



Schreibblockaden

Eine Erfahrung: Schreibblockaden brauchen Zeit, ob man will oder nicht. Verbissen weiterzuarbeiten, erhöht nur die Frustration. Brechen Sie ab, gewinnen Sie Abstand, machen Sie etwas Anderes. Und fragen Sie sich, worin die Gründe für die Blockade bestehen könnten.

Häufige Ursachen:

- der Bezug zum Thema fehlt
- die Anforderungen an die Arbeit sind unklar
- der Text soll sofort perfekt sein
- die notwendigen Vorarbeiten sind noch nicht abgeschlossen
- die Sorge zu scheitern
- die Angst vor der Zukunft

Wenn Sie den Gründen für Ihre Schreibblockade auf die Spur gekommen sind, können Sie diese angehen und einen neuen Anlauf nehmen. Aber auch so gibt es verschiedene Möglichkeiten, weiterzuarbeiten.

Eine kleine Auswahl:

- **Schalten Sie Störfaktoren ab** (Telefon, Internet, Fernsehen, etc.). Oder **wechseln Sie den Schreibort**. Eine andere Umgebung kann schon den Schreibprozess anregen.
- Oft hilft es, einmal die **Textsorte** zu **wechseln**. Schreiben Sie einen Dialog zwischen verschiedenen ‚inneren‘ Stimmen/Anteilen in ihnen: der Bremser, der Kritiker, der Kreative, der Hedonist, etc. Oder schreiben Sie einen Brief an einen guten Freund oder einen Menschen, von dem Sie glauben, er könne Ihnen weiterhelfen. Und schreiben Sie dann einen Antwortbrief – aus seiner Perspektive an Sie.
- Beginnen Sie jeden Tag mit einer **Freewriting-Übung** (→Freewriting).
- **Lesen** Sie sich weiter in Ihr Thema ein, bis es sie zum Schreiben drängt.
- Erstellen Sie eine **Gliederung**, sofern noch nicht geschehen oder gliedern Sie sie neu.
- **Planen Sie in Etappen**. Stecken Sie sich kleine Ziele, die Sie Schritt für Schritt erreichen wollen.
- Gewöhnen Sie sich einen festen und **regelmäßigen Rhythmus** an. Beschränken Sie das Schreiben auf vier bis fünf Stunden, dafür aber möglichst täglich und jeweils zu einer festen Tageszeit – wie es sich einrichten lässt.
- Üben Sie sich in **Imperfektionismus**: der Text bleibt vorläufig so, wie er ist und wird am Ende überarbeitet.
- Schließen Sie sich zu **Schreibgruppen** zusammen. So können Sie sich mit anderen Schreibenden austauschen und gegenseitig unterstützen.
- Nehmen Sie das Angebot des **Schreibzentrums** für ein individuelles Beratungsgespräch an.





Grundsätzlich gilt:

1. Wenn etwas nicht funktioniert: Machen Sie etwas Anderes oder machen Sie es anders. Wechseln Sie den Ort, das Schreibmedium, die Textsorte oder schreiben Sie an einer anderen Stelle weiter.
2. Ein Text ist niemals in Stein gemeißelt. Weiterschreiben, Umschreiben, Überarbeiten ist jederzeit möglich.

