ihn antreibt und voranbringt. Schreiben bedeutet jedoch immer, von der Extrovertiertheit des normalen Arbeitsalltags zu einer gewissen Introvertiertheit zu wechseln. Das fordert viele Menschen heraus, insbesondere jene, die Inspiration, Motivation und Regeneration im Zusammensein mit anderen Menschen leben. Sie können sich nur schwer von einer Stunde auf die andere unvermittelt nach innen wenden. Oftmals sind sie dann mit Zweifeln, mit innerer Unruhe oder Lustlosigkeit konfrontiert. Sie vermissen die unmittelbare Reaktion eines Gegenübers.

Die Einsamkeit beim Schreiben gehört ganz eindeutig zu den wichtigen Schreibhemmern. Das kann zum einen die fachliche Einsamkeit betreffen, also den fehlenden Austausch über die Inhalte. Eine andere Art von Einsamkeitsgefühl belastet jedoch oft sogar mehr: sich innerlich nicht im Kontakt mit anderen Menschen zu fühlen.

### Fragen, die sich Johannes stellen könnte

- Was fühle ich, was denke ich, wenn ich mit mir allein bin?
- Was könnte ich aktiv für eine angenehme Arbeitsstimmung tun?
- Wann habe ich schöne Zeiten mit mir allein erlebt? Wie lässt sich diese Erfahrung möglicherweise auf das Schreiben übertragen?
- Wie kann ich in der Vorstellung Kontakt mit Menschen aufnehmen, auch wenn ich gerade allein bin?

## Mit Einsamkeit umgehen

Wie so oft bei Entwicklungsprozessen geht es dort weiter, wo die Angst am größten ist; im Fall von Johannes führt der Weg durch die Einsamkeit. Er muss sich den unangenehmen Gefühlen und der Angst stellen, die für ihn mit dem Alleinsein verbunden sind. Doch wie stellt man sich seiner Angst? Indem man sie aushält und ihr ins Gesicht schaut, bis sie ihren Schrecken verliert. Indem man herausfindet, warum diese Angst überhaupt besteht. Indem man reflektiert, welche Funktion sie haben könnte. Johannes protokolliert dazu in den nächsten Wochen seine Nebengedanken: Während seiner kurzen Schreibversuche schreibt er sie in eine Notizen-Datei: Was geht ihm durch den Kopf, wann und warum fühlt er sich gerade unwohl? Bald findet er immer mehr darüber heraus, was sich in seinem Denken alles abspielt: Er kritisiert sich selbst innerlich, und das nicht zu knapp. Das ist ihm zuvor nicht bewusst gewesen. Dass schwierige Gefühle beim Schreiben mit einem Mal auftauchen, wenn der Kontakt zu anderen Menschen fehlt, kommt nicht von ungefähr. Ralph Waldo Emerson, US-amerikanischer Philosoph und Schriftsteller, beschreibt es so: „Manche Stimmen hören wir, wenn wir allein sind, doch sind sie schwach und unhörbar, sobald wir die Bühne der Welt betreten.“ Erst im Alleinsein wird der stumme innere Dialog hörbar, mit dem wir uns und unser Handeln selbst kommentieren. Menschen, die viel im Kontakt mit anderen sind, registrieren diesen inneren Dialog oft gar nicht. Durch das Aufschreiben seiner Gedanken versteht Johannes besser, wie er innerlich funktioniert, und gewinnt zugleich Abstand von dem, was sich in seinem Innenleben abspielt.

Gemeinsam schreiben ist eine weitere Möglichkeit, der Angst vor dem Alleinsein zu begegnen. Viele unterschätzen die kreative Energie, die von einer Gruppierung still und konzentriert arbeitender Menschen ausgeht. In meinen Seminaren schreiben die Teilnehmenden plötzlich ruhig und gesammelt hervorragende Textfragmente und sind selbst erstaunt, wie solch Wertvolles in kürzester Zeit entstehen kann. Johannes richtet in seiner Firma Schreibzeiten ein, zu denen alle im Team, er eingeschlossen, ihre Schreibarbeiten verrichten und in denen nicht gesprochen wird. Ein voller Erfolg, nicht nur für ihn: Sein Team liebt diese stille Stunde und arbeitet währenddessen hochproduktiv.

Sie können die Einsamkeit beim Schreiben auch umgehen, indem Sie Ihre mündlichen Gespräche mit einem Diktiergerät oder einem Handy aufnehmen. Die Audiodateien können Sie später abschreiben oder mit einer Spracherkennungssoftware in Text umwandeln lassen. Das Sprechschreiben (Übung 23) ist eine gute Alternative zum herkömmlichen Schreiben, die dem schriftlichen Schreiben aus meiner Sicht in nichts nachsteht: Alles, was einen fertigen Text zu produzieren hilft, rechne ich zum Schreiben.

## Die Tipps im Überblick

- Stellen Sie sich den schwierigen Gefühlen und Gedanken, die im Alleinsein beim Schreiben auftauchen, zum Beispiel, indem Sie diese protokollieren – und damit mehr über sich herausfinden.
- Schreiben Sie unter Menschen – in einer Bibliothek, in einem Café oder im Büro mit anderen, die ebenfalls konzentriert arbeiten.
- Gewinnen Sie aus gesprochenem Text mit Hilfe eines Diktiergerätes schriftlichen Text – entstanden in Gesprächen mit anderen Menschen.

## Zum Weiterarbeiten

**Checklisten:** Welcher Pausentyp sind Sie?; Welche Stimmung brauchen Sie zum Schreiben?

**Beispiel:** Jana kommt nicht ins Spiel

**Übungen:** Schreibeinstimmer, Leserkontakt, Leserorientierung, Gedanken- und Fokusprint, Schreibgespräche, Inkshedding, Sprechschreiben, Perspektivenwechsel, Schreibressourcen, Ursachensuche

**Kompakt:** Johannes' Beispiel zeigt, wie sich die Einsamkeit – eines der Grundprobleme beim Schreiben – umgehen oder zum Anlass nehmen lässt, sich selbst besser kennen zu lernen.

## 5 JANA KOMMT NICHT INS SPIEL

Jana ist die typische Multitaskerin. In einer Viertelstunde zwischen Telefonkonferenz und Team-Meeting schafft die Projektmanagerin es, mit drei Telefonaten, zwei E-Mail-Antworten und den wichtigsten Hinweisen für die Assistentin die Beschwerde eines wichtigen Kunden zu managen und den Außendienstmitarbeiter zu briefen. Aber dann muss sie eine umfangreiche Stellungnahme für den Vorstand schreiben. Ich begleite sie als Schreibcoach an ihren Arbeitsplatz und beobachte ihr Schreibverhalten. Sie äußert dabei soweit möglich ihre Gedanken laut, eine Forschungsmethode, um mehr über das Innenleben von Schreibenden zu erfahren. Und so sieht eine einstündige Schreibsession von Jana aus: Zu Beginn gehen schon einmal zehn Minuten verloren, weil sie eine wichtige E-Mail-Antwort in ihren Blackberry tippen muss. Dann schreibt sie die erste Zeile, prüft noch einmal die Gliederung, die sie zuvor erstellt hat, schreibt unter der dritten Überschrift zwei Sätze, springt dann wieder zurück zum Anfang und vervollständigt den ersten Satz. Dabei fällt ihr auf, dass den Überschriften keine Formatvorlagen zugewiesen sind. Sie formatiert die Überschriften, was sie weitere sieben Minuten kostet. Dann schreibt sie einige Sätze der Einleitung, doch der Stil gefällt ihr nicht. Sie liest die Sätze durch und sucht nach prägnanteren Formulierungen. Sie schaut auf die Uhr. Sie hat noch viel zu wenig Text geschrieben, in der reservierten Stunde wollte sie drei Seiten fertig haben, jetzt, nach dreißig Minuten, hat sie gerade eine Viertelseite. Sie versucht, schneller zu schreiben. Das geht fünf Minuten lang. Dann kommt eine Kollegin in ihr Büro. Jana versucht, vertieft in ihre Schreibarbeit zu wirken, und spricht dann doch mit der Kollegin. Nach vier Minuten schreibt sie die ersten Sätze zur zweiten Überschrift. Aber dann fehlt ihr die Überleitung zum zweiten Argument. Sie überlegt kurz, doch ihre Gedanken schweifen ab. Sie spürt eine heranziehende Müdigkeit. Halbherzig setzt sie noch einmal an. Und dann hört sie das akustische Signal ihres Blackberrys. Erleichtert und zugleich mit schlechtem Gewissen liest sie die neue E-Mail. Und tatsächlich: Es ist eine wichtige Nachricht von ihrem Chef und es ist gut, dass sie sie gleich gelesen hat. Das schlechte Gewissen verflüchtigt sich und Jana ist wieder in ihrem Element: Sie greift zum Telefon, sie redet und tippt nebenher ein paar Wörter in ihr Dokument. Als sie den Telefonhörer auflegt, ist die Stunde fast um.

### Kommentar

Es ist mühsam, Janas Schreibverhaltens nachzuvollziehen. Ebenso mühsam, wie Jana selbst ihr Schreiben empfindet. Sie schreibt nicht im Fluss, sie ist nicht „im Spiel“. Das Ins-Spiel-Kommen ist zentral beim Schreiben. Das gelingt nicht auf Knopfdruck und auch nicht an jedem Tag gleich. Täglich von Neuem müssen Schreibende darum ringen. Auch in längeren Zeiteinheiten betrachtet – bei größeren Schreibprojekten – spielt dieses Ringen eine Rolle. Ich habe bei einem meiner Bücher zwei Monate gebraucht, um wirklich ins Spiel zu kommen, und ich bin bestimmt keine Schreibvermeiderin. Viele Schreibende erreichen den Zustand des Schreibens im Fluss jedoch gar nicht, weil sie zu leicht ausweichen können.

### Fragen, die sich Jana stellen könnte

- Gibt es in meinem Alltag – bei der Arbeit oder in der Freizeit – Zeiten, in denen ich mich nur auf eine Sache konzentriere?
- Habe ich schon einmal einen Text zügig und flüssig „heruntergeschrieben“? Wenn ja, wie waren die Bedingungen?
- Was lenkt mich am meisten ab? Wie kann ich diese Ablenkung ausschalten?
- Was passiert in mir, wenn ich mich ohne Ablenkungen voll auf das Schreiben konzentriere?
- Wann macht mir Schreiben Spaß bzw. wann hat mir Schreiben früher Spaß gemacht?
- Was kann ich tun, um mich auf konzentriertes Schreiben im Fluss einzustimmen?

## Schreiben im Fluss

Jana gelingt es mit der Zeit, beim Schreiben besser ins Spiel zu kommen. Sie stimmt sich auf das Schreiben ein, indem sie sich einen Milchkaffee bringen lässt, den sie sonst erst am Nachmittag trinkt. Sie schließt die Bürotür. Sie verabschiedet sich innerlich von Gedanken an andere Projekte. Sie überlegt sich, womit sie sich nach dem Schreiben belohnen kann. Sie führt sich ihr Schreibthema im Geist vor Augen. Dann öffnet sie eine Musikdatei mit ruhigen Lieblingstiteln und spielt sie mit gedrosselter Lautstärke ab. Für Jana wird dadurch das Schreiben immer mehr zu einer kreativen und ruhevollen Tätigkeit, die ihr einen Ausgleich zu einem Arbeitsalltag bietet, der von Besprechungen, Telefonaten, Hektik und Stress geprägt ist. Ich bin übrigens eine Verfechterin davon, sich gründlich auf das Schreiben einzustimmen. Fußballer laufen sich auch vor dem Spiel warm, üben Bewegungsabläufe, proben in der Vorstellung den perfekten Torschuss – und schießen dann das Tor tatsächlich. Warum sollte es beim Schreiben anders sein? Wer gut eingestimmt ist, schreibt ebenso fokussiert auf sein Textziel hin.

Beim Schreiben im Fluss schreiben sich die Gedanken wie von selbst in die Tastatur und erscheinen in einigermaßen flüssig formulierten Sätzen auf dem Bildschirm – wenn auch selbstverständlich noch überarbeitungswürdig. Das Schreiben im Fluss gründet auf dem Konzept des Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi. Er beschreibt „Flow“ für verschiedenste Tätigkeiten bei Arbeit und Freizeit als hochgestimmten Zustand, in dem man die Zeit vergisst und konzentriert in seiner Tätigkeit aufgeht; vorausgesetzt, man fühlt sich weder über- noch unterfordert und kann seine eigenen Fortschritte sofort überprüfen. Überforderung beim Schreiben kann zum Beispiel durch Zeitdruck oder Perfektionismus entstehen. Unterforderung schleicht sich ein, wenn Sie etwa ohne Zeitbegrenzung oder Etappenziel schreiben. Mehr über den Schreibflow erfahren Sie in der Übung 28 – „Sich selbst motivieren“.

## Die Tipps im Überblick

- Stimmen Sie sich aufs Schreiben ein.
- Trennen Sie Ihre Schreibeinheiten bewusst von anderen Arbeitsaufgaben. Schalten Sie alle Störfaktoren aus. Atmen Sie einmal tief durch. Führen Sie sich das Ziel Ihres Textes vor Augen.
- Gestalten Sie die Atmosphäre beim Schreiben angenehm, etwa mit Hilfe von Musik.
- Überprüfen Sie Ihre Schreiberfolge regelmäßig.
- Achten Sie darauf, dass Sie beim Schreiben weder über- noch unterfordert sind.

## Zum Weiterarbeiten

**Checklisten:** Welche Schreibzeiten passen zu Ihnen?; Welche Stimmung brauchen Sie zum Schreiben?

**Beispiele:** Tamara wartet auf den richtigen Moment, der nie kommt; Larissa bleibt ständig stecken

**Übungen:** Denkbilder, Schreibeinstimmer, Leserkontakt, Gedanken- und Fokusprint, Partitur, Scheuklappen, Ursachensuche, Schreibressourcen, Sich selbst motivieren, Die ideale Schreibwoche, Sinnvoll schreiben

**Kompakt:** Nicht ins Spiel kommen ist ein verbreitetes Phänomen beim Schreiben, insbesondere, wenn Sie eine Schreibeinheit mitten im Alltagsstress einbauen oder wenn Sie gedanklich intensiv mit etwas anderem beschäftigt sind.