

Checkliste Schreibblockaden

Blockaden erkennen und lösen

von Heike Thormann – www.heikethormann.de

Wenn jemand, der schreibt, nicht mehr schreiben kann, dann ist oft von einer "Schreibblockade" die Rede. Doch hinter solchen Blockaden können die verschiedensten Ursachen und Probleme stecken. Mit dieser Checkliste möchte ich Ihnen die Möglichkeit geben, Ihre eigenen Blockaden zu erkennen und nach Hilfsmitteln dagegen zu suchen.

Einige Jahre habe ich Seminare speziell gegen Schreibblockaden gehalten. Die Blockaden, auf die ich da stieß, waren so unterschiedlich wie die Teilnehmer selbst. Bei manchen war zum Beispiel eher "das Leben" an der Blockade schuld, bei anderen waren die Rahmenbedingungen schlecht, bei weiteren fehlte solides Schreibwissen, wieder andere machten sich das (Schreib-)Leben selbst schwer.

Bei vielen Artikeln zum Thema Schreibblockaden liest man Tipps wie "tu dies, tu das, das wird dir helfen". Und ja, solche Tipps können auch helfen, ich gebe sie selbst hin und wieder.

Doch für diese Checkliste bin ich die Sache einmal anders angegangen. Denn wie ich bei meinem oben erwähnten Kurs gelernt habe, wissen wir oft gar nicht, was uns eigentlich blockiert. Wenn wir die Ursache kennen würden, könnten wir diese gezielt angehen – sodass die Schreibblockade vielleicht von selbst verschwindet. Vielleicht schaffen wir das allein, vielleicht brauchen wir Hilfe, doch wir haben zumindest einen Ansatzpunkt.

Deshalb habe ich Ihnen hier Sachen aufgeführt, die eine Schreibblockade auslösen können. Es wird sicher noch mehr Blockierendes geben, ergänzen Sie die Liste gegebenenfalls gern selbst. Achtung: Manche Blockaden können mehrere Ursachen haben. Und manche Punkte doppeln sich beziehungsweise ich hätte sie mehreren Kategorien zuordnen können.

Zum Schluss dürfen Sie sich noch selbst beobachten und auf die Suche nach Ihren eigenen "Anti-Blockade-Mitteln" gehen. Ihnen eine gute Jagd. :-)

Aufgabe zur Selbstreflektion "Was hindert am Schreiben"?

Im Folgenden finden Sie eine Liste von Dingen, die das Schreiben behindern können. Nehmen Sie sich diese Liste vor, wenn Sie sich beim Schreiben "blockiert" fühlen. Prüfen Sie, ob eine der genannten Ursachen mit Ihrer eigenen Schreibblockade zusammenhängt. Lassen Sie sich mit Hilfe der zum Schluss noch folgenden zweiten Aufgabe zu Lösungen inspirieren. Wiederholen Sie diesen Schritt bei jeder neuen Blockade. Stellen Sie so Ihre individuellen Blockaden und Hilfsmittel zusammen.

Mögliche Ursachen für Schreibblockaden

Psychisch-emotional

Selbstzweifel und mangelndes Selbstvertrauen

- Zweifle ich daran, (überhaupt/gut genug) schreiben zu können?
- Fehlt es mir an Selbstvertrauen, (gut genug) schreiben zu können?
- Habe ich Angst, der Sache nicht gewachsen zu sein?

Angst vor Veröffentlichung und vor Lesern

- Habe ich Angst, mich zu zeigen, sichtbar zu werden, zu viel von mir preiszugeben?
- Habe ich Angst, nichts Neues, Interessantes, Wichtiges zu sagen zu haben?
- Habe ich Angst, Fehler zu machen, nicht zu genügen, zu versagen?
- Habe ich Angst vor der Meinung und der Kritik der Leser?

(Zu) Hohe Ansprüche und Leistungsdruck

- Will ich den perfekten Text und gleich wie gedruckt schreiben?
- Kritisiere ich meine Texte ständig selbst, werde ich meinen Erwartungen nicht gerecht?
- Versuche ich, Vorbildern oder Vorgaben zu entsprechen? Z.B. besonders originell zu sein?
- Empfinde ich Druck, nach ersten Erfolgen mindestens genauso gut oder besser zu schreiben?

Sorgen, Stress und Überlastung

- Bin ich gestresst, angespannt oder überreizt?
- Habe ich Sorgen, Nöte, zeitlichen oder finanziellen Druck?
- Bin ich überlastet oder kurz vor dem Zusammenbruch/Burnout?

Lebensnöte und -probleme

- Habe ich gerade eine schwierige Lebensphase zum Beispiel mit Problemen in der Partnerschaft, Bedrohung der finanziellen Existenz, eigenen Krankheiten, der Sorge um und Pflege von Angehörigen, Nöten, Verlusten und Trauerfällen?

Soziale Nöte und Probleme

- Fühle ich mich einsam beim Schreiben?
- Bekomme ich keine Unterstützung oder stoße sogar auf Ablehnung?
- Wenn ich beruflich schreibe: Behindern mich die Bedingungen meiner Arbeitsstelle?
- Wenn ich für Kunden o. Verlage schreibe: Ärgere ich mich über Auftraggeber, Lektoren u. Co.?

Physisch-körperlich

Körperliche Belastungen

- Bin ich zu müde zum Schreiben? Kann ich mich nicht (mehr) konzentrieren?
- Schmerzen mir die Augen, die Hände, der Rücken, der Körper?
- Bin ich krank, angespannt, gestresst oder überlastet?
- Brauche ich Freiräume oder Pausen?

Inhaltlich-thematisch

Mangelndes Interesse am Schreiben

- Habe ich keine Lust zum Schreiben? Bin ich nicht in Stimmung?
- Empfinde ich Langeweile oder ungute Routine?

Mangelndes Interesse am Thema

- Sagt mir das Thema nichts? Habe ich keinen Bezug dazu?
- Habe ich keine Lust auf das Thema? Lehne ich das Thema ab?

Weitere Blockaden beim Thema

- Bin ich emotional zu beteiligt? Wühlt mich das Thema auf?
- Habe ich Angst, dem Stoff oder Thema nicht gewachsen zu sein?
- Habe ich Angst vor der Brisanz des Stoffes oder der Reaktion Betroffener?
- Sagt mir mein innerer Zensor, was ich schreiben darf und was nicht?
- Fühle ich mich durch Neues und Ungewohntes ausgebremst?

Mangel an Wissen, Erfahrung und Ideen

- Habe ich nicht genug Wissen und Erfahrung zum Thema?
- Fällt mir nichts ein? Habe ich keine Ideen?

Begrenzende (Firmen-)Vorgaben

- Bremsen mich Arbeit- oder Auftraggeber beim Schreiben aus? Muss ich mich an (für mich) ungute Vorgaben halten? Kann ich meine Kreativität nicht frei entfalten?
- Habe ich es mit unklaren oder unrealistischen Aufgaben oder Zielen zu tun?

Technisch-handwerklich

Handwerk nicht genügend beherrschen

- Sehe ich Schreiben nicht als Handwerk? Wird für mich alles aus Genie und Fantasie geboren?
- Habe ich Lücken beim Handwerk oder noch nicht genügend Praxiserfahrung?
- Weiß ich nicht, welche Techniken und Strategien mir wann weiterhelfen?

Handwerk falsch anwenden

- Mache ich mir mit falschen Arbeitsweisen das (Schreib-)Leben selbst schwer? Suche ich zum Beispiel monatelang nach Material, statt das Thema einzugrenzen? Oder fange ich gleich mit schwierigen Dingen wie dem Einstieg in einen Text an, statt mit Leichterem warmzuwerden?
- Vermische ich sich eher ausschließende Arbeitsphasen wie Schreiben, Überarbeiten u. Kritik?
- Behindern mich unklare oder unrealistische Aufgaben und Ziele?

Weitere Blockaden beim Handwerk

- Fühle ich mich von der Fülle des Themas oder meiner Ideen erschlagen?
- Weiß ich nicht, was ich sagen will? Sehe ich den Wald vor lauter Bäumen nicht?
- Weiß ich nicht, wie ich an Material komme? Habe ich nicht genug Stoff? Schwimme ich?
- Verbringe ich zu viel Zeit mit Recherche? Habe ich zu viel Stoff? Strebe ich perfekten Text an?
- Habe ich Probleme bei Konzept und Strukturierung? Sehe ich meinen Text nicht im Ganzen?
- Empfinde ich Widerwillen vor Überarbeitungen? Will ich meine Texte nicht "verstümmeln"?

Organisatorisch

Keine Zeit zum Schreiben

- Werde ich immer wieder unterbrochen? Muss ich mich ständig neu in den Stoff eindenken?
- Habe ich nur begrenzte Zeit zur Verfügung? Muss der Text in einer bestimmten Zeit "sitzen"?
- Habe ich grundsätzlich nur wenig Zeit zum Schreiben, kaum Zeit für mich selbst?
- Neige ich zur Aufschieberitis, fange zu spät an? Blockiere ich dann aus Panik?

Weitere schlechte Rahmenbedingungen

- Schreibe ich zu selten? Fehlen mir deshalb Routine und Sicherheit beim Schreiben?
- Habe ich zu viele offene Projekte und Ideen? Fressen zu viele Baustellen meine Energie?
- Sitzen mir Abgabetermine im Nacken? Schreibe ich unter (zu) starkem Termindruck?
- Kann ich nicht genug Pausen machen, mich nicht von der Schreibarbeit erholen?

Motivational

Mangelnde Selbstdisziplin

- Kann ich mich nicht aufraffen? Fehlt mir die Lust zum Schreiben? (Innere Antreiber schwach.)
- Neige ich zur Aufschieberitis? Fehlen mir Zeit- o. Terminvorgaben? (Äußere Antreiber fehlen.)

Mangelnde Selbstmotivation

- Fehlt mir das Publikum? (Innerer Adressat zu schwach, äußere Adressaten fehlen.)
- Lasse ich mich von der Komplexität, der Arbeit des Schreibens abschrecken?
- Träume ich nur vom Schreiben? Glaube ich nur, schreiben zu wollen?

Aufgabe zur Selbstreflektion "Was würde helfen"?

Gut, suchen Sie nun noch nach möglichen Helfern gegen Ihre Blockaden. Greifen Sie sich zwei, drei Blockaden heraus und überlegen Sie:

"Mir würde es bei dieser Blockade helfen, wenn (ich) ..."

Setzen Sie spontan und intuitiv oder sorgfältig und überlegt den Satzanfang fort. Suchen Sie immer ein oder mehrere Lösungen für eine mögliche Blockade. Wenn Sie mehr als zwei, drei Blockaden haben oder später weitere hinzukommen, greifen Sie wieder zwei, drei heraus und suchen nach Lösungen. Machen Sie das so lange, bis Sie eine Liste von Hilfsmitteln gegen Ihre Schreibblockaden zusammen haben. Probieren Sie diese aus. Behalten Sie bei, was geklappt hat, streichen Sie den Rest.

Ich wünsche Ihnen allzeit viel Freude am und beim Schreiben.