

## „Vom Stau zum Fluss“- Zur Therapie der Schreibblockade

von Hansruedi Gehring

Wenn er etwas schreiben wolle, bleibe er immer wieder am ersten Abschnitt hängen, klagt ein Autor, denn der Anfang einer Abhandlung müsse perfekt sein, ihm vollkommen fremd werden, nur dann glaube er, dass es sich nicht um baren Unsinn handle. Man könnte diesen Seufzer verstehen, würde der Ausspruch von einem Anfänger stammen, doch ihr Urheber hat schon mehrere Bücher und unzählige Artikel veröffentlicht. Trotzdem kämpft er dauernd gegen jene Blockaden, welche die Angelsachsen „**writer’s block**“ nennen.

**Hugo von Hofmannsthal** (1874-1929) veröffentlichte sein erstes Gedicht mit sechzehn Jahren. Mit achtzehn hatte er alles gelesen, was der grossen antiken, französischen, englischen, italienischen, spanischen und deutschen Literatur entstammt. Schon als Jugendlicher lernte er Arthur Schnitzler und Henrik Ibsen kennen und veröffentlichte unter Pseudonymen seine ersten Dramen. Ein literarisches Wunderkind also, berühmt als Dichter des „Jedermann“ und des Librettos der Operette „Der Rosenkavalier“ von Johann Strauss. Doch keiner hat die Schreibblockade treffender beschrieben als er im fiktiven **Brief des Lord Chandos**, den er mit achtundzwanzig Jahren verfasste und den er so beginnt:

„Dies ist der Brief, den Philipp Lord Chandos, jüngerer Sohn des Earl of Bath, an Francis Bacon, später Lord Verulam und Viscount St. Albans, schrieb, um sich bei diesem Freunde wegen des gänzlichen Verzichtes auf literarische Betätigung zu entschuldigen...“.

„Mein Fall ist, in Kürze, dieser: Es ist mir völlig die Fähigkeit abhanden gekommen, über irgend etwas zusammenhängend zu denken oder zu sprechen.

Zuerst wurde es mir allmählich unmöglich, ein höheres oder allgemeineres Thema zu besprechen und dabei jene Worte in den Mund zu nehmen, deren sich doch alle Menschen ohne Bedenken geläufig zu bedienen pflegen. Ich empfand ein unerklärliches Unbehagen, die Wort „Geist“, „Seele“ oder „Körper“ nur auszusprechen. Ich fand es innerlich unmöglich, über die Angelegenheiten des Hofes, die Vorkommnisse im Parlament, oder was sie sonst wollen, ein Urteil herauszubringen. Und dies nicht etwa aus Rücksichten irgendwelcher Art, denn Sie kennen meinen bis zur Leichtfertigkeit gehenden Freimut: sondern die abstrakten Worte, deren sich doch die Zunge naturgemäss bedienen muss, um irgendwelches Urteil an den Tag zu geben, zerfielen mir im Munde wie modrige Pilze...“ (1)

**Theodor Fontane** (1819-1898) geriet mit 72 Jahren, während er *Effi Briest* schrieb, in eine tiefe Krise. Sein Vater war in diesem Alter gestorben und er hatte das Gefühl, sein Tod stehe unmittelbar bevor. Ein Psychiater diagnostizierte bei ihm Gehirnanämie und empfahl die Einweisung in eine psychiatrische Klinik. Zum Glück erkannte sein Hausarzt die Natur der Störung. Er riet, auf Medikamente zu verzichten und schlug ihm eine leichtere schriftstellerische Arbeit vor: „Fangen Sie mit der Kindheit an“ lautete die bemerkenswerte Aufforderung, vier Jahre bevor Breuer und Freud ihre „Studien zur Hysterie“ publizierten! Damit entlockte er Fontane den schönen Text „Meine Kinderjahre“. Schliesslich konnte der Dichter auch seine bekannteste Novelle *Effi Briest* beenden.

## Zur Diagnose:

Besser bekannt als die Schreibblockade ist in der Medizin der **Schreibkrampf**, der zu den Dystonien gerechnet wird, einem neurologisch-psychosomatischen Phänomen. Im Gegensatz zur Blockade geht diese Störung mit einer Verkrampfung der am Schreiben beteiligten Muskelgruppen einher. Pschyrembel führt den älteren Begriff „Beschäftigungskrämpfe“ an.

Fallbeispiel: Ein 39-jähriger Kaufmann wurde mir vom Neurologen zur psychotherapeutischen Behandlung eines Schreibkrampfes zugewiesen, der erst seit einigen Wochen bestand und den Patienten zunehmend arbeitsunfähig werden liess. Der Zusammenhang mit der bevorstehenden Übernahme des renommierten Geschäfts seines väterlichen Chefs war ihm selbst ersichtlich. Er hatte den Übergabetermin deshalb immer wieder hinausgeschoben, weil er sich unfähig fühlte, in Gegenwart des Notars und der Bankenvertreter eine einigermaßen präsentable Unterschrift unter den Vertrag zu setzen. In der ca. 20 Stunden umfassenden, fokal gehaltenen Kurztherapie mit der KiP kam seine entsetzliche Kindheit als Verdingkind zur Sprache, als er vom Kostgeber jeweils geschlagen wurde, wenn er es wagte, seine Schulaufgaben „zu schreiben“, statt wie erwartet den Stall auszumisten. In der beschränkten Therapiezeit konnte sein Selbstwertgefühl immerhin soweit gestärkt werden, dass er es am Ende wagte, sich mit einem schwungvollen Schnörkel ins Grundbuch einzutragen. Lesbar müsse eine Unterschrift ja nicht sein, liess er sich von mir überzeugen.

In seiner 1926 erschienenen Arbeit „Hemmung, Symptom und Angst“ äusserte sich **Sigmund Freud** zum Schreibkrampf. Das Symptom gehe entweder auf einen Konflikt des Ichs mit dem Es oder ein strenges Über-ich zurück. Beide Faktoren können m. E. auch für den **Schreibstau** verantwortlich sein, bei der sich weniger die Fingermuskeln verkrampfen, als „die Worte wie modrige Pilze im Munde zerfallen“. Hemmung und Angst dominieren das Symptom der **Schreibblockade**, die auch als „**Angst vor dem leeren Blatt**“ bekannt ist. (Kruse Otto, Keine Angst vor dem leeren Blatt, campus concret bd.16, Frankfurt, 5.Aufl. 1997). **Gion Condrau** schildert den Schreibkrampfpatienten aus daseinsanalytischer Sicht als Menschen, dessen Grundbefindlichkeit auf Angst und Abwehr gestimmt ist:

„Die **Schrift** dient der Mitteilung. Mitteilen heisst, dass ich etwas mit einem andern teile. Dieses „etwas“ ist ein Teil von mir, ich teile mich also einem andern mit oder ich teile mich mit einem andern. Mit-teilung bedeutet demnach primär offen sein für einen anderen...“ (Condrau Gion, Daseinsanalytische Psychotherapie, Huber, Bern, 1963 p.67 ff)

## Gründe für die Schreibblockade

Der Psychologe und Schriftsteller **Jürgen vom Scheidt** hat seine 20-jährige Erfahrung als Seminarleiter der „Münchner Schreib-Werkstatt“ in zahlreichen Büchern wie „Kreatives Schreiben“ dargelegt und darin ein Dutzend möglicher Ursachen der Blockade aufgelistet. Zum Beispiel kann das Ideal der Perfektion

einem strengen Über-ich entsprechen oder Ausdruck eines grandiosen Ich-Ideals sein. Es gibt einen lähmenden äusseren Termindruck. Mangelhafte Recherche oder im Gegensatz dazu eine überreiche Materialfülle können sich beide hemmend auf das Schreiben auswirken. Im letzteren Fall empfiehlt vom Scheidt meditative Techniken und die Methoden des Creative Writing, auf die wir noch eingehen. An Freuds „Konflikt mit dem Es“ denkt man, wenn das Thema „zu heiss“ ist, etwa bei einer Falldarstellung über einen Patienten, die an eigene unbearbeitete Konflikte rührt. Einsamkeit soll eine häufige Ursache für Schreibblockaden darstellen, wenn das Schreiben zur Kompensation von Beziehungsschwierigkeiten dient und dann gleichsam festgeschrieben wird. Was der Münchner Autor „Scheitern am Erfolg“ nennt, habe ich bei Seminarteilnehmern ebenfalls häufig angetroffen. Ich brauche nicht zu betonen, dass bei tieferen Konflikten Tricks und Techniken wenig bringen, sondern Einzelberatung und ein weiteres Stück Therapie sinnvoll ist. Andererseits kann ich durch das kreative Schreiben auf einen Problemkreis stossen, den ich bisher verdrängte. Die Frage, weshalb ich ein bestimmtes Thema wähle, ist auch bei Sachtexten nicht nur rational begründet, beim literarischen Schreiben ohnehin nie: „Madame Bovary, c'est moi!“ soll Flaubert gesagt haben. Ein unbearbeitetes neurotisches Motiv schlägt wie ein Bumerang als Schreibhemmung zurück. Im günstigsten Fall gelingt es, mir ein Problem „vom Leib schreiben“, wie es Hemingway mit seinem Vaterproblem versuchte. Umberto Eco nannte als Motiv, „Der Name der Rose“ abzufassen, den langgehegten Wunsch, einmal einen Mönch zu vergiften.

### Zur Therapie

**Imaginationen im Sinne der KiP**, in einer Gruppe oder in der Einzeltherapie durchgeführt, für Geübte auch einmal allein, stellen das Mittel der Wahl zum Vorbeugen und Behandeln von Schreibblockaden dar. Die Stringenz und Unbestechlichkeit der katathymen Bilder lassen uns auch bei dieser Fragestellung nicht im Stich. Hinzu kommt, dass eine Sprache umso aussagekräftiger wird, je reicher sie an präzisen Bildern ist. „Dichtung ist Sprache gewordene Vision“, sagt **Walter Muschg** in seiner „Tragischen Literaturgeschichte“. Ein grosser Dichter sei imstande, seine Vision vollkommen im Wort wiederzugeben. Sie stellt sich am Tageslicht nicht als als schwarze Kohle oder faules Laub heraus wie das Geschenk der Zwerge im Märchen.“

Als **Motive** eignen sich besonders:

1. Ein Gegenstand zum Projekt: Ob man jedes Ding, das für uns eine Bedeutung hat, schon als „Symbol“ bezeichnen will, bleibe offen (vgl. Cottier S.). Die Übung besteht darin, einen Gegenstand (oder eine Person) zu bildern, die uns zu unserm Schreibprojekt einfällt. Bei der Kollegin, welche eine Arbeit über Pfarrerstöchter schrieb, ist es ein protestantisches Pfarrhaus mit dem

dominierenden Studierzimmer des Vaters. Zu meiner Geschichte „Der Termitenforscher“ türmte sich vor mir ein mannshoher Termitenhügel auf, die menschlichen Protagonisten balgten sich darum herum. Gegen Ende der Imagination sah ich dann einen einzelnen Termitensoldaten, wie er durch den Sand zuckelte und mir den Weg wies. Damit war auch meine Frage nach der Erzählstruktur beantwortet: Ich konnte mich auf meine Insekten verlassen.

**2. Der Innere Zensor:**

**3. Eine positive Figur aus der Lebensgeschichte, welche meinem Projekt wohlwollend gegenübersteht.**