



# Wenn's im Schreibprozess nicht gut läuft...

Machen Sie ein Heldenritual daraus!

von Christine Ehlers

Wer kennt das nicht: Das wichtige Dissertationsvorhaben stagniert angesichts dringender Alltagspflichten. Unzählige Exzerpte und theoretische Ansätze vernebeln das sonnenklare Thema der Abschlussarbeit. Den Einstiegsversuch in Fachartikel & Co. erstickt der unaufhörlich blinkende Cursor im Keim. Mehr und mehr meckert der innere Kritiker, steigt der Druck, sinken Motivation und Selbstwertgefühl. Schreibprozesse bergen Krisenpotenzial.

Für schwierige Situationen empfahl die Verlegerin Barbara Budrich vergangenes Jahr in einem Workshop: „Wenn es nicht gut läuft, dann mach eine Heldenreise daraus.“ Als Erzählschema folgen solche Reisen einem einheitlichen Muster: Eine Figur bricht ins Abenteuer auf, kehrt nach diversen Prüfungen als gereifte Persönlichkeit zurück und hat einen neuen Status inne.

Ohne verbindlichen Rahmen und Begleitung kann der Weg lang und steinig werden. Erleichterung bietet die Struktur von Übergangsritualen. Sie konstruiert einen formalen, Halt gebenden Ablauf in Trennungsphase, Schwellenphase und Wiedereingliederung. Kraftzuwachs gewährt eine Reisegruppe. Wenn Gleiche unter Gleichen gemeinsam die Schwellenphase durchlaufen, ebnet *Communitas* – eine strukturfreie Gemeinschaftlichkeit – das Vorankommen in der transformativen *Liminalität*. In dieser Passage ist gleichzeitig alles und nichts möglich. Wer hier landet, ist nicht mehr die Person, die sie früher war und noch nicht diejenige, die sie hinterher sein wird. Als Schwellenwesen schlüpfst sie durch das Netz der Konventionen, Kategorien und Gesetzmäßigkeiten.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Vergleichbares gilt für die liminale Phase selbst – weshalb der namensgebende Ethnologe Victor Turner diese labile und schwer greifbare Zwischenexistenz auf dem Weg von einem Zustand oder Status in den anderen durch Beispiele beschrieb, jedoch nicht präzi-

Wissenschaftliches Schreiben zielt regelmäßig auf eine Statusänderung. Der Studierende reift zum Akademiker, die Doktorandin zur Fachfrau mit Titel. Ein Unbekannter erschreibt sich mit seinen Veröffentlichungen einen Expertenstatus – so wie Sie. An Sie alle richtet sich die folgende Heldenreise im Gewand eines Übergangsrituals, die mit der Roman-Analogie *Der Herr der Ringe* arbeitet.

### **Trennungsphase**

*Es war einmal...*

Was für den Helden aus *Der Herr der Ringe*, Frodo Beutlin, das Auenland bedeutet, ist mit Ihrem beruflichen und privaten Alltag mit seinen berechenbaren Routinen und bekannten Abläufen vergleichbar. Dies ist Ihre Komfortzone. Hier kennen Sie sich bestens aus, sind zu Hause und die anerkannte Autorität. Sie befinden sich im Stadium der unbewussten Kompetenz: Ihnen ist nicht bewusst, was Sie alles wissen.

### **Der Ruf des Abenteurers**

Veränderung liegt in der Luft; ein Zufall, Verlangen oder eine unausweichliche Notwendigkeit erfordern ein Handeln. Bei Frodo ruft der Zauberer Gandalf zum Abenteuer. In Ihrer Heldenreise kommen zum Beispiel Vorgaben aus Studien-/Promotionsordnung, der Redaktionsschluss einer Fachzeitschrift, ein Gutachten mit Verbesserungsvorschlägen als äußerer Anlass in Frage. Während sich daraus die Notwendigkeit Ihrer Heldenreise ergibt, besteht das Verlangen in Ihrem inneren Antrieb, Ihrer ureigenen Motivation. Nehmen Sie diese genau unter die Lupe. Warum wollen Sie schreiben? Was versprechen Sie sich von Ihrem Schreibprojekt? Was wollen Sie minimal und maximal erreichen und warum genau das? Was spornt Sie am meisten an?

Neben der inhaltlichen Idee sind Ihre Antworten auf diese Fragen entscheidend, denn die Klarheit über Ihre Wünsche und Ziele dient als Kompass und Energielieferant für Ihre Heldenreise.

Das Geheimnis liegt also im „Warum“; dieses können Sie durch die *Wunderfrage-Technik* mit Herz und Bauch verbinden: Dazu stellen Sie sich einen Zeitpunkt in der Zu-

kunft vor. Sie haben Ihr Schreibprojekt in jeder Hinsicht erfolgreich abgeschlossen. Besser hätte es nicht laufen können. Wie ist es dann? Was denken, fühlen und empfinden Sie? Was machen Sie? Werden Sie konkret! Schreiben Sie das Szenario im Präsens auf.

Diese Vision erleichtert Ihren Aufbruch in die Liminalität und kann später, falls Sie sich auf Ihrer Heldenreise schreibend verlaufen, ausgelaugt oder frustriert fühlen, Orientierung, Kraft und Zuversicht spenden.

### **Schwellenphase**

*Aufbruch*

Jede Heldenreise, jedes Übergangsritual erfordert den Schritt über die Schwelle ins Unbekannte, den Schritt von unbewusster Kompetenz zu unbewusster Inkompetenz. Zu diesem Zeitpunkt wissen weder Heldinnen noch Initianden, was sie alles nicht wissen. An dieser Schwelle wartet die erste Prüfung, die einen Vorgeschmack auf Kommendes bietet. Für Frodo ist es die initiale Begegnung mit einem mächtigen Diener des Endgegners. Für Sie liegt Hürde Nr. 1 im Sammeln, Recherchieren und Planen Ihres Schreibprojekts.

Worüber wollen Sie schreiben? Ist Ihre erste Idee umsetzbar, unverwechselbar, richtig dimensioniert?

Vor der ersten Verzettelung schützt erneut die Selbstbefragung: Was fasziniert oder provoziert Sie an Ihrem Thema? Welche zentrale Frage ergibt sich daraus? Welche Unterfragen unterstützen die Beantwortung Ihrer zentralen Frage präzise? Wo finden Sie die richtigen Antworten?

Visualisierungen können jetzt beim Sortieren helfen. Dabei ermöglichen Post-its, die Einfälle im Prozess umzugruppieren. Unterschiedliche Notizfarben und -größen unterstützen die optische Orientierung. Pink eignet sich für Stichpunkte zu Faszination, Provokation, Irritation; grüne Post-its für inhaltliche Fragen; blau für das Festhalten geeigneter Quellen. Auf große Post-its passen Zitate oder kürzere Exzerpte (Quellenangabe nicht vergessen!), kleine setzen zentrale Begriffe einzeln in Szene. Sie können die Klebezettel direkt an eine Wand bei Ihrem

---

se definierte.

---

Arbeitsplatz kleben. Digital bieten Tools wie *Conceptboard* datenschutzkonforme Lösungen an.

#### ***Weg der Prüfungen und Konfrontation***

Nach den initialen Aktivitäten im Land der unbekanntenen Möglichkeiten beginnt der Weg der Prüfungen. Frodo muss sich auf seiner verschlungenen Reise immer wieder der Sehnsucht nach dem Auenland, allerhand fiesem Gestalten und seinen Zweifeln stellen. Falls Ihnen Vergleichbares widerfährt, ist das ziemlich normal. Sie sind schließlich auf Ihrer eigenen Heldenreise.

Wenn Sie mittels manischer Putzaktionen wie eine Weltmeisterin prokrastinieren, kann das auf ein Bedürfnis nach Ordnung und Kontrolle hinweisen – Ihre Sehnsucht nach dem Auenland. Wenn Sie beim Schreiben andauernd (Selbst-)Kritik an Ihrem Vorhaben, Format, Textaufbau und/oder Stil üben; wenn Sie Ihr inneres jüngstes Gericht erleiden oder sich für den größten Hochstapler des wissenschaftlichen Schreibens halten; dann ist Ihr Bewusstsein ausgefüllt vom Empfinden persönlicher Inkompetenz in epischem Ausmaß: Der Herr der Augenringe grüßt. Zunehmend werden Ihnen Wissens- und Orientierungslücken bewusst, ebenso wie die Anforderung, mit der daraus erwachsenden Unsicherheit umzugehen. Herzlichen Glückwunsch, Sie sind eine\*r von uns.

Dieser nicht gerade vergnügungssteuerpflichtige Zustand verlangt radikale Akzeptanz und profitiert von Humor. Es kann entlastend wirken, die eigenen Ängste und Zweifel gedanklich bewusst ins Absurde zu überzeichnen, um sie dann mit einem freundschaftlichen Klaps auf die Schulter zu verabschieden. Sollten Sie sich mit Achtsamkeitspraxis auskennen, haben Sie jetzt ein ausgezeichnetes Übungsfeld.

#### ***Gefährten und Ressourcen***

Frodo findet auf seiner Heldenreise Unterstützung durch seine Gefährten. Dieser Ansatz steht auch Ihnen offen.

Eine feste Schreibgruppe bietet Struktur und Gemeinschaft, versorgt Sie mit Ressourcen, zeigt Ihnen Wege auf. Ob in Trennungs- oder Schwellenphase Ihrer heldenhaften Schreibreise: Sie können sich committen und mit

ausgesuchten Schreibgefährten vereinbaren, mindestens drei Monate in einem Mentoringprozess gemeinsam am Ball zu bleiben.

Regelmäßige Treffen in dieser Gruppe verleihen Ihrem Schreibprojekt einen verlässlichen Rhythmus. Im moderierten Austausch auf Augenhöhe mit Ihren Gleichgesinnten lernen Sie von- und miteinander, helfen sich gegenseitig über Hürden und aus Löchern. Etwa, indem Sie sich gegenseitig Feedback auf Ihre Texte geben, ihre praxiserprobten Tricks und Kniffe rund ums Schreiben und Publizieren miteinander teilen oder einander in akuten Notfällen ein offenes Ohr leihen.

Solch eine Schreibgruppe können Sie im Alleingang aufbauen und organisieren. Sie können Ihre eigenen Schreibrituale entwickeln und das Internet nach Checklisten, Handreichungen und Tipps durchforsten. Oder Sie delegieren organisatorische Aufgaben und greifen auf ein durchdachtes Hilfsangebot von Dritten zurück – beispielsweise auf die Schreibclubs von *budrich training*.

Welchen von beiden Wegen Sie auch einschlagen: Derart ausgerüstet, von einer *Communitas* getragen und kompetent begleitet, sind Sie bestens vorbereitet für Ihre Endgegner – die Deadline und leidenschaftliches Klammern.

#### ***Endgegner***

Frodo Beutlin kämpft im Finale mit diversen Kreaturen. Um siegen zu können, muss er einen Ring wegwerfen, der ihm kostbar geworden ist.

Auf Sie warten bei der Finalisierung Ihres Textes formale Vorgaben wissenschaftlichen Schreibens von A bis Z. Standards, von Abbildungsverzeichnis bis Zusammenfassung wollen erstellt, Vollständigkeit von Anhängen bis hin zur Zitation geprüft, Lektorinnen und Korrektoren gefunden werden. Loswerden sollten Sie jetzt Ausschmückungen wie Lieblingsphrasen und überflüssige Inhalte: *kill your darlings*. Loslassen müssen Sie hinderliche Perfektionsansprüche.

Wappnen Sie sich und verzagen Sie nicht. Was der kleine Mann mit den großen Füßen aus dem Auenland geschafft hat, gelingt Ihnen erst recht.

### Wiedereingliederung

Als Belohnung winkt Ihnen die Rückkehr in einen neuen Alltag mit verändertem sozialem Status. Dort angekommen, wissen Sie genau, was Sie wissen; befinden sich im Zustand der bewussten Kompetenz. Allmählich gehen Ihnen die neu erworbenen Fähigkeiten in Fleisch und Blut über und Sie in den Zustand der unbewussten Kompetenz. Das nächste Abenteuer wartet schon.

### Literatur

Campbell, Joseph (2011): *Der Heros in tausend Gestalten*. 7. Aufl., Berlin: insel taschenbuch.

Tolkien, J. R. R. (2012): *Der Herr der Ringe* (Bd. 1–3). 11. Aufl., Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag.

Tollkühn, Dsচেy Ar (2001): *Der Herr der Augenringe*. München: Blanvalet Taschenbuchverlag.

Turner, Victor (2009): *Vom Ritual zum Theater – Der Ernst des menschlichen Spiels*, Frankfurt/Main: Campus-Verlag.

### Arbeitshilfen

<https://conceptboard.com/de/> (letzter Zugriff am 7.4.2022).

<https://budrich-training.de/schreibclubs/> (letzter Zugriff am 7.4.2022).



© privat

### Die Autorin

Christine Ehlers ist Kommunikationsberaterin, Mediatorin und Schreibtrainerin. Bei budrich training leitet sie u.a. Schreibclubs. Zuvor verantwortete sie die strategische Gesamtkommunikation einer Organisation an der Schnittstelle zwischen Wirtschaft, Politik und Recht. Sie arbeitete als PR-Beraterin und als freie Autorin für Zeitschriften. Am Hamburger Institut für Ethnologie leitete Sie die Redaktion der Fachzeitschrift *Ethnoscripts*. Ihre ethnologische Masterarbeit „Der kleine Mann und der Stuhl der Macht“ schrieb sie über Mythen und Rituale in der Politik Sri Lankas. <https://schreibenundsprechen.com>