

Wer bin ich als Schreibende*r?

Schreiber*innenidentität und die eigene Stimme finden

Fragestellungen des Strategie-Papers

Wer bin ich als Schreibende*r?

Wie denke ich über das Schreiben? Ist es eine beherrschbare Kunst oder eine Quälerei?

Sind meine Schreiberfahrungen in der Schule, an der Uni oder im Berufsleben von Erfolg oder Misserfolg geprägt?

Wie kann ich negative Glaubenssätze bezüglich des Schreibens auflösen?

1) Schreiben: Ich und die anderen

Da gibt es Menschen, die schreiben einfach in einem Rutsch, ohne viel Anstrengung und Aufregung einen wundervollen Text. Und dann gibt es mich: Ich schiebe den Schreibauftrag häufig nach hinten, sodass Zeitdruck entsteht, versuche dann noch das Beste herauszuholen, aber der Schreibprozess verläuft sehr holprig. Eine Frage, die ich mir oft bei Schreibprojekten stelle, sei es für die Uni oder im Job, ist: „Kann ich eigentlich schreiben?“

2) Schreiber*innenidentität: Wer bin ich als Schreibende*r?

Im Zuge der Recherche wurde mir klar, dass ich nicht allein mit diesen Gedankenmustern bin. Es gibt viele Menschen, die ähnliche Gedanken bezüglich des Schreibprozesses haben. Und genau diese Gedanken sind der springende Punkt. Sie formen unsere Identität – in diesem Fall unsere Schreiber*innenidentität. Diese ist nicht unwesentlich für den Schreiberfolg. Erzähle ich mir selbst, dass ich nicht schreiben kann (und Kolleg*innen Texte nur so aus dem Ärmel schütteln), ich den Schreibauftrag niemals bewältigen kann oder, dass Schreiben eine Qual ist, bin ich unweigerlich mit Schreibproblemen konfrontiert. Es wirkt sich negativ auf den Schreibprozess und in weiterer Folge auch auf das Schreibprodukt aus. Ist jedoch das Gegenteil der Fall – assoziiere ich mit Schreiben positive Gedanken, wie etwa „Ich kann schreiben.“, „Schreiben ist ein Genuss.“ oder „Ich schaffe das.“ hat das eine regelrecht beflügelnde Wirkung auf das Schreiben. Klingt doch ganz einfach, oder?

3) Negative Glaubenssätze

Wie wir alle wissen, ist es jedoch ganz und gar nicht so einfach, die Einstellung und Gedanken zu Themen grundlegend zu verändern und negative Glaubenssätze aufzulösen. Es ist ein Prozess, der viel Arbeit bedeutet. Denn, diese Gedanken kommen auch nicht von heute auf morgen – sie sind oft lange einstudierte Glaubenssätze. Deswegen lassen sie sich auch nicht auf Knopfdruck um 180° drehen. Oft basieren sie auf negativen Erfahrungen aus der Kindheit. Scheuermann (2017: 52) führt das Beispiel von Max aus, welcher als PR-Berater arbeitet, jedoch der Meinung ist, er könne nicht schreiben. Der Grund für seinen negativen Glaubenssatz liegt in der Kindheit: Er kommt aus einer bildungsfernen Familie und seine Mutter ist Analphabetin. Seine Lehrerin meinte einmal zu ihm: „Max, das wird nichts bei dir mit dem Schreiben. Konzentrier’ dich lieber aufs Rechnen.“ Nun ist er der Meinung, er sei ein Hochstapler, der allen nur etwas vorspielt. Seine Schreibprodukte bestätigen seine negativen Feststellungen ganz und gar nicht und sein beruflicher Werdegang erst recht nicht. Mit diesen Gedanken im Kopf kann man sich jedoch vorstellen, dass der Schreibprozess selbst für ihn eine Qual ist.

Wie wird man negative Glaubenssätze also los?

4) Die eigene Stimme finden

Sehr eng verbunden mit dem Konzept der Schreiber*innenidentität ist das Finden der eigenen „Stimme“ beziehungsweise „Voice“. Hinsichtlich akademischen Schreibens meint Robin (2016: 133) dazu: „[...] it is important not only to present ideas, facts and conclusions but to also have a point of view or stance.“ Editor Rachel Gardner (2010) sagt darüber: “Voice is all about your originality and having the courage to express it.” Es geht also um Mut. Mut hat immer etwas mit dem Überwinden von Angst zu tun. Um eine eigene Schreiber*innenidentität aufzubauen und die eigene Stimme zu finden muss man seine – sehr dramatisch ausgedrückt – Ängste überwinden und negative Glaubenssätze auflösen. Also, wie denke ich über das Schreiben?

- Ist Schreiben eine beherrschbare Kunst oder eine Quälerei?
- Sind meine Schreiberfahrungen in der Schule, an der Uni oder im Berufsleben von Erfolg oder Misserfolg geprägt?
- Welche Stimmung brauche ich beim Schreiben?

5) Strategien: Ängste überwinden & negative Glaubenssätze auflösen

- **Schreiberfahrungen reflektieren**

Finde heraus, was dich beim Schreiben hemmt: Sind es zum Beispiel Erinnerungen an entmutigende Äußerungen oder Situationen? Welche Aussagen liegen dem schwachen Schreiber*innen-Selbstwertgefühl zugrunde? Wo sind die Gefühle am stärksten? Häufig heißt es: Wo es am meisten schmerzt, da geht es weiter. Diese Fragen kann man sich allein stellen, mit vertrauten Personen oder mit einem Coach besprechen.

- **Free Writing**

Free writing bedeutet auf einem leeren Blatt (oder einem leeren Bildschirm) loszuschreiben – einfach, was einem in den Sinn kommt. Hierfür braucht es keine Notizen, Quellen, Zitate oder andere Daten – nur ein Thema, über das man ungefiltert und unzensiert schreibt. Schreibe durchgehend für einen vordefinierten Zeitraum ohne zu stoppen oder zu bearbeiten. Themengerichtete Free Writings können sich auch mit der Schreiber*innenidentität auseinandersetzen. Fragen, die man im Zuge eines Free Writings beantworten könnte, sind beispielsweise: Was möchte ich mit dem Text erreichen? Wo möchte ich mich einbringen? Was hilft mir beim Schreiben?

- **Jeden Tag schreiben**

Schreibe jeden Tag – wenn auch nur für einen kurzen Zeitraum. Dadurch wird eine Routine geschaffen und laut MacPhail (2014) in weiterer Folge die eigene Schreiber*innenidentität.

- **Gedanken aufnehmen**

Die Gedanken aufnehmen und diese dann anzuhören führt buchstäblich dazu, seine eigene Stimme hören und diese auch in den eigenen Texten zu erkennen.

- **Lesen**

Neben dem Schreiben ist es auch wichtig zu lesen. Lese breitgefächert, genau und kritisch. Lese innerhalb deines Feldes, aber auch außerhalb: Romane, Biografien, Essays, Blogs, Magazine. Sei dir der unterschiedlichen verwendeten Schreibstilen bewusst. Lese Passagen deiner Lieblingsautoren und analysiere ihren Schreibstil. Warum liest du genau diese*n Autor*in gerne? Wie könntest du dir diese Feststellungen für dein eigenes Schreiben nutzbar machen?

- **Zuerst Schreiben – dann überarbeiten**

Das erste Ziel des Schreibens ist die Textgenerierung, in einem zweiten Schritt kann man dann überarbeiten. Die Hemmschwelle vor dem Schreiben wird so gesenkt (vgl. Robbins 2016: 134).

6) Resumé

Hat man mit Schreibproblemen zu kämpfen, hilft oft auch einfach ein Eingeständnis. Erkenntnis ist schließlich der erste Weg zur Besserung. Wenn man weiß, dass man sich schwer tut, kann man Maßnahmen setzen – zum Beispiel durch die oben angeführten Strategien. Wichtig ist: Schreiben muss nicht immer einfach von der Hand gehen (tut es übrigens bei den anderen auch nicht) – man muss nur wissen, wie man sich helfen kann ☺

Quellen

- Gardener, R. (2010). What is Writer's Voice? Online: <https://rachellegardner.com/what-is-writers-voice/>, Zugegriffen: 14. Juni 2020.
- Kruse, O. (2007): Keine Angst vor dem leeren Blatt. Ohne Schreibblockaden durchs Studium. Frankfurt/New York: Campus Verlag.
- MacPhail, T. (2014): The art and science of finding your voice. online: <https://chroniclevitae.com/news/651-the-art-and-science-of-finding-your-voice>, Zugegriffen: 10. Juli 2020.
- Robbins, S. P. (2016): Finding Your Voice as an Academic Writer (and Writing Clearly). Journal of Social Work Education 52 (2), p. 133-135.
- Scheuermann, U. (2017): Die Schreibfitness-Mappe: 60 Checklisten, Beispiele und Übungen für alle, die beruflich schreiben. Wien: Linde Verlag.