



ALLES IM FLUSS • MEIN SCHREIBJAHR
RÜCKBLICK UND AUFBRUCH

WILLKOMMEN ZU DEINEM SCHREIBJAHR – RÜCKBLICK UND AUFBRUCH

Dieses kleine Workbook ist eine Einladung, dir Zeit zu nehmen für deine Kreativität und für dein Schreiben. In sieben kurzen Etappen begleitest du dich selbst: vom Erinnern über das Loslassen bis hin zum Neubeginn. Auf jeder Seite findest du eine Aufgabe, die du sofort umsetzen kannst. Es geht dabei nicht um „richtig“ oder „falsch“, sondern darum, ins Schreiben zu kommen oder sich mit Themen rund ums Schreiben zu beschäftigen.

Manchmal reicht ein Satz, manchmal entstehen ganze Geschichten, vielleicht möchtest du einige Aufgaben auch wiederholen und neu angehen. Du kannst die Übungen an sieben Tagen hintereinander machen oder sie über mehrere Wochen verteilen.

Ich empfehle dir mit der Hand zu schreiben, weil es nachweislich Kreativität fördern kann, aber wenn das nichts für dich ist, nutze das Medium, mit dem du dich am wohlsten fühlst! Und vor allem: Schreib, ohne dich zu zensieren, schick deine inneren Kritiker:innen für diese Zeit in einen Urlaub, sie können später wiederkommen, wenn du etwas zum #Überarbeiten hast!

Einige Aufgaben führen dich nach außen – zu Bildern, Stimmen, Erinnerungen. Andere lenken den Blick nach innen – zu dem, was bleiben oder sich verändern darf.

Wenn du magst, kannst du das Heft nach ein paar Monaten wieder hervorholen und sehen, wie sich dein Schreiben und ob sich dein Schreibleben verändert hat.

Schreib, um zu spüren. Schreib, um dich zu erinnern.
Schreib, um neu zu beginnen... worauf wartest du noch?
Es ist viel einfacher als du denkst!
Zähl rückwärts von 10 bis 0 und dann: Los!

Schreib... dann kommt alles in Fluss

Beatrix

1

RÜCKBLICK – SCHREIBEN, WAS WAR

Aufgabe:

Schreibe über drei wichtige Momente im letzten Jahr, entscheide aus dem Bauch raus, was dir wichtig erscheint, ganz egal, was! Das kann ein Einkauf im Lidl gewesen sein, oder die Geburt eines Menschen, ein Duft, der plötzlich Erinnerungen getriggert hat oder das Finden von einem Bronze schimmernden Cent an einem trüben Herbsttag...

- A) Erzähle einen der Momente als eine Filmszene
- B) Schreibe einen Moment als inneren Monolog oder Stream of Consciousness
- C) Verwandle einen dieser Momente in Poesie, schreibe ein Gedicht, in der Form deiner Wahl.

2

DANKBARKEIT – SCHREIBEN, WAS BLEIBT

Schreibe „radikal ehrlich“ über das, was du aus dem vergangenen Jahr mit ins neue Jahr nehmen möchtest. Was hat dich bewegt? Wofür warst du dankbar? Was hast du Neues gelernt?

Aufgabe:

Formuliere drei prägnante Sätze scheue dich nicht davor, erstmal pompös wie eine abgelutschte Kalenderweisheit zu klingen. Spiele dann mit deinen Möglichkeiten solange, bis du drei Perlen geschrieben hast, die genau das treffen, was dir wichtig ist!

Also zum Beispiel starte mit: Ich habe gelernt, dass man geduldig an sich glauben muss oder Ich bin dankbar für meine Familie und Freunde, weil die immer für mich da sind... wandle es ab, sei z.B. genauer: Ich habe gelernt, dass Geduld nicht im Warten besteht, sondern im Weitermachen oder versuche es humorvoll: Ich bin dankbar, dass nicht alles so gekommen ist, wie ich es mir gewünscht habe...

**Wie lange sind Sie bereit an einem Text zu arbeiten, bis er noch im kleinsten Detail von Ihren radikalen Vorlieben geprägt ist?
Auswählen, immer weiter auswählen, mehr haben wir nicht... George Saunders**

Dieses Zitat stammt aus einem der besten Bücher über das Schreiben, das ich jeder Autorin und jedem Autor unbedingt ans Herz legen möchte: Bei Regen in einem Teich schwimmen, btb, 2023 S.459

3

VERLUST – SCHREIBEN, WAS SCHMERZT

Schreibe darüber, was dir in den letzten 12 Monaten am meisten gefehlt hat, was auch immer das war – nur du allein bestimmst, um was es dabei geht.

Aufgabe:

- A) Sei eine Dramaqueen, ein Tragödenmeister, klage mit vielen Worten, frei von der Leber weg, lass es ganz subjektiv nur so raussprudeln...
- B) Wandle diesen Erguss aus Trauer, Schmerz oder Wut in ein Gedicht um. Versuche aus deinem Schmerz etwas herauszukristallisieren, dass für viele Menschen „wie ein Weinen in der Welt klingt...“

...hier eine Inspiration dazu:

Weltende von Else Lasker-Schüler (1905)

Es ist ein Weinen in der Welt,
Als ob der liebe Gott gestorben wär,
Und der bleierne Schatten, der niederfällt,
Lastet grabesschwer.
Komm, wir wollen uns näher verbergen ...
Das Leben liegt in aller Herzen
Wie in Särgen.
Du, wir wollen uns tief küssen -
Es pocht eine Sehnsucht an die Welt,
An der wir sterben müssen.

4

ZUKUNFT – SCHREIBEN, WAS KOMMT

Stell dir vor, dein Zukünftiges Ich bedankt sich bei dir, für all das, was du in im kommenden Jahr in Gang gesetzt hast – wie hast du in diesem Jahr dein Schreiben weitergebracht? Welche kleinen Schritte hast du konsequent umgesetzt, um dein Schreiben voranzubringen? Welche Geschichten oder Gedichte hat du zuende geschrieben? Welche deiner Texte hast du danach auch in die Welt entlassen?

Aufgabe:

Führe ein respektvolles Interview zwischen dir und diesem zukünftigen Ich, frage dezidiert nach Tipps und Tricks, mit denen du Krisen durchgestanden hast, erkundige dich danach, wie du es geschafft hast dein Imposter-Syndrom in die Wüste zu schicken...

... und hier ein Tipp vom Profi, das macht Anne Lamott, wenn sie von einer Schreibblockade befallen wird:

„So instead of staring miserably at the computer screen, trying to will my way into having a breakthrough, I say to myself: „Okay, hmm, let’s see. Dying tomorrow. What should I do today?“ Then I can decide to read (...) or go to the beach or just participate in ordinary life. Anne Lamott aus: bird by bird, new York, 1996 S.179

Es gibt Tage, an denen ist alles grauenhaft grau, das Konto leer, niemanden scheint es zu kümmern, dass man auf der Welt ist ... gerade dann ist es wichtig, sich kreativ zu stimulieren....

So kann man dann sogar über das Grau eine lustige Szene schreiben, wie es Lorient getan hat in dieser Szene, hier geht es um 28 Töne von Grau

youtube.com/watch?v=9kqMUMlOrTU)



Aufgabe:

Scanne den Code, wähle einen Bereich aus, und stöbere darin herum, oder – besser, weil es gleich konkreter wird – gib in die Suchfunktion drei Begriffe ein, die dir spontan einfallen, also z.B. Grau, Felder, Pferd und schreibe zu dem ersten Bild, dass dir gezeigt wird, ein kleines Drabble.

Was ist ein Drabble? Es ist eine Geschichte aus genau 100 Worten, sie beginnt mittendrin und kann ein abgeschlossenes oder offenes Ende haben. Eine überraschende Wendung am Schluss macht sie noch besser. Ein Drabble kann von allem handeln, reine Fiktion erzählen oder eine persönliche Erfahrung beschreiben.

Erfunden, so jedenfalls der Mythos wurden die Drabbles in einem Sketch der britischen Comedytruppe Monty Python. Dort nannte sich die Idee „Drabbles – A Word Game for 2 to 4 Players“.

Hier die Links zu



rijksmuseum.nl/en/collection



artic.edu/collection



sammlung.pinakothek.de/



metmuseum.org/art/collection/search#!?showOnly=openAccess

Grundsätzlich kann man sich von allem inspirieren lassen, von Musik, von Poesie und natürlich auch von Bildern.... wichtig ist eigentlich nur, dass man, wie es Mary Oliver in ihrem wundervollen Gedicht: Sometimes beschrieben hat, aufmerksam ist:

Instructions for living a life:

*Pay attention.
Be astonished.
Tell about it.*



Das ganze Gedicht findest du z.B. hier: readalittlepoetry.com

5

INSPIRATION – SCHREIBEN, WENN GAR NICHTS GEHT

*Wenn du es dir aussuchen könntest, mit wem würdest du dich über dein Schreiben gern austauschen?
Welche Menschen in deinem Umfeld könnten dich bei deinem Weg unterstützen?*

Aufgabe:

- A) Überlege, wie du dich noch besser mit anderen Schreibbegeisterten vernetzen könntest und unternimm einen kleinen Babyschritt, um das zu realisieren.
- B) Welche Autorin oder Autor bewunderst du? Schreibe einen Briefwechsel, der mit einem Brief von dir anfängt und mit der Antwort dieser Schriftstellerin endet, auch wenn dieser Mensch schon gestorben ist. Was würdest du sie fragen, welche Antworten würde sie dir geben?

Hier eine kleine Liste mit Vereinigungen, die viele Infos und Kontaktmöglichkeiten dazu bieten:

- VS – Verband deutscher Schriftsteller:innen (vs.verdi.de)
- PEN-Zentrum Deutschland (pen-deutschland.de)
- Freier Deutscher Autorenverband (FDA) (fda.de)
- Autorinnenvereinigung e.V. (autorinnenvereinigung.de)
- BVJA – Bundesverband junger Autor:innen (jungeautoren.org)

*Oder wenn du in einem bestimmten Genre schreibst:
Krimi: Das Syndikat e.V., Liebesroman: Delia e.V. oder
Fantasy, SciFi und Phantastik: Pan e.V.*

Mut ist eine wichtige Eigenschaft beim Schreiben. Schreibe im neuen Jahr über etwas, das dir wichtig ist, an das du dich aber bisher noch nie getraut hast. Das kann ein Erlebnis sein, das du verarbeiten möchtest, aber auch eine Literaturform, die dich herausfordert. Traue dich Fehler zu machen, oder wie Neil Gaiman es in seiner berühmten Abschlussrede an der University of Arts in Philadelphia (17.5.2012) gesagt hat: „Make new mistakes, make glorious amazing mistakes. Make mistakes nobody's made before.“ Oder wie ich es sagen würde, der einzige Fehler wäre, es nicht einfach mal zu versuchen...

Aufgabe:

- A) Schreibe über ein Erlebnis, das dich bewegt hat, eine Szene, was auch immer das war. Mach dir klar, dass du völlig frei bist, egal, was deine inneren Kritiker:innen behaupten. Du kannst über alles schreiben und allein du entscheidest, wem du das zu lesen gibst.
- B) Wie könntest du das, was du aufgeschrieben hast, verwenden, um einer deiner Figuren mehr Tiefe zu verleihen?



BEATRIX MANNEL

Wenn du beim Schreiben in Fluss gekommen bist und tiefer eintauchen möchtest – ich begleite dich gern ein Stück weiter auf deinem Weg!
Mehr zu meiner Schreibbegleitung, Coachings und Workshops findest du auf



beatrix-mannel.de