

# Schreibblockade! Was dagegen hilft und was Du davon lernen kannst

Wer kennt es nicht? Da setzt man sich frohen Mutes an das neueste Buchprojekt und – zack! – Schreibblockade. Man hat plötzlich keine Ahnung mehr, was man eigentlich schreiben soll.

Geht es Dir auch manchmal so?

Willkommen in der Welt der Schreibblockaden. Darf ich Dich ein bisschen rumführen?

Ich kenne das Gefühl nur zu gut und ich kann Dir mit ziemlicher Sicherheit sagen, dass jeder andere Autor der Welt es auch kennt. Schön ist es nicht und Du bist damit keineswegs allein. Mit ein paar einfachen Tricks kommst Du da aber recht schnell wieder raus. Und, auch wenn Du mir das jetzt vielleicht noch nicht glaubst, Du kannst von Deiner Schreibblockade sogar eine Menge lernen.

Glaubst Du nicht? Okay, lass es mich Dir beweisen

Inhalt

- [Schreibblockade! Was tun?](#)
  - [1. Ganz wichtig: Keine Panik](#)
  - [2. Verbanne das Buch aus Deinem Blickfeld](#)
  - [3. Nutze die Zeit, um endlich mal wieder zu lesen](#)
  - [4. Schreibe etwas ganz anderes](#)
    - [Damit erreichst Du unter anderem Folgendes:](#)
  - [5. Baue Sport in Deinen Alltag ein](#)
    - [Aber ich bin unsportlich!](#)
  - [6. Probiere Meditation aus](#)
  - [7. Mache ein Experiment](#)
    - [Das Experiment](#)

- [Der Sinn des Ganzen](#)
- [Das kannst Du von Deiner Schreibblockade lernen](#)
  - [Irgendwo hast Du eine Baustelle, von der Du nichts weißt](#)
    - [Baustellen, die den Arbeitsprozess betreffen](#)
    - [Baustellen, die Dich selbst betreffen](#)
- [Fazit](#)

## Schreibblockade! Was tun?

Fangen wir mit den Erste Hilfe Tipps an, wie Du Deine Schreibblockade möglichst schnell überwindest. Später zeige ich Dir dann, warum eine Schreibblockade nicht immer nur ein Fluch, sondern manchmal auch ein Segen ist.

Da Dir das aber nichts hilft, wenn Du ja trotzdem nicht weiter schreiben kannst, lösen wir das dringlichere Problem mal zuerst

Also, was kannst Du nun tun, wenn sich eine fiese Schreibblockade bei Dir breit gemacht hat?

### 1. Ganz wichtig: Keine Panik

Was auch immer Du tust, verfall bitte nicht in Panik. Ich weiß, es kann ziemlich beängstigend sein, wenn Du plötzlich auf eine weiße Seite starrst und Dich fühlst, als hättest Du noch nie auch nur einen vernünftigen Satz zu Papier gebracht.

Man stellt sich ja unweigerlich Fragen wie „War das doch das falsche Projekt?“, „Bin ich wirklich so ein schlechter Autor?“, „Wie soll ich dieses Buch jemals fertig kriegen?“, und so weiter, und so fort.

Es bringt aber überhaupt nichts, wenn Du Dich fertig machst. Und um diese Fragen übrigens zu beantworten: Nein, Du bist deswegen KEIN schlechter Autor und nein, es war deshalb auch nicht das falsche Projekt. Und Du wirst das Buch auch fertig kriegen. Versprochen

Lass mich Dir an dieser Stelle ein kleines Zitat von [Janesh Vaidya](#) ans Herz legen:

***„In keiner Situation helfen Stress oder übermäßige Sorge, Wut oder tiefe Traurigkeit, ein Problem besser zu lösen.“***

*Janesh Vaidya – „[Die mentale Kraft des Ayurveda](#)“*

Behalte also einen kühlen Kopf, auch wenn's schwer fällt. So kannst Du Dich viel besser auf die

nächsten Schritte konzentrieren und findest in der Konsequenz schneller aus der Schreibblockade.

Atme ein paar mal tief durch und dann kann es weiter gehen.

## **2. Verbanne das Buch aus Deinem Blickfeld**

Was? Das Buch einfach aus dem Blickfeld verbannen? Wie soll das denn helfen, es endlich fertig zu kriegen?

Ja, es klingt paradox, hilft aber tatsächlich.

Du bist momentan so sehr auf dieses Buch und die damit verbundene Schreibblockade fixiert, dass Dein Gehirn nur dieses eine Problem sieht.

Unser Gehirn hasst Probleme und Unstimmigkeiten und es wird versuchen, sie um jeden Preis aufzulösen. Dabei springt Dein [Reptiliengehirn](#) an, das nur ein Ziel hat: Dass Du nicht stirbst! Es kann nicht unterscheiden, ob es sich um eine wirklich bedrohliche Situation oder eine harmlose Schreibblockade handelt. Du hast Stress. Und das interpretiert Dein Gehirn mit „Gefahr!“.

**Das blockiert aber Deine Kreativität und Deine Denkfähigkeit. Weil diese im Ernstfall einfach nicht so wichtig sind wie das Überleben.**

Also leg das Buch weg. Weit weg. Signalisiere Deinem Gehirn, dass diese Aufgabe gerade gar nicht so wichtig ist.

Und dann lass es ein paar Tage dort liegen. Denk am besten nicht mal dran. Du kannst und musst Dich damit jetzt, in diesem Moment, nicht beschäftigen.

Auch wenn es komisch klingt, versuch es trotzdem. Du wirst sehen, dass Dein Stresslevel allein dadurch sinkt und Du die Schreibblockade viel schneller auflösen kannst.

Stell es Dir am besten vor wie eine tatsächliche Blockierung in Form einer Straßensperrung. Solange Du davor stehst und immer wieder dagegen rennst, wirst Du nicht auf die andere Seite kommen. Was machst Du also? Du gehst ein paar Schritte zurück, lässt die Sperrung links liegen und suchst einen Weg außenrum. Aber dafür musst Du von der Blockierung erst mal weg gehen. Macht Sinn, oder?

## **3. Nutze die Zeit, um endlich mal wieder zu lesen**

Und zwar viel. Wer schreiben will, muss lesen. Das ist so wichtig, dass ich die nächste Zeit einen gesonderten Artikel dazu schreiben werde. Bis dahin möchte ich Stephen King sprechen lassen, denn der muss es ja schließlich wissen, oder?

***„If you want to be a writer, you must do two things above all others: read a lot and write a lot. There’s no way around these two things that I’m aware of, no shortcut.“***

Stephen King – *„[On Writing: A Memoir of the Craft](#)„*

Zu Deutsch: Wer schreiben will, muss lesen. Genau, was ich gesagt habe.

Auf die Sache mit dem „write a lot“ kommen wir gleich noch. Für den Moment möchte ich, dass Du Dir mindestens drei Bücher raussuchst, die Du schon lange lesen wolltest, aber nie dazu gekommen bist. Jetzt. Das Genre ist egal.

Warum ist das gerade jetzt so wichtig?

Weil Du Deine Aufmerksamkeit damit automatisch auf etwas anderes richtest. Außerdem ist es sehr förderlich für die Kreativität. Viele Ideen kommen einem doch beim Lesen. Zumindest geht es mir so. Damit meine ich natürlich nicht, dass Du anderen Autoren die Ideen klauen sollst. Aber es spricht nichts dagegen, sich ein bisschen Inspiration zu holen.

#### **4. Schreibe etwas ganz anderes**

Nein, ich meine damit nicht, dass Du jedesmal ein neues Buch anfangen sollst, wenn Du eine Schreibblockade hast. Sonst endest Du schnell wie diejenigen, die tausend angefangene Bücher auf dem Rechner haben, aber nie eins fertigstellen.

Ich meine damit, dass Du irgendwas anderes schreiben sollst, um im Fluss zu bleiben. Natürlich kannst Du ein neues Buch anfangen, viele Autoren schreiben mehrere Bücher gleichzeitig. Das sollte jedoch nicht ausufern.

Was mir zum Beispiel hilft, ist, wenn ich in meinem Fiction Buch nicht weiterkomme, an meinem Non-Fiction Buch zu schreiben und umgekehrt.

Aber Du musst nicht unbedingt sofort ein neues Buch anfangen. Du kannst alles schreiben, was Dir in den Sinn kommt. Hauptsache, Du schreibst irgendwas. Das können [Morning Pages](#) sein, Blogposts, ein Tagebuch, Kurzgeschichten, Gedichte, was auch immer Dir Spaß macht.

**Es geht dabei nur darum, deine kreative Ader nicht einschlafen zu lassen und den Schreibfluss zu fördern.**

Am besten denkst Du daher überhaupt nicht groß darüber nach, was Du schreibst, sondern schreibst einfach drauf los. Was am Ende dabei heraus kommt ist vollkommen egal, daher musst Du Dich auch nicht stressen. Du musst es ja niemandem zeigen.

## **Damit erreichst Du unter anderem Folgendes:**

- Du baust die Angst vor der leeren Seite ab und wirkst der Angst entgegen, einfach nicht schreiben zu können. Natürlich kannst Du das, sonst wärst Du ja gar nicht hier. Du kommst einfach nur bei einem Projekt gerade nicht weiter und das ist nichts, wofür man sich bashen müsste.
- Du ordnest Deine Gedanken, indem Du sie einfach aus Dir heraus sprudeln lässt.
- Du förderst Deine Kreativität, ohne sie zu irgendetwas zwingen zu wollen. So etwas kann man nämlich nicht erzwingen, sonst hättest Du keine Schreibblockade.
- Du lenkst Deine Aufmerksamkeit aktiv auf etwas anderes und gewinnst so Abstand von Deinem eigentlichen Buchprojekt.
- Du bekommst wieder Spaß am Schreiben. Denn, wenn wir ehrlich sind, der kann bei einer Schreibblockade schon mal den Bach runter gehen.
- Du lernst, dass die Worte am besten fließen, wenn man nicht zu viel darüber nachdenkt.
- Beim Schreiben kann es sein, dass Dir plötzlich Ideen kommen, die Du für Dein eigentliches Buchprojekt verwenden kannst.
- Dir können ganz neue Ideen kommen, die Du in zukünftigen Werken verwenden kannst.

Diese Liste ist natürlich nicht vollständig. Sie sollte Dir aber eine Idee geben, warum Du nur gewinnen kannst, wenn Du einfach etwas ganz anderes schreibst. Probier es doch einfach mal aus.

## **5. Baue Sport in Deinen Alltag ein**

Was das mit dem Schreiben zu tun hat? Eine ganze Menge!

Ich bin kein Sportwissenschaftler, daher kann ich Dir nicht genau erklären, WARUM das so ist. Ich weiß nur, DASS es so ist, weil es bei mir definitiv funktioniert.

Bewegung und Kreativität hängen zusammen. Wenn Du mir nicht glaubst, findest Du [hier](#) einen kurzen, aber gut verständlichen und wissenschaftlichen Artikel, der genau das bestätigt.

Wie gesagt, ich kann Dir nicht sagen, wie das funktioniert. Aber wir haben doch alle schon mal gehört, dass man beim Sport den Kopf frei bekommt, oder? Und das stimmt absolut!

Den Kopf frei zu bekommen ist genau das, was Du jetzt brauchst. So überwindest Du Deine Schreibblockade am schnellsten.

### **Aber ich bin unспортlich!**

I feel you. Ich bin auch unспортlich. So gern ich es auch anders hätte, ich gehöre nicht zu

denjenigen, die sich morgens um 6 Uhr gut gelaunt die Laufschuhe schnüren. Ist einfach so. Glaub mir, ich habe es versucht.

Aber das muss auch gar nicht sein. Du musst keinen Marathon laufen, um von Bewegung zu profitieren.

Laut dem oben genannten Artikel reicht es schon, wenn Du eine Runde spazieren gehst. Auch das kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen. Sport, bei dem man sich richtig auspowert, hilft mir persönlich besser. Aber das heißt nicht, dass es bei Dir genauso sein muss und es heißt schon gar nicht, dass ein einfacher Spaziergang deshalb nichts bringt.

Eine andere gute Möglichkeit der moderaten Bewegung, die mir sehr hilft, ist Yoga. Nicht ganz so anstrengend wie Bodyweight oder HIIT Trainig (urgh), aber anstrengend genug, um mich von allem anderen abzulenken. Zudem hat Yoga eine ganze Reihe weiterer Vorteile, weswegen ich Dir das ohnehin ans Herz legen möchte.

[Hier](#) findest Du einen super Artikel von [We Go Wild](#) zum Thema Yoga. Sehr empfehlenswert!

Suche Dir einfach eine Form der Bewegung aus, die Dir Spaß macht und mit der Du Dich auch dauerhaft anfreunden kannst. Und beobachte, wie Deine Kreativität sich entfaltet. Denn das wird sie. Ganz sicher.

## **6. Probiere Meditation aus**

Ja, ich habe es gesagt. Meditation. Und nein, es wird jetzt nicht spirituell. Also keine Angst.

Aber es gibt nun mal keine bessere Möglichkeit, um Deine Gedanken zu beruhigen und zu ordnen. Zumindest ist mir keine bekannt. Als kleinen Bonus baust Du beim Meditieren zusätzlich Stress ab. Und das kann ja nie schaden.

Wenn Du noch nie meditiert hast, diesen Weg aber gerne mal ausprobieren möchtest, findest Du [hier](#) einen guten Artikel zu dem Thema. Solltest Du Dich noch genauer mit Meditation beschäftigen wollen, kann ich Dir dieses Buch empfehlen. Mit Kindle Unlimited kannst Du es kostenlos lesen und selbst als Taschenbuch bekommst Du es für unter 10 Euro



## 7. Mache ein Experiment

Du weißt momentan nicht, wie Du an Deinem Buch weiterarbeiten sollst. Klar. Was wäre denn, wenn Du Dich einfach mal auf ein kleines Experiment einlässt? Zu verlieren hast Du ja nichts.

Übrigens interessiert mich wirklich, was dabei herauskommt und ob es bei Dir funktioniert hat. Also wenn Du das Experiment durchgeführt hast, schreibe entweder einen Kommentar oder schicke mir eine [Nachricht](#) und erzähl mir davon.

Nun aber zum Experiment.

Ich nehme an, dass Du das Buch, das Du schreibst, später auch veröffentlichen willst. Hab ich recht?

Ist das ein Problem? Überhaupt nicht! Ich finde das super und Du hast natürlich meine volle Unterstützung. Aber warum spreche ich es dann überhaupt an?

Weil es bewusst oder unbewusst Druck aufbaut. Du möchtest Deinen Lesern schließlich etwas bieten, sie sollen Dein Buch ja gerne lesen. Manchmal, wenn wir nicht weiter wissen, liegt das genau daran. Wir haben Angst, dass das Buch eben nicht so gut wird, wie wir (und unsere Leser) es uns wünschen. Und das blockiert ungemein!

### Das Experiment

Stelle Dir für den Moment vor, Du schreibst nur für Dich allein. Du WILLST das Buch gar nicht veröffentlichen. Niemand außer Dir wird es jemals zu Gesicht bekommen. Du kannst schreiben, was immer Du willst.

Hast Du das? Gut. Dann machen wir jetzt Folgendes:

- Schreibe einfach irgendwas, was zu Deiner Geschichte (Fiction) oder Deinem Thema (Non-Fiction) passt. Egal, ob es an das Letzte, was Du geschrieben hast, anknüpft oder nicht. Das kann eine Szene sein, die vielleicht irgendwann mal vorkommen wird, ein Dialog, ein Gedanke zu Deinem Thema...
- Schalte dabei Deinen inneren Kritiker komplett aus. Schick ihn mit einem Cocktail auf den Balkon. Er hat jetzt Pause. Du brauchst ihn gerade nicht, weil es völlig egal ist, was Du schreibst und ob es gut wird oder nicht.
- Packe jeden Gedanken, jede Szene, jeden Dialog in ein eigenes Dokument oder auf eine eigene Seite. Sie müssen nicht unmittelbar miteinander zu tun haben. Hauptsache, sie passen irgendwie zum Thema.
- Wiederhole diesen Vorgang zunächst eine Woche lang jeden Tag. Auch, wenn es manchmal nur ein einzelner Satz ist, der Dir einfällt.
- Lasse das Ganze ein paar Tage liegen und mache etwas ganz anderes.
- Dann schaust Du Dir das, was Du da geschrieben hast, nochmal an.

### **Der Sinn des Ganzen**

Die Wahrscheinlichkeit, dass Du plötzlich doch einen Zusammenhang herstellen kannst, ist recht groß. Und wenn Du so weit bist, kannst Du Dir überlegen, was vor der jeweiligen Szene passiert sein könnte oder müsste, damit sie so stattfinden kann.

So kannst Du eine Brücke zwischen Deinem letzten Satz und Deiner neuen Ideen schlagen. Und – Schwupps! – weißt Du auch schon, was Du schreiben sollst.

Bei mir funktioniert das sehr gut. Wenn es bei Dir nicht funktioniert, mach Dir nichts draus, deshalb ist es ja ein Experiment.

Warum empfehle ich das? Das bringt uns zum nächsten Punkt und zwar, was Du von Deiner Schreibblockade lernen kannst.

### **Das kannst Du von Deiner Schreibblockade lernen**

Wenn Du das Experiment durchgeführt hast, ist es Dir vielleicht schon aufgefallen. Die Schreibblockade kommt aus einer Angst heraus. Diese muss Dir gar nicht unbedingt bewusst sein, aber sie ist da.

Sobald Du diese Angst ablegst, klappt es auch mit dem Schreiben wieder.

Was kannst Du nun also von der Schreibblockade lernen?



## **Irgendwo hast Du eine Baustelle, von der Du nichts weißt**

Wir sind uns wahrscheinlich einig, dass Du keine Schreibblockade hättest, wenn alles super wäre. Denn in einer idealen Welt GÄBE es sie gar nicht. Aber sie IST nun mal da.

Daher kannst Du die Schreibblockade auch einfach willkommen heißen und sie nutzen, um mehr über Dich und Deinen Arbeitsprozess zu lernen.

Was sind zum Beispiel solche „Baustellen“, auf die eine Schreibblockade hindeuten kann?

### **Baustellen, die den Arbeitsprozess betreffen**

- Vielleicht hast Du Deinen Plot/das Thema im Voraus zu wenig geplant? Dadurch passiert es leicht, dass man sich immer mehr irgendwo hinein manövriert, wo man dann nicht mehr so leicht raus kommt. Glaub mir, das ist mir schon oft passiert.
- Es kann auch sein, dass Du nicht mit voller Überzeugung hinter dem Buch, also der Geschichte oder dem Thema, stehst. Auch das ist mir schon oft passiert.
- Oft zeigt eine Schreibblockade an, dass die Geschichte so keinen Sinn ergibt bzw. in einer Sackgasse gelandet ist. Dein Unterbewusstsein weiß das lange vor Deinem Bewusstsein und es ist jetzt sehr hilfreich, das nochmal genau unter die Lupe zu nehmen.
- Möglicherweise passt die Zeit oder der Ort, an dem Du schreibst, nicht zu Deinem inneren Flow. Hier kann ein Tapetenwechsel dann sehr viel bringen.
- Vielleicht machst Du Dir auch einfach zu viel Druck, weil Du den Anspruch hast, dass das Buch perfekt werden muss. Und damit kommen wir auch gleich zum nächsten Punkt.

### **Baustellen, die Dich selbst betreffen**

- Sehr wahrscheinlich setzt Du Dich bewusst oder unbewusst unter Druck. Irgendwann kapituliert Dein Gehirn dann und verweigert schlicht und ergreifend die Arbeit komplett. Durck erzeugt außerdem Stress und Stress ist super ungesund für Dein Immunsystem. Du kannst die Schreibblockade also als Warnzeichen Deines Körpers sehen, damit Du Dich ein bisschen um Dich selbst kümmerst.
- Vielleicht bist Du Dir unbewusst noch nicht ganz klar darüber, ob Du genau dieses Buch wirklich schreiben willst. Dann tut etwas Abstand sicherlich gut.
- Ein weiterer Grund, der extrem häufig vorkommt: Angst. Vor allem Versagensangst. Unter Stress und Angst funktioniert das menschliche Gehirn nicht richtig. Und ungesund ist es dazu auch noch.

Diese Listen sind natürlich nicht vollständig und nicht alle Punkte müssen auf Dich zutreffen. Aber

es ist in jedem Fall hilfreich, wenn Du die Zeit nutzt, um ein bisschen in Dich zu gehen und an diesen möglichen Baustellen zu arbeiten.

Das hilft Dir nicht nur im Bezug auf Dein Buch, sondern bringt Dich auch persönlich voran.

Vielleicht trifft auch keiner der Gründe auf Dich zu oder Du findest, dass sie sehr weit hergeholt sind (sind sie aber nicht). Das ist okay. Die Grundaussage dahinter ist:

**Versuche, Deine Schreibblockade nicht als Feind zu sehen, sondern nimm sie an und schau genauer hin. Sie will Dich nicht sabotieren, sondern Dir helfen. Auch wenn es auf den ersten Blick nicht so aussieht.**

---

## Fazit

So, das war mal wieder ein sehr langer Artikel. Wenn Du bis hierhin dabei geblieben bist, hast Du schonmal alles richtig gemacht, indem Du Dich wirklich eingehend mit der Schreibblockade auseinandergesetzt hast.

Sie will Dir das Leben als Autor nicht schwer machen, ehrlich nicht. Es fühlt sich zwar so an, aber das stimmt nicht.

Sei also lieb zu Dir selbst und mach Dich auf keinen Fall deswegen fertig! Die menschliche Psyche ist sehr intelligent und alles, was sie Dir mit dieser Schreibblockade sagen will, ist, dass Dein aktueller Weg aus irgendeinem Grund nicht ideal ist.

Daraus kannst Du lernen und vielleicht sogar Deinen Arbeitsprozess dauerhaft verbessern.

Danke, dass Du wieder da warst und bis bald!

Deine Marina