

Angst

Über Angst reden wir gar nicht so oft, dabei haben wohl alle Menschen öfter Angst: vorm Tod, vor der Liebe, vorm Fliegen, vor Spinnen, vor Hunden, vor Unwettern, um den eigenen Körper, den Job, um andere Menschen ...

Angst, hörte ich, schütze den Menschen, weil sie ihn vorsichtig mache. Angst sei sogar ein Instinkt. Angst mache aber genauso schwach. Müsse bekämpft oder ausgehalten werden. Meinungen zur Angst gibt es anscheinend viele.

Über Angst lässt sich nachdenken – schwerlich aber nur, wenn die Angst gerade akut ist. Wenn die Angst akut ist, bereitet sich der Körper vor: auf Angriff oder Flucht. Der Blutdruck steigt. Die Herzfrequenz steigt. Die Muskeln spannen sich an.

Vorbereitung

1 Minute

Du brauchst Stift und Papier.

Sammeln

15 Minuten

1. Schreibe auf einen Zettel so viele Zahlen untereinander wie du Jahre alt bist. Wenn du 17 bist, schreibe also die Zahlen 1–17 untereinander.
2. Versuche dich zu erinnern, welche Ängste du im Laufe deines Lebens hattest. Mache dir Notizen hinter den Zahlen, zu denen dir etwas einfällt. Gibt es eine Angst, die dich über Jahren begleitet hat, vielleicht noch immer begleitet? Ist dir ein Erlebnis in Erinnerung, das dir besonders Angst gemacht hat? Sind dir einmal Menschen begegnet, die furchtbar Angst hatten?

Schreiben

50 Minuten

Schreibe deine Geschichte der Angst.
Benutze dafür die Notizen, die du gesammelt hast.

Tipp

Wenn du das Thema nicht ernst angehen willst, kannst du natürlich auch einen lustigen Text über all die unnötigen Ängste schreiben, die ein Mensch hat, wie du einmal jemanden erschreckt hast oder ähnlich.

Wenn du entdeckt hast, dass es eine scheinbar besonders wichtige oder starke Angst in deinem Leben gibt, dann schreibe vielleicht nur über sie.

Und wenn du nicht über deine Ängste schreiben willst, schreibe vielleicht über die der Anderen. Der Fussball-Fan, der Angst hat, dass seine Mannschaft verliert. Die Mutter, die Angst hat, dass sie ihr Kind verliert. Der Onkel, der Angst hat, dass seine Wertpapiere an Wert verlieren.



Glückliche Liebe. Ist das normal?

Unglückliche Liebe kennt jeder. Zumindest wohl das unglückliche Verliebtsein. Aber wie ist es mit der glücklichen Liebe? Glaubst du an sie? Hast du sie erlebt? Wenn ja: Berichte davon. Wenn nein: Berichte auch davon. Denn die Liebe, dieses uralte Thema, das in kaum einem Buch oder Film fehlt, und in wohl kaum einem Leben – die Liebe zeigt immer wieder neue Züge, manchmal ganz neue Gesichter. Gesichter auch, die erschrecken: in ihrer plötzlichen Kälte, in ihrer Schönheit. Und wenn wir erschrecken, vor diesen Gesichtern der Liebe, dann ist es gut, sich an ein paar Zeilen erinnern zu können, die ein wenig von der Liebe sprachen, wie wir sie nun erleben. Uns kann dadurch klar werden: *Es ist wirklich. Es ist Liebe. Es ist eines ihrer Gesichter. Ich bin nicht verrückt.*

■ Vorbereitung

1 Minute

Du brauchst Stift und Papier.

■ Einstieg

15 Minuten

Lies die beiden Texte unten.

■ Sammeln

15 Minuten

Nimm dir eine Viertelstunde Zeit, sammle dich und denk nach über deine Erfahrungen mit der Liebe.

Mach dir, wenn es dir wichtig erscheint, ein paar Notizen zum Thema.

■ Schreiben

30 Minuten

Schreibe jetzt.

Ein alter Tibetteppich

Else Lasker-Schüler

Deine Seele, die die meine liebet,
Ist verwirrt mit ihr im Teppichtibet.

Strahl in Strahl, verliebte Farben,
Sterne, die sich himmellang umwarben.

Unsere Füße ruhen auf der Kostbarkeit,
Maschentausendabertausendweit.

Süßer Lamasohn auf Moschuspflanzenthron,
Wie lange küßt dein Mund den meinen wohl
Und Wang die Wangen buntgeknüpfte Zeiten schon?



Den Horizont öffnen

Wenn die Muse dich nicht küsst, du keine Lust auf eine Schreibübung, aber auch nicht die Disziplin hast, dich an einem Thema, das dich interessiert, abzuarbeiten, musst du nicht verzweifeln. Außer, wenn du einen verzweiferten Text über deine Schreibblockade verfassen möchtest, was viele Autoren gern einmal tun. Was vielleicht aber auch schon zu viele getan haben.

- Statt zu verzweifeln, kannst du früher entstandene Texte überarbeiten ⇒ *Überarbeiten von Texten*. Das lohnt sich. Manchmal liegt wunderbares Material in der Schublade, das noch einmal deine Aufmerksamkeit benötigt, um zu einem runden Text zu reifen.
- Statt zu verzweifeln, kannst du lesen. Den Roman eines Autors, der dich schon lange interessiert. Neue Lyrik, um zu schauen, wo die Sprache gelandet ist. Einen Klassiker, um herauszufinden, ob er diesen Namen deiner Meinung nach verdient. Um, vielleicht, eine wunderbare Entdeckung zu machen: *Ein Bild, das der Autor gefunden hat, berührt dich. Ein Satz, verrückt gebaut, fasziniert dich*. Was du liest, beeinflusst in der Regel dein eigenes Schreiben. Vielleicht inspiriert es dich direkt.
- Auch Reisen kann das Schreiben befördern. Neue Eindrücke wollen manchmal schnell ausgedrückt werden, um sie zu fassen.
- Schließlich kannst du im Internet nach Video- und Audiodateien von Autoren, insbesondere auch Slam-Poeten, suchen. Vielleicht entdeckst du dabei einen Text, den du so noch nie gehört hast, ein Thema fordert dich heraus, provoziert dich vielleicht, und ein neuer Text kann entstehen. Lies davor aber unbedingt ⇒ *Über das Nachahmen und die Eigenständigkeit*.
- Als weitere Möglichkeit bleibt dir, den Vortrag eines bereits fertigen Textes einzuüben ⇒ *Texte performen*.



Mein Tipp

Setz dich mit dem Schreiben nicht unter Druck! Gechillt irgendwo Kaffee trinken, macht auch Spaß, Fußball spielen, eine Ausstellung besuchen ... Das Leben ist zu bunt, um sich wegen eines gerade einmal nicht entstandenen Textes zu ärgern. Wenn du es gar nicht erwartest, steht plötzlich eine wunderbare Zeile in deinem Kopf und macht dich glücklich.