



# Entspanntes Schreiben im kritikfreien Raum

## Mehr Schreibfreude mit Gateless Writing

von Christine Kämmer

„Ich kann mich nicht zum Schreiben aufraffen.“ „Was ich schreibe, ist nicht gut genug.“ „Hoffentlich kritisiert niemand meinen Text ...“

Haben Sie sich in einer dieser Aussagen wiedererkannt? Dann sind Sie in guter Gesellschaft: Wer schreibt, kennt meistens auch Motivationstiefs oder Selbstzweifel. Dazu kommt der Stress, dass der Text irgendwann fertig werden muss. Und beurteilt – oder gar verrissen – wird er womöglich auch noch. Kein Wunder, dass sich Schreibende in den Wissenschaften oft im Krisenmodus befinden.

### Wenn der Schreibflow ausbleibt

Was können Sie also tun, wenn der Schreibfrust zuschlägt, innere Kritiker laut werden oder die guten Ideen ausbleiben? Vermutlich erzähle ich Ihnen nichts Neues, wenn ich Ihnen rate, es mal mit dem kreativen Schreiben

zu versuchen. Schließlich vermitteln Universitäten schon seit Jahren Techniken wie das Freewriting.

Ich möchte Ihnen hier eine weitere Kreativmethode vorstellen, die für neue Motivation und Schreiblust sorgen kann: Gateless Writing. Der Ansatz wurde ursprünglich fürs literarische Schreiben entwickelt, kann aber gut an andere Arten des Schreibens angepasst werden.

Die Autorin Suzanne Kingsbury entwickelte die Methode aus einer eigenen Schreibkrise heraus: In ihren frühen Zwanzigern hatte sie wie im Rausch zwei Romane geschrieben und erfolgreich veröffentlicht. Hochmotiviert begann sie ein Studium des literarischen Schreibens, doch an der Uni wurde wenig wertschätzend mit den Schreibenden umgegangen. Je öfter andere ihre kreativen Texte kritisch diskutierten, desto mehr verlor Kings-

bury die Freude am Schreiben. Auch andere, die mit ihr studierten, fühlten sich nach einer harschen Textkritik oft ideenlos und entmutigt.

### **Kreativität braucht Schutzräume**

Kingsbury fragte sich: „Warum fühlen wir uns in diesem Umfeld kreativ blockiert?“ Die Antwort darauf fand sie in der Hirnforschung. Es ist neurowissenschaftlich belegt, dass jegliche Form von Stress eine Kampf-oder-Flucht-Reaktion in unserem Gehirn auslöst: ein archaisches Phänomen, das unsere Kreativität einschränkt – und dem wir uns nicht entziehen können.

In einem kritischen Umfeld handeln – und schreiben – Menschen anders: Bewusst oder unbewusst zensieren sie sich, anstatt ihre Worte fließen zu lassen und spielerisch Gedanken zu entwickeln. Wenn sie dagegen keinerlei Kritik fürchten müssen, können sie ihr kreatives Potenzial ausschöpfen. Das Herzstück von Gateless Writing ist daher ein geschützter, kritikfreier Raum: der sogenannte Schreibsalon, der online und in Präsenz ähnlich abläuft.

Im Folgenden nehme ich Sie mit in einen kreativen Schreibsalon. Danach bekommen Sie Tipps, wie sie sich als Wissenschaftler\*in von Gateless Writing inspirieren lassen können.

### **Eine typische Schreibsalon-Runde**

Im Schreibsalon begegnen Schreibende aller Art einander auf Augenhöhe. Egal, ob sie für die Schublade oder für eine Veröffentlichung schreiben. Es sind Texter\*innen mit dabei, die übers jahrelange Auftragschreiben ihre individuelle Stimme verloren haben. Journalist\*innen, die Lust haben, etwas Literarisches zu schreiben. Autor\*innen, die Szenen und Figuren weiterentwickeln und Schreibanfänger\*innen, die ein neues Hobby ausprobieren möchten.

Jede Schreibrunde beginnt mit einer kurzen Entspannungsphase. Ich nutze dafür gern Musik und eine Körperreise, andere Trainer\*innen setzen Atemübungen oder Massagen ein. So bekommen die Schreibenden den Kopf frei, lassen den Alltag draußen und kommen in ihrem Körper an. Schreiben ist auch ein körperlicher Vor-

gang, darum schreiben wir beim Gateless Writing, wenn möglich, mit der Hand.

Im entspannten Zustand überrasche ich die Teilnehmenden dann mit einem Schreibimpuls wie: „Schreibe über etwas Altes.“ Der Romanautor kommt dabei vielleicht auf einen alten Gegenstand, der die Handlung voranbringt. Und die Psychologin entwirft für ihren Blog einen Essay übers Älterwerden.

Der Impuls ist so offen und einfach gestaltet, dass grundsätzlich alle Textsorten und Stilrichtungen möglich sind. Die Teilnehmenden können autobiografisch schreiben oder sich eine Geschichte ausdenken. Natürlich können sie den Impuls auch ignorieren und über etwas anderes schreiben.

### **„What did we love?“**

Nach 10 bis 15 Minuten Schreibzeit beginnt der zweite Teil des Schreibsalons: das stärkenzentrierte Feedback. Dabei stellen wir nur eine einzige Frage an die freiwillig vorgelesenen Texte: *What did we love?*

Die Runde wahrt den geschützten Raum, denn alle achten ausschließlich darauf, was ihnen an den Texten gefällt. Eine Person liest das Geschriebene vor, die anderen notieren sich ihre positiven Eindrücke und spiegeln sie anschließend zurück. Dabei geht es nicht um eine literaturwissenschaftliche Analyse; es darf auch ein Bauchgefühl beschrieben werden: An welcher Stelle hatte ich ein klares Bild im Kopf? Welche Beschreibung hat mich überzeugt? Welche Formulierungen haben mich angesprochen?

Wann immer es möglich ist, benennen die Teilnehmenden konkreter: *Wodurch* hat diese Stelle im Text so anschaulich gewirkt? *Weshalb* funktioniert diese Beschreibung so gut? *Warum* hat mich diese Formulierung emotional berührt?

### **Tiefe Einsichten statt „Lobhudelei“**

Wer erstmals von diesem Ansatz hört, denkt vielleicht: „Ist das denn nicht nur gegenseitige Beweihräucherung?“ Doch darum geht es nicht, im Gegenteil: Die Texte werden beim Gateless Writing genauso intensiv

besprochen wie in kritischeren Kontexten. Ausgehend von den persönlichen Höreindrücken erarbeitet die Runde gemeinsam, was in den Texten gut funktioniert. Die Schreibenden lassen die Rückmeldungen auf sich wirken und kommentieren sie nicht. So entdecken sie Dinge, die ihnen nicht bewusst waren – und erkennen Stärken, von denen sie oft nichts ahnten:

Die eine hat ein Händchen für Stimmungen, der nächste erfindet lebensnahe Figuren, die dritte hat einen subtilen Humor. Durch den positiven Blickwinkel lernen alle Anwesenden mehr übers „gute Schreiben“ und entwickeln ihren individuellen Stil weiter. Gleichzeitig weitet sich ihr sprachlicher und literarischer Horizont, denn in den Leserunden kann ihnen von philosophischen Essays über Lyrik bis zu Fantasy jedes Genre begegnen.

Der positive Nebeneffekt: Wer seine Schreibstärken kennt, wird selbstbewusster und wappnet sich so für die allgemeine „Kritikkultur“. Denn natürlich wird in einem Lektorat später anders auf Manuskripte geschaut als im geschützten Schreibsalon.

#### **Leichtigkeit finden und Storytelling üben**

Auch Wissenschaftler\*innen finden sich gern im kreativen Schreibsalon ein: Dort dürfen sie ihre eigene Stimme wahrnehmen und erklingen lassen. Sie schreiben mit allen Sinnen, spielen mit Worten und erleben, dass Schreiben leicht sein darf. Diese Leichtigkeit kann ihnen helfen, sich in ihrem fachlichen Schreiballtag weniger blockiert zu fühlen.

Neben den regulären Schreibsalons gestalte ich mit Gateless Writing auch eigene Workshops für Fachautor\*innen. Forschende aus verschiedenen Bereichen bekommen dort passende kreative Impulse und begeben sich auf die Suche: Wer bin ich als „forschendes Ich“? Was fasziniert mich an meinem Gebiet, und wie schaffe ich es, dass dieser Funke auf (fachfremde) Lesende überspringt?

Im geschützten Raum erproben die Teilnehmenden Techniken des Storytelling: Sie erinnern sich an persönliche Erlebnisse oder erfinden Szenen, die sie für anschauliche Beispiele nutzen können. Dabei schreiben sie mutiger, sinnlicher und lebendiger als im akademischen

Kontext, und vermeiden ganz automatisch Fachjargon und Schachtelsätze. Im Anschluss erfahren sie von der Gruppe, was ihnen gut gelungen ist und ob ihre Texte so wirken wie beabsichtigt. Diese kreativen Ausflüge bereichern ihr wissenschaftliches Schreiben und helfen ihnen dabei, komplizierte Inhalte für Laien verständlich aufzubereiten.

#### **Die positive Wirkung nutzen**

Vielleicht denken Sie jetzt: „Ich muss mich auf meine Abschlussarbeit konzentrieren. Da habe ich nicht den Kopf frei, um Geschichten zu schreiben.“

Das kann ich verstehen. Vielleicht können Sie trotzdem einige Anregungen mitnehmen. Erinnern Sie sich dafür noch einmal an den Ablauf eines Schreibsalons: Wir entspannen uns, tauchen in den kreativen Flow ein – und dürfen dann genießen, wie uns andere unsere Stärken zurückspiegeln.

#### **Und jetzt fragen Sie sich:**

Wann habe ich mich zuletzt so richtig entspannt? Wann bin ich voller Freude im kreativen Schaffen versunken? Wann habe ich positive Rückmeldungen zu meiner Arbeit bekommen?

Wenn ich an meine eigene Promotionszeit zurückdenke, sind diese Dinge häufig zu kurz gekommen. Ich erinnere mich an Kolloquien, in denen Ellbogenmentalität und Einzelkämpfertum spürbar waren. Bei aller Begeisterung für mein Thema habe ich allein am Schreibtisch oft das Spielerische vermisst. Und im Dauerstress war ich sowieso.

#### **Den Blickwinkel verändern**

Wenn Sie Lust bekommen haben, könnten Sie Folgendes versuchen:

- Entspannen Sie sich vor einer intensiven Schreiberei, z.B. mit ruhiger Musik oder einer Meditation.
- Lesen Sie einen Ihrer Entwürfe und beantworten sich dabei nur die Frage: *What did I love?*
- Finden Sie etwas, bei dem Sie spielerisch kreativ sein dürfen.

- Regen Sie in Arbeitsgruppen an, einmal ausschließlich das zu besprechen, was an den Ideen und Vorhaben überzeugend ist.

Besonders die letzte Anregung kann sich zunächst ungewohnt anfühlen oder gar auf Gegenwind stoßen. Es fällt uns grundsätzlich leichter, das wahrzunehmen, was „falsch“ ist, denn das Gehirn reagiert stärker auf negative als auf positive Reize (Negativitätseffekt). Auch das liegt in unserer Natur: Unsere Urah\*innen mussten Feinde und Gefahren schnell erkennen können. Bei ihnen war es vielleicht das nahende Raubtier, das die überlebenswichtige Kampf-oder-Flucht-Reaktion auslöste: Atmung und Herzfrequenz erhöhten sich, damit die Gliedmaßen besser mit Sauerstoff versorgt wurden.

Für die heutigen Schreibenden gibt es natürlich andere Stressfaktoren, doch die körperliche Reaktion ist geblieben. Ansätze wie Gateless Writing helfen dabei, sich zu beruhigen und das Nervensystem zu entspannen, um kreativ und konzentriert arbeiten zu können.

Es tut gut, immer wieder bewusst einen positiven Blickwinkel einzunehmen. Nicht nur in Schreibrunden kann echte Wertschätzung, kombiniert mit Entspannungstechniken und kreativem Flow, unser Wohlbefinden verbessern. Schreibfreude stellt sich dann vielleicht ganz von selbst ein: Probieren Sie es aus!

#### Literatur

Buckingham, Marcus/Goodall, Ashley (2019): The Feedback Fallacy, in: Harvard Business Review, March-April, S. 92–101.

Elbow, Peter (1998): Writing Without Teachers. 2. Auflage. New York: Oxford University Press.

Fredrickson, Barbara L. (2011): Die Macht der guten Gefühle. Frankfurt a. M.: Campus Verlag.

Kingsbury, Suzanne: About Gateless. <https://gatelesswriting.com/about-gateless/> (letzter Zugriff am 1.3.2024).



© privat

#### Die Autorin

Christine Kämmer, Dr. phil., promovierte in Sinologie und hat viele Jahre im Journalismus und in der Wirtschaft gearbeitet. Heute ist sie ausgebildete Schreibtrainerin und arbeitet selbstständig als Dozentin und Schreibcoach. Seit 2020 gehört sie zu den wenigen deutschsprachigen Trainerinnen, die für die amerikanische Methode Gateless Writing zertifiziert sind. Sie unterrichtet am writers' studio Wien und an der Textmanufaktur und entwickelt Schreibworkshops für Unternehmen und Organisationen. Literarische und kreative Projekte betreut sie im Einzelcoaching. <https://christinekaemmer.com/>