

Handout:

Schreibübungen Kreatives Schreiben

Wie man die Angst vor dem leeren Blatt Papier überwindet

Kurasch, Kurasch, der wackre Schwabe forcht nit! Lassen Sie sich mutig ein auf die spielerischen Experimente mit den unterschiedlichsten Stoffen und literarischen Formen, zu denen dieses Buch Sie anregen möchte. Denn der „horror vacui“, diese berühmte Angst vor dem leeren Blatt Papier, läßt sich im wahrsten Wortsinne überspielen. Greifen Sie ganz spontan, d.h. ohne jemals länger als fünf Minuten über das Thema einer unserer Fingerübungen nachzudenken, zum Stift, und beginnen Sie irgendwo, an irgendeinem Punkt Ihrer Erzählung, und zwar ohne den logischen Ballast, an dem wir uns seit dem Verlust unserer naiven Kinderphantasie abschleppen. Dabei ist übrigens völlig unerheblich, ob Sie mit diesem Buch in einer Gruppe arbeiten oder als Solist. Jeder der beiden Arbeitsstile hat seine Vorteile: Der Übermut, den Gruppen leicht entwickeln, wird jedem guttun, der wenig Zutrauen zu seinen kreativen Fähigkeiten hat.

Eine Gruppe vermag den Effekt dieses Buches zu verstärken, denn sie entwickelt stets so etwas wie eine eigene Dynamik, wird zum Motor, der alle mitzieht. Der Solist hat es im Vergleich dazu schon um einiges schwerer, denn erstens fehlt ihm das natürliche Auditorium für seine ersten Schreibversuche und zweitens tendiert er oft zu allzu großem Ernst. Ideen aber lieben das Feuchte, den Humor. Erst da gedeihen sie so richtig. Vielleicht liegt das daran, daß die Musen ursprünglich Quellnympfen sind? Wer weiß. Die großen, göttlichen Ideen und Innovationen sind jedenfalls häufig aus einer Laune heraus entstanden.

Ein wenig Naivität, schon eine Spur jener göttlichen Unbefangenheit wird Ihnen ganz neue, kühne Perspektiven eröffnen; sie lenkt die Logik in neue Bahnen, fördert das hypothetische Denken, stellt neue Sender auf Empfang und - regt den Kreislauf an. Das ist übrigens ganz ernst gemeint: Sobald Sie eine Idee beim Wickel haben (vielleicht hat ja auch die Idee Sie beim Wickel), sobald eine zweite Idee das Gedränge in Ihrem Kopf möglicherweise noch erhöht, passiert etwas sehr Seltsames: Der Blutdruck steigt; und Sie

haben das Gefühl, ein leichtes Fieber bemächte sich Ihrer. Man wird dann gewöhnlich etwas fahrig wie unter dem Einfluß von drei oder vier Tassen Kaffee und hat auch ein ähnlich hohles Gefühl im Magen. Bis zu einem gewissen Grad wird außerdem Ihre Wahrnehmungsfähigkeit der Außenwelt gegenüber eingeschränkt sein, eine zeitweise Geistesabwesenheit ist die Folge.

Worum es sich bei diesen seltsamen Anwandlungen handelt, kann ein Mediziner sicher besser erklären. Wir selbst würden sie als Ausdruck einer kreativen Spannung bezeichnen, die erst dann zu weichen beginnt, wenn sich eine Arbeit ihrem Ende zuneigt. Mit deren Fortschreiten und Gelingen wiederum macht diese Spannung einem zunehmenden Glücksgefühl Platz, dessen Intensität mit kaum etwas anderem zu vergleichen ist. Dieses elementare Glücksgefühl dürfte im übrigen der eigentliche Grund sein, der zu allen Zeiten die unsichere Existenz einer „vie bohemienne“ den Dichtern, Malern, Komponisten nicht nur erträglich, sondern sogar wünschenswert erscheinen ließ - trotz all ihrer Entbehrungen, Rückschläge und Mißerfolge.

Kreativität und überhaupt jede Form sinnvoller Produktivität im weitesten Sinne machen, diesen Verdacht muß man nach alledem haben, süchtig. Die diskriminierende Bezeichnung „workaholics“, gelegentlich auch „worcoholics“, kommt unbewußt dem wahren Sachverhalt sehr nahe: Künstler und „workaholics“ (die übrigens häufig in Personalunion auftreten) unterliegen zeitweise dem Einfluß ein und derselben Droge, einem körpereigenen Euphorikum, das noch nicht genau erforscht ist. In Verdacht haben die Biochemiker in letzter Zeit Noradrenalin, doch es fehlt eine zweite Substanz, die noch nicht identifiziert werden konnte. Mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit handelt es sich um Dopamine, die bereits in stammesgeschichtlich frühen Zeiten den Fortschritt der Menschheit gesichert haben. Unter dem Einfluß dieser Glücksdroge fallen auch physische Empfindungen wie Hunger, Durst und Erschöpfung von uns ab - ein Grund, weswegen kreative Leute häufig sehr dünn oder aber völlig fehlernährt sind (sie neigen dazu, ihr Magenknurren mit Hamburgern abzustellen). Jedenfalls scheinen Dopamine körperliche und geistige Kräfte mobilisieren zu können, von deren Existenz man nichts geahnt hat. Wer sie kennt, nutzt diesen Effekt häufig bis zur Selbstausschöpfung. Hier ist also Vorsicht geboten.

Quelle: Eva-Maria Altemöller: Schreiben ist Gold. Münster 1998, S. 16-18.