



Versagensängste? Vielleicht, weil ein hohes Ich-Ideal auf eine unsichere adoleszente Persönlichkeit trifft Foto: Hagen Wilsch/mauritus images

Wenn nichts mehr geht

SCHREIBBLOCKADE Kreative, die einen „Grundkurs Dämonen-dompteur“ benötigen, können sich an Institutionen wie die FU Berlin oder die Hamburger Dramaklinik wenden

VON BIRGIT HEITFELD

Vendana, Arial oder Helvetica? Fünf Wörter schreiben, stopp, Rückwärtstaste, löschen, Leertaste. Wie eine Eiswüste dehnt sich das leere weiße Dokument auf dem Computerbildschirm aus. Die furchtbarste Schreibblockade ist immer gerade jetzt. Nichts geht mehr. Einfach: Blockade. Vor „Writer's Block“ ist niemand gefeit: Nobelpreisträger, Drehbuchautor, Examenkandidat. Patentrezept? Fehlzettel.

Beim Schreiben muss man kreativ und kritisch vorgehen: Die Krux liegt in der Gleichzeitigkeit. Zwar ist eine Story fertig im Kopf, aber die inneren Kritiker mit ihren negativen Glaubenssätzen verhindern es, den Gedankenstrom – *stream-of-consciousness*-artig – einfach aus Papier fließen zu lassen.

Sinkende Kontostände oder heraufziehende Abgabetermine am Horizont wirken da nicht immer befriedigend. Auch ein akribischer Zeitplan ist kein 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 Parusels Spezialität. Die Musiktheaterregisseurin und Therapeutin betreibt in Hamburg ihre „Dramaklinik – dramaturgische Ambulanz für Kreative“. Die Klientel: schreibgehemmte Journalisten, lustlose Drehbuchschreiber, Schauspieler mit Angstattacken. Parusel nutzt etwa Methoden aus der Gestalttherapie. Der Patient inszeniert in Rollenspielen Schattenaspekte seiner Persönlichkeit. So lässt sich orten, wo innere Kritiker ihr Unwesen treiben. Austragungsorte sind der Hamburger Hafen, der Elbstrand

Blockadebrecher

- Erste Hilfe:**
- Selbstvorwürfe stoppen.
 - Gedankenloops durch Joggingrunden ersetzen.
 - Statt Doping per Koffein mal Yogi Tee zum Aufputschen probieren.
 - Dramafreie Zone einrichten: ruhigen Arbeitsplatz und feste Zeiten sicherstellen.
 - Selbstgespräche mit den Dämonen führen, um sie freundlich, aber bestimmt nach draußen zu komplementieren.
 - Psychofreunde mit Depris, Beziehungsproblemen und Telefonie auf die „Sprechstunden“ in der Freizeit vertrusten.
 - Aufpassen bei Zeiffressern (im Internet surfen) und Ablenkungsmanövern (Anfälle von Putzwut).
 - Disziplin schadet nicht immer.
 - Rituale etablieren: Zu einer festgelegten Uhrzeit aufhören, Belohnungen.

oder ein Theater. „Ausdruck und Heilung liegen nah beieinander“, so die Chefin der Dramaklinik. „Oft wird es laut.“

Typischer Beginn einer kreativen Blockade ist die „Aufschieberitis“. Viele Studenten gehören zu dieser Risikogruppe, weiß Edith Püschel von der psychologi-

- Sozialen Kontext für Arbeit schaffen: Freunde an Ideen teilhaben lassen. AGs oder regelmäßig veranstaltete Schreibclubs helfen mitunter – in hartnäckigen Fällen ein Coach.
- (Zeit-)Plan machen, Chaos vermeiden. Erst schreiben, später korrigieren.

Links:

- www.dramaklinik.de;
- www.fu-berlin.de/studienberatung/team/pueschel/index.html

- Bücher:**
- Frank Cioffi: „Kreatives Schreiben für Studenten und Professoren“. (Ideen zum Analysieren, Strukturieren, Planen von Themen, inklusive stilistischer Tipps).
 - Julia Cameron: „Der Weg des Künstlers“.
 - Twyla Tharp: „The Creative Habit“. (bhf)

Ausdruck und Heilung liegen nah beieinander: Oft wird es laut

schen Beratungsstelle der Freien Universität Berlin (FU). „An der Uni, gerade in geisteswissenschaftlichen Fächern, gibt es nicht so klare Zielvorstellungen, Strukturen, Deadlines, wie man das aus der Schule kennt. Viele Studenten haben ihren eigenen Traum von Kreativität, von guter Leistung, doch dann müssen sie sich den Prüfungsstandards unterwerfen. Unlustgefühle und Flucht können die Folge sein. Hinzu kommen die Scham, sich zu blamieren, und die Angst, zu scheitern.“

In der Geschichte der Literatur wurde 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. Im 20. Jahrhundert entwickelte sich die *artistische neurosis* zum Fall für den Psychiater, speziell in den USA. Schon Surrealist André Breton hatte in seinem Manifest in den zwanziger Jahren in Frankreich die *Écriture automatique* als Kunstform zelebriert. Die Idee: beim Schreiben auf Absichtlichkeit und Sinnkontrolle verzichten. Schriftsteller Sten Nadolny („Die Entdeckung der Langsamkeit“) formuliert die Mühsal des Schreibens poetischer: „Mit Dampfkraft flussaufwärts zu fahren schien mir erhölicher als mit dem Kanu flussabwärts.“

Studenten mit Schreibblockade müssen den Kahn allerdings überhaupt erst mal wieder in Fahrt bringen – ohne sich dabei zu sehr selbst unter Druck zu setzen. Denn häufig trifft bei Studenten mit Versagensängsten ein hohes Ich-Ideal auf eine unsichere, adoleszente Persönlichkeit, so FU-Beraterin Püschel. Für hartnäckige Fälle, die ihr Examen immer wieder aufschieben und in einen Teufelskreis zu gleiten drohen, bietet zumindest die Berliner FU eine „Blended Guidance“ – eine Art Rettungsnetz aus Psychoberatung im Einzelgespräch, Jour fixe, regelmäßigen Schreibgruppen, Chats und Foren im Web, Coaching und Methodenworkshops, zum Beispiel zu Struktur und Zeitmanagement. „Wir möchten emotionale Schwächen wie methodische und handwerkliche Mängel beheben helfen“, so die Schreibseelsorgerin.

blindow.de
Berlin
diploma.de

Berufsabschluss Pharmazie PTA

Bachelor- und Masterfernstudium (berufsbegleitend)

- Betriebswirtschaft
- Wirtschaftsrecht
- Medienwirtschaft & Medienmanagement
- Medizinisch-berufliche (Physio- / Ergotherapie, Logopädie, Alten- / Krankenpflege u.a.)

NEU! NEU! NEU! NEU!

- Mechatronik
- Frühpädagogik
- Grafik-Design
- LL.M. Wirtschaftsrecht
- Wirtschaftsinformatik
- Wirtschaftsingenieur
- Tourismuswirtschaft

Tel.: 030 / 63 00 08 60 – berlin@blindow.de

Kleinanzeigen online aufgeben?

www.taz.de

Vollzeit-Weiterbildung SGB II/III

Systemische Familien-Sozialtherapie
Hannover/Start: 06.12.2010
Essen/Start: 10.01.2011
Freiburg/Start: 10.01.2011

Systemisch-Integrative Berufskompetenz
Rostock/Start: 06.12.2010

ZERTIFIZIERT – Förderung durch DRV und Agentur für Arbeit/ARGE möglich

Praxisbegleitende Teilzeit-Weiterbildung DGSF

Systemisch-Integrative Beratung
Hamburg/Start: 28.01.2011
Essen/Start: 04.02.2011
Rostock/Start: 11.02.2011

Das Institut
Gudulustraße 5
45131 Essen
Telefon 0201-8777 374
Fax 0201-8777 376
www.das-institut.com
info@das-institut.com

Info 0201 8777374 – www.das-institut.com

„Das kostenlose Probenmaterial hat mich überzeugt!“ Carolin P.

FERNLEHRGÄNGE

Unser Beststeller:
Naturkost-Fachberater/in

und spezielle Angebote für:

- Naturkosmetik & Handel
- Gesundheit & Ernährung
- Soziales & Pflege

Staatlich zugelassene Lehrgänge – bis 100% Förderung möglich
Infos unter 030 / 259 008-0
www.forum-berufsbildung.de

Gestalt-Institut Frankfurt am Main
gegründet 1979

Kommunikative und therapeutische Kompetenz durch
Gestalt-Fortbildung

Persönlichkeitsentwicklung, Psychotherapie
Suspension und Konfliktmanagement

Der nächste Kurs (089) unseres berufs- und studienbegleitenden dreijährigen Basisprogramms beginnt am:
18. - 22.05. 2011

Wilhelm-Hauff-Str. 5, 60325 Frankfurt
Fon 069-740699, Fax 069-748722
www.gestalt-institut-frankfurt.de

Neue Berufe – Neue Chancen

Wir machen Ausbildung bezahlbar!

Heilpraktiker/in	Tierheilbehandler/in
Gesundheitsberater/in	Psychologische/r Berater/in
Fitness- und Wellnesstrainer/in	Erhaltungs- und Entwicklungsbereiter/in
Ausbilder/in AT und PM	Naturheilkunde für Kinder
Ernährungsberater/in	Klientenzentrierte Gesprächsführung
Psychotherapie	Massagen, Beauty, Körperpflege
Homöopathie	Spirituelle Lebensberatung
Trad. Chin. Medizin	weitere Ausbildungen siehe Homepage

erfolgreiche Geschäftsführung mit Wochenendseminaren in vielen Städten

Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit Wochenendseminaren in vielen Städten

Impulse e. V. - Rubenstr. 20a
42329 Wuppertal - Tel. 0202/73 95 40
www.impulse-schule.de

FRANKFURTER ARBEITSKREIS FÜR PSYCHOANALYTISCHE PÄDAGOGIK e.V.

Institut für Weiterbildung und Forschung in psychoanalytische Pädagogik und Sozialer Arbeit

3-jährige berufs begleitende Weiterbildung in Psychoanalytischer Pädagogik,
(Theorie der Psychoanalytischen Pädagogik, Supervision der beruflichen Praxis, Gruppen-Selbsterfahrung)
Beginn der 13. Weiterbildungsgruppe:
Herbst 2011 – Bewerbung ab sofort möglich

Nähere Informationen: Tel.: 069-701655 / Fax: 069-707 92 092
e-mail: sekretariat@fapp-frankfurt.de / www.fapp-frankfurt.de

2011 WEITERBILDUNGSZENTRUM ALANUS WERKHAUS

MELDEN SIE SICH AN!

Studienvorbereitung Mappenkurs

Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Geprüfte/r Handelsfachwirt/in (IHK)

Geprüfte/r Berufspädagoge/in (IHK)

Ausbildung zum Mediator/in

Berufsbegleitende Kunsttherapie

Fachfortbildungen Betriebswirtschaftslehre

Ferienkurse für Kinder, Jugendliche u. Erwachsene

Weitere Angebote und die Anmelde-möglichkeit finden Sie auf unserer Internetseite.

Weiterbildungszentrum Alanus Werkhaus – Johannis Hof – 53347 Alfter
Tel. (02222) 9321-17 13 – werkhaus@alanus.edu – www.alanus.edu/werkhaus

ANZEIGE

MONTESSORI SCHULE MÜNSTER

im Mittelpunkt das Kind

Wir suchen Verstärkung im Leitungs- und Lehrerteam in der Sekundarstufe I.

Mehr Informationen unter www.montessori-muenster.de