

Hast du schon ein Schreibritual?

Autorin: Christine Kämmer

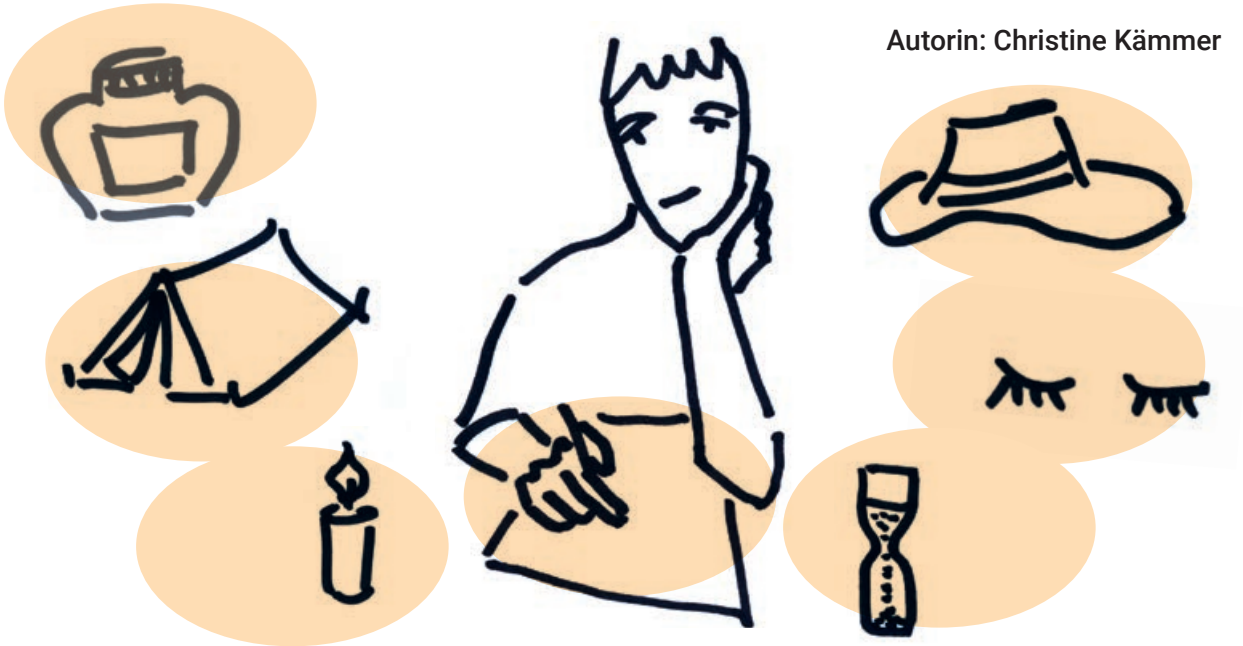


Illustration: Carola Vogt

Von Agatha Christie ist überliefert, dass sie gern in der Badewanne schrieb, und Kafka turnte täglich nackt bei offenem Fenster. Ganz so skurril muss ein Schreibritual natürlich nicht sein! Schon kleine Dinge können dabei helfen, gut ins Schreiben zu kommen und langfristig dranzubleiben. Hier gebe ich dir ein paar Anregungen, die du direkt ausprobieren kannst.

Was ist ein Ritual – und was bringt es fürs Schreiben?

Ein Ritual ist eine Tätigkeit, die wir regelmäßig zu einer bestimmten Tageszeit oder mit einem festen Ablauf ausführen. Es fühlt sich angenehm an und kann uns dabei helfen, gute Gewohnheiten zu entwickeln. Allmählich wird uns das Ritual immer vertrauter, wir fühlen uns dabei sicher und entspannt. So fällt es leichter, die gewünschte Handlung ganz automatisch zu starten.

Mit einem besonderen Schreibritual klinkst du dich aus dem Alltag aus und stimmst dich bewusst aufs Schreiben ein. Es hilft dir dabei, deine Schreibheiten im Tagesablauf zu verankern und ohne viel Grübeln ins Tun zu kommen. Dein Gehirn geht irgendwann wie von selbst in einen „Schreibmodus“ und lernt, Ablenkungen besser auszublenden.

So könnte dein Schreibritual aussehen:

Feste Schreibzeiten

Hast du schon mal probiert, jeden Tag schreibend zu beginnen? Viele Autor*innen schwören auf „Morgen-

seiten“: Sie füllen gleich nach dem Aufwachen handschriftlich und ohne jeglichen Anspruch drei DIN-A4-Seiten. Diese Art des Schreibens macht den Kopf frei, gibt ein gutes Gefühl und fördert die Kreativität. Und das wirkt sich positiv auf alle Texte aus, die wir schreiben.

Natürlich müssen es nicht die klassischen „Morgenseiten“ sein. Du kannst es dir auch zur Gewohnheit machen, an deinem Roman immer zu einer festen Tageszeit zu arbeiten. Finde ein realistisches Zeitfenster, das zu deiner inneren Uhr passt und sich mit deinem Tagesablauf vereinbaren lässt.

Inspirierende Orte

Nicht nur das Wann, sondern auch das Wo spielt eine wichtige Rolle. Wenn du immer wieder an demselben Ort an deinen Texten arbeitest, wird ein eigenes Ritual daraus. Überlege dir, wie dein idealer Schreibplatz aussehen würde. Bist du dort allein oder unter Menschen? Ist es still oder gibt es Geräusche?

Vielleicht kommst du darauf, dass nicht dein Arbeitszimmer, sondern eine altherwürdige Bibliothek deine Kreativität beflügelt. Du könntest dir auch vornehmen, einmal in der Woche zum Schreiben in ein Café zu gehen.

Wort- und Zeitlimits

Von Stephen King wissen wir, dass er erst dann vom Schreibtisch aufsteht, wenn er sein Mindestpensum

von zweitausend Wörtern geschafft hat. Lass dich vom Meister inspirieren und lege für deine Schreibphasen ein realistisches Wortziel fest. Alternativ kannst du dir auch eine Zeitspanne vornehmen, die für dich regelmäßig machbar ist.

Gib dem Ganzen dann einen feierlichen rituellen Rahmen: Wirf jedes Mal einen bunten Zettel mit der erreichten Wortzahl in ein Glas. Oder besorge dir eine Sanduhr, mit der du ausschließlich diese Schreibheiten stoppst.

Requisiten

Die besondere Schreibtasse oder eine Kerze neben dem Laptop: Vielen Schreibenden helfen solche Dinge dabei, sich einzustimmen. Stöbere im Schreibwarenladen nach lila Tinte, einem grünen Füller oder gelbem Papier ...

Damit dein Gehirn lernt, diese Requisiten mit kreativer Arbeit zu verknüpfen, solltest du sie ausschließlich dafür verwenden. Halte Ausschau nach originellen Accessoires, die zu deinen Projekten passen. Eingehüllt in einen magischen Umhang schreibt sich der Fantasyroman gleich viel besser!

Experimentiere auch mit ätherischen Ölen, Duftkerzen oder Räucherstäbchen. Nutze immer denselben Duft oder wähle ihn je nach Stimmung aus: Zitrone motiviert (wenn du dich schwer aufraffen kannst), Lavendel beruhigt (und lässt innere Kritiker leiser werden).

Musik, Geräusche und Stille

Auch mit Musik kannst du dir ein Ritual gestalten: Suche auf Streaming-Plattformen nach Playlists mit Titeln wie „Music for Writing“ oder erstelle dir eine eigene. Falls Gesang dich zu sehr ablenkt, lege lieber ruhige Instrumentalmusik oder Filmmusik auf. Damit das Ritual funktioniert, solltest du diese spezielle Playlist nur beim Schreiben hören.

Denke bei Klangkulissen auch an Meeresrauschen oder prasselnden Regen. Auf YouTube findest du stundenlange Aufnahmen mit Wiener Kaffeehausklängen oder New Yorker Straßengeräuschen. Du kannst dich besser konzentrieren, wenn es ganz still ist? Dann schaffe dir mit eigenen Noise-Cancelling-Kopfhörern oder Ohrstöpseln eine rituelle Ruheinsel, auf die du dich zurückziehen kannst.

Bewegung und Entspannung

Charles Dickens ließ sich täglich auf meilenweiten Spaziergängen durch London zu neuen Szenen inspirieren. Hast du auch schon die Erfahrung gemacht, dass dir gute Ideen kommen, wenn du dich bewegst? Dann könnte Bewegung Teil deines Rituals werden. Flaniere durch die Straßen, laufe eine Runde im Park oder rolle die Yogamatte aus. Und beobachte, ob du im Anschluss leichter in den Schreibfluss kommst.

Apropos Yogamatte: Mach es dir zur Gewohnheit, vor dem Schreiben kurz innezuhalten, die Augen zu schließen und tief durchzuatmen. Vielleicht fällt es dir danach leichter, konzentriert kreativ zu sein. Mit

Anleitungen aus dem Internet oder per App kannst du Entspannungs- und Meditationstechniken kennenlernen.

So beendest du das Ritual

Das bewusste Ende deines Schreibrituals ist genauso wichtig wie sein Anfang. Lösche die Kerze. Falte deinen Schreibumhang zusammen. Schraube das Tintenfass zu. Mit dieser Geste signalisierst du deinem Gehirn: „Die Arbeit ist beendet, jetzt kommt eine Pause.“

Du könntest dir angewöhnen, immer kurz zu notieren, was du geschafft hast und was du als Nächstes planst. Ein beliebter Trick ist auch, den aktuellen Text mitten im Satz abubrechen: So kannst du beim nächsten Mal gleich daran anknüpfen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen

Ein Ritual sollte sich angenehm anfühlen und dir keinen Stress bereiten. Ärgere dich nicht zu sehr, wenn du es mal nicht einhalten kannst. Das gilt vor allem dann, wenn du dir eine bestimmte Dauer, Uhrzeit oder Wortzahl vorgenommen hast.

Falls du irgendwann denkst: „Ohne meinen Schlapphut kann ich einfach nicht schreiben!“, solltest du etwas Abstand von diesem Ritual gewinnen. Es wäre doch schade, wenn dein Projekt ruht, nur weil der Welp deiner Nachbarin ihn zerfetzt hat.

Und damit die „Aufschieberitis“ nicht zuschlägt, solltest du darauf achten, dass die Suche nach der perfekten Schreibmusik nicht wichtiger wird als das Schreiben selbst ... Das beste Ritual ist schließlich das, das dich rasch und mit Freude ins Schreiben bringt!

Inspiration gesucht?

Mason Currey: *Musenküsse. Die täglichen Rituale berühmter Künstler*. Kein & Aber 2014. In diesem Buchlein findest du amüsante Rituale von Patricia Highsmith, Toni Morrison, Haruki Murakami und vielen anderen Kreativen.

Über die Autorin: Christine Kämmer ist Schreibcoach und leitet Workshops zum kreativen, literarischen und autobiografischen Schreiben. Dabei verbindet sie gezielte Schreibimpulse, stärkenorientiertes Feedback und handwerkliche Tipps. Um den Schreibfluss zu fördern, arbeitet sie auch mit Musik und Entspannungstechniken. Mehrmals im Jahr veranstaltet sie Schreibretreats in der Natur und in Städten wie Wien und Paris.

📧 <https://christinekaemmer.com>

Anzeige

Veröffentlichen
leicht gemacht

bookmundo

