

Die Angst vor dem leeren Blatt

Schreibblockaden können jeden treffen, ob Kreative, Wissenschaftler oder IT-Experten. Schuld sind meist der eigene Perfektionismus, Karrieredruck und Ablenkungen von außen. Doch es gibt Techniken, das Schreiben wieder ins Fließen zu bringen



Wie eine Eiswüste dehnt sich das leere weiße Dokument auf dem Computerbildschirm aus. Die furchtbarste Schreibblockade von allen ist immer gerade jetzt. Menschen am Rande des Nervenzusammenbruchs, sie gehören zur Kundschaft von Coach Ulrike Scheuermann. Denn „Writer’s Block“ befällt nicht nur Schriftsteller wie Franz Kafka, sondern auch Wissenschaftler, Werber, Vorstandsreferenten und IT-

Experten. Mit handwerklichen Kniffen und Therapien versuchen Profis, Betroffenen zu helfen.

Beim Schreiben muss man kreativ und kritisch vorgehen: Die Crux liegt in der Gleichzeitigkeit. Zwar ist eine Story oder Präsentation fertig im Kopf, aber die inneren Kritiker verhindern es, den Gedankenstrom auf das Papier fließen zu lassen.

Zwar heißt es, unter Druck lässt es sich besser arbeiten, aber sinkende Kontostände oder heraufziehende Abgabetermine wirken da auch nicht immer befreiend. Auch Disziplin und ein akribischer Zeitplan sind keine Allheilmittel gegen den Aufmarsch der Dämonen. „Der menschliche Geist“, sagen indische Yogis, „ist wie eine wild gewordene Elefantenherde.“

Solch wütende Dickhäuter und Dämonen sind Meike Parussels Spezialität. Die Musiktheater-Regisseurin und Therapeutin betreibt in Hamburg die „Dramaklinik – dramaturgische Ambulanz für Kreative“. Die Klientel: schreibgehemmte Journalisten, lustlose Drehbuchsreiber und Schauspieler mit Angstattacken. Parussel nutzt etwa Methoden aus der Gestalttherapie. Der Patient inszeniert in Rollenspielen

Schattenaspekte seiner Persönlichkeit. So lässt sich orten, wo innere Kritiker ihr Unwesen treiben. „Ausdruck und Heilung liegen nah beieinander“, so die Chefin der Dramaklinik. Ein zweistündiges „Kickoff“ kostet bei der kreativen Ambulanz 120 Euro, Workshops ab fünf Teilnehmer 80 Euro pro Tag. Etwas zivilisierter geht es bei Ulrike Scheuermann zu. „Ich versuche, Ruhe und Langsamerwerden zu vermitteln“, so die Berliner Schreibtrainerin. „Einer meiner Klienten fertigt aus 300-seitigen Forschungsberichten anderthalb Seiten lange „Executive Summaries“ an, die dem Vorstand als Entscheidungsgrundlage dienen – bei Zeitdruck, Publikumsverkehr, Handy- und Telefongeklingel.“

Auch Wissenschaftler gehören klar zur Risikogruppe, weiß Scheuermann. „Eine riesige Stoffsammlung, etwa für die Dissertation, gepaart mit Perfektionismus, kann sehr lähmen. Diejenigen, die zu mir kommen, haben oft Probleme, ihr Material zu strukturieren und die Erkenntnisse glasklar auszuformulieren.“ Zuerst diagnostiziert Scheuermann: Ab welchem Punkt wird der Schreibprozess neurotisch? Welcher Schreibtyp ist der Autor? Fehlt ihm der rote Faden oder einfach die Zeit und Ruhe?

Ablenkung von außen ist eine Sache, der innere Schweinehund eine andere. Manche Schreiber schwören auf liebgewordene Rituale, um diesen Faulpelz in sich anzuspornen: nur noch einen Cappuccino, einen Musiktitel und dann doch noch in die gemütliche Bar – die Aufschieberitis, bevor man garantiert in den Schreibfluss kommt. Bekannt riskant sind stark promillehaltige Doping-Mittel. Literatur-Nobelpreisträger William Faulkner bändigte seine Dämonen mit Hochprozentigem. Doch Johnnie Walker ist kein konstruktiver Seelenverwandter – das hat Kreativitätstrainerin Julia Cameron am eigenen Leib erfahren. Das Schreiben von „Morgenseiten“, einem Tagebuch-Ritual, half der Autorin, ihren Schreibfluss wieder in Gang zu bringen und den Alkoholhahn abzdrehen. Ihre größten Gegner waren die negativen inneren Glaubenssätze: „Künstler verdienen doch nix!“ – „Du bist eh’ nicht gut genug!“

„Glaubenssätze führen zum Tunnelblick“, sagt Stella Gylaris. Die Berliner Heilpraktikerin behandelt Energieblockaden mit der Klopf-Akupressur. Wenn sie Patienten fragt, wann sie sich erstmals blockiert fühlten, kommen Antworten wie: „In der dritten Klasse, bei der Theateraufführung, als die Lehrerin sagte: Spiel Du mal nur den Baum!“ Gylaris’ Grundannahme lautet, negative Emotionen führten langfristig zu Energieblockaden.

In der Geschichte der Literatur wird die Angst vorm weißen Blatt erstmals im 19. Jahrhundert, zur Zeit der Romantik, in literarischen Zirkeln thematisiert. Damals galt sie als Laune der Natur: Ein Schriftsteller wartete tagelang auf die geniale Idee, die per „Windhauch“ der Inspiration vorbeisegelte. Den ließ man einfach aus der Feder fließen. Und auch schon Surrealist André Breton hatte die Blockade als Kunstform zelebriert. Die Idee: beim Schreiben auf Absichtlichkeit und Sinnkontrolle verzichten. Schriftsteller Sten Nadolny beschreibt es poetischer: „Mit Dampfkraft flussaufwärts zu fahren schien mir ehrenvoller als mit dem Kanu flussabwärts.“

.....