

Stärkere Geschichten, von Anfang bis Ende

Die besten Tipps von
Lektor:innen und
Autor:innen von Best-
und/oder Longsellern

#7 Öffne deine Seele!
Sprich und schreib
über das, was andere
verschweigen

Von Adrienne Friedlaender



Adrienne Friedlaender, Foto: Anabell Ganske

Ich finde Begegnungen und Unterhaltungen mit Menschen super spannend. Allerdings nur, wenn ich das Gefühl habe, in einem echten Austausch zu sein. Ziemlich schnell langweilen mich Unterhaltungen, wenn ich merke, dass mein Gegenüber mich mit Plattitüden abspeisen möchte. So geht es mir auch beim Lesen. Abgenutzte Sprachbilder und Allgemeinplätze ziehen mich nicht ins Geschehen. Ich möchte beim Lesen ein warmes Gefühl im Bauch bekommen oder Gänsehaut oder schlaflose Nächte oder alles zusammen. Ich möchte unterhalten und gefesselt werden auf allen Ebenen.

Und diesen Anspruch habe ich auch an mich beim Schreiben. Mit meinen Reisereportagen und Büchern möchte ich Menschen berühren und ihre Gedanken bewegen.

So schön: wenn mein Publikum sich öffnet

Das Schönste ist für mich, wenn bei meinen Lesungen genickt und gelacht wird. Und wenn ich später beim Signieren der Bücher von Erlebnissen und Erfahrungen meines Publikums höre. Denn dieser Austausch und das Gefühl, meine Leserinnen und Leser für meine Themen, Gedanken und Ideen begeistert zu haben, ist ja überhaupt der Sinn meiner Arbeit.

Und ich erlebe eben immer wieder, wenn ich mich Menschen in Gesprächen und in meinen Büchern unverhüllt zeige, öffnen auch sie sich in Gesprächen. Und dann entstehen eine Nähe und ein Austausch, die ich als großen Schatz empfinde. Es gehört schon eine Portion Überwindung und Mut dazu, sich in die Seele schauen zu lassen. Aber man wird ja auch nicht fitter, wenn man nur den Beitrag fürs Sportstudio zahlt, man muss auch hingehen. Und so ist mein Schreibmotto: „Trau dich! Sprich und schreib über das, was andere verschweigen.“

Vermeidungsmanöver und Gegenangriff

Also arbeite ich immer wieder daran, noch tiefer in meine Emotionsschublade zu schauen, Details rauszukramen, mit dem Finger in Wunden zu bohren. Soweit die Theorie jedenfalls. In der Praxis dann erwische ich mich dann doch bei Vermeidungsmanövern und stolpere bei der Überarbeitung der Kapitel über Textstellen mit dem Gedanken: Da steht noch nicht das auf dem Papier, was ich wirklich fühle oder sagen will. Da fehlt doch noch Schmackes ... Da habe ich mich nicht an die Wahrheit getraut, da habe ich drum herum geredet, bin ausgewichen, habe versucht, es mir leicht zu machen.

Dann stelle ich mir noch einmal die Frage: Welche Emotionen möchte ich ausdrücken und welche beim Lesepublikum wecken?

Noch mal ran an den Text

Nun heißt es: Noch mal ran an den Text. Ich markiere leblose Schilderungen wie „Ich war sehr traurig“ in Alarm-Orange. Anschließend nehme ich mir Zeit und tauche tief in das Geschehen und meine Emotionen ein. Das ist anstrengend, aufreibend und tut manchmal ganz schön weh, aber danach spüre ich alle Gefühle. Aus dem Satz „Ich war ziemlich traurig, als meine Kinder zum ersten Mal von meinem Ex zum Papi-Wochenende abgeholt wurden“, wurde in der Überarbeitung und nach genauerem Hineinfühlen „Die Stille im Haus war ohrenbetäubend. Ich versuchte, Einsamkeit und düstere Gedanken in Wein zu ertränken und die Löcher in meiner Seele mit Milchreis und Schokolade zu füllen.“

Tabuzone

Und dann gibt es einige Themen, über die wir es nicht gewohnt sind, offen zu reden und zu schreiben. Also ich jedenfalls. In meinem Buch *Ich habe jetzt genau*

das richtige Alter, muss nur noch rauskriegen wofür geht es auch ums Daten und um Sex. In einer Szene wollte ich über meine Aufregung und die Gedanken vor dem ersten Sex mit „dem Neuen“ schreiben. Das war tatsächlich keine leichte Aufgabe für mich. Schon gar nicht, wenn ich daran dachte, dass meine Söhne das Kapitel irgendwann lesen könnten ... Ich kramte also lange in meiner inneren Fotokiste, bis ich das passende Vergleichs-Bild fand und löste meine Aufgabe, ehrlich viel zu sagen, ohne viel zu zeigen dann so:

Noch zwei Stunden hatte ich bis zu meinem Date mit Michael, und statt in Vorfreude zu schwelgen, holte mich eine Erinnerung ein: Ich sah mich plötzlich in Neoprenanzug, Gummischuhen, mit Helm und Seilen bewaffnet am Rande einer Klippe stehen. Zwischen mir und dem Wasser lagen fünf Meter. Und die sahen jetzt, von oben aus betrachtet, viel höher aus als von unten. Welcher Teufel hatte mich nur geritten, mich zum Canyoning anzumelden?

„Nicht nachdenken – einfach den Kopf ausschalten, springen und genießen“, ermutigte mich der Wilderness-Guide neben mir. So eine Anweisung konnte auch nur von einem Mann kommen. Genauso gut hätte er von mir verlangen können, nicht zu atmen. Es fühlte sich an wie vor über vierzig Jahren auf dem Einmeterbrett im Schwimmbad. Sollte ich springen? ... Dann klingelte Michael. Der Blumenstrauß, den er mitbrachte, landete im Flur. Ich sprang wie damals einfach von der Klippe und genoss den Adrenalinschub.

Hilfreiche Impulse

So wie es zig verschiedene Waschprogramme und -mittel für unterschiedlich verschmutzte Wäsche gibt, braucht es auch für verschiedene Schreibthemen und Situationen unterschiedliche Impulse. Manchmal hilft es mir schon, ein Foto intensiv zu be-

Anzeige

Seit über 20 Jahren

Intensivlehrgänge
per Zoom & in Wien

- Memoir Book
- Spannendes Sachbuch
- Journal Writing
- Schreibtrainer:in werden

writersstudio
writersstudio.at



Humor, Ehrlichkeit, faszinierende Vergleiche und Sprachbilder und oft auch kernige Formulierungen zeichnen die Bücher von Adrienne Friedlaender aus. Presse und viele Leser:innen sind sich da einig: Das ist „anrührend“.

Zurück bleibt ein fassungsloser und komplett abgetörnter Mann auf dem Hotelbett. Es folgt die Einblendung: „Nichts ist härter als die Wahrheit – BILD.“

Bilder und „unerlaubte“ Gedanken hervorlocken

Ob wir nun über intime oder schockierende Momente schreiben möchten, wichtig ist, es bildhaft zu tun. Und dafür braucht es eben Vorstellungen im Kopf. Manchmal ist es nicht ganz einfach, den Zugang zu vergangenen Gefühlen zu finden. Sie liegen verschüttet unter einem Berg von Alltagsgeschehnissen. Oder wir haben sie hübsch ordentlich verstaut, um das Thema zu vermeiden. Oder es fällt uns schwer, weil wir über Jahrzehnte gelernt haben, Tabuthemen elegant zu umschiffen. Wie steuern wir ganz neue Denkautobahnen an, um zu lernen, frei und offen zu sprechen und zu schreiben?

trachten oder ein bestimmtes Lied zu hören, um mich an einen Schauplatz zurückzusetzen, über den ich schreiben will. Manchmal tauchen Bilder auch ganz spontan und ungefragt auf: durch einen Geruch, einen Film, einen Absatz in einem Roman. Und manchmal hüpfte ich auch als Forschungstaucherin in fremde Gewässer. Als ich für mein Buch *Ist das verboten oder darf ich das?* – Eine fröhliche Anleitung zum Regelnbrechen anschaulich demonstrieren wollte, wie Sprache schockieren kann, fand ich ein wunderbar ausdrucksvolles Video auf YouTube. Da hatte ich meine lebendigen Bilder, die sofort im Buch landeten:

Wir sehen ihn und eine Frau in Abendgarderobe in einem Hotelzimmer. Sie tanzen vor dem Bett zu Barry Whites „Just the Way You Are“ und beginnen, sich gegenseitig zu entkleiden. Erotik total. Dann flüstert die Frau, während sie den Mann rückwärts aufs Bett schubst: „Rühr dich nicht vom Fleck. Ich bin gleich wieder da.“ Sie schenkt ihm noch einen lasziven Blick, bevor sie erklärt: „Ich geh nur kurz kacken.“

Freewriting

Eine meiner Lieblingsübungen, die ich auch immer in meinen Schreibkursen anbiete, ist das freie Schreiben, auch automatisches Schreiben oder Freewriting genannt. Es eignet sich nicht nur, um in wenigen Minuten in die Vergangenheit einzutauchen, sondern auch, um der Kreativität auf die Sprünge zu helfen. Ich bin jedes Mal wieder erstaunt, was für überraschende Ergebnisse und erstaunliche Erkenntnisse die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in diesen wenigen Minuten gewinnen.

Und so geht es: Ihr schreibt mit einem Stift zehn Minuten lang und ohne abzusetzen. Je mehr Zeitdruck, umso weniger Zeit zum Nachdenken, desto besser die Ergebnisse. Rechtschreibung, Satzzeichen und Grammatik sind egal. – Schreibt einfach drauflos, alles, was euch in den Kopf kommt, ohne nachzudenken. Und vor allem: ohne es zu bewerten oder zu zensieren. Wenn euch nichts einfällt, keine neuen Gedanken auftauchen, wiederholt bereits notierte Wörter oder schreibt, dass euch eben nichts einfällt, und schaut, wohin euch dieses „Nichts“ führt. Wenn die Zeit um ist: Stift fallen lassen. Dann die gemalten Wörter oder Sätze durchlesen und herausfiltern, wohin euch die Gedanken getragen haben. Was ist die Essenz davon? Die nehmt ihr. Und nun heißt es: formulieren – und staunen. 😊

Aufhänger: Worüber können wir nur schwer schreiben?

In meinen Kursen gebe ich Themen oder Fantasien fürs Freewriting vor, über die es schwerfällt zu schreiben: Versagen, Trauer, Wut, Gewalt ... Anfangs nutze ich als Hilfestellung für die Fantasie, um Klischeebegriffe zu vermeiden, gern eine Gruppe von Wörtern, die im Text vorkommen sollen, aber nichts mit dem eigentlichen Begriff für das Thema zu tun haben.

Anzeige

