

EINE STUNDE SCHREIBEN



[Audio-Version](#)

von: [Schreibzirkel Frankfurt](#)

Die Muse zum Kuss einladen:

Kreativitäts-Techniken

Kreativität und Technik; was zunächst als Kombination widersprüchlich klingt, entpuppt sich für Autor*Innen als perfekte Verbindung.

Kreativität ist ein komplexes Zusammenspiel von Geist, Kognition, Bildung, Persönlichkeit und Umwelt.

Kreativitätstechniken sind Methoden, mit deren Hilfe neue Ideen, Denkmuster und Problemlösungen gefunden werden können. Wollen wir abgegraste Weiden verlassen und der Welt etwas Neues, Ungewohntes zeigen, müssen wir kreativ werden. Auch bei einer Ideenflaute können Kreativitätstechniken helfen, den Musenkuss herbeizulocken.



Clustern

Gabriele L. Rico zeigt uns in ihrem empfehlenswerten Buch „Garantiert schreiben lernen“, wie mit Hilfe der Kreativitätstechnik des „Clusterns“ beide Hälften des Gehirns optimal auf einen Schreibprozess vorbereitet werden können. Ein Cluster (übersetzt etwa: Büschel oder Traube) geht von einem Kernwort aus. Einem Thema, einem Gefühl, einer Idee, etwas, was den Schreibenden im Wesen beschäftigt.

Das Kernwort wird in die Mitte eines Blattes geschrieben, darum werden in sämtlichen Richtungen Ideen notiert, also an Ärmchen gehängt, die, wenn wir sie weiterführen, zu Assoziationsketten werden. Wir können, wenn wir zu dem Kernbegriff die verschiedensten Assoziationen gesammelt und stichpunktartig ins Cluster eingefügt haben, entweder bewusst Begriffe herausuchen, aus denen wir einen Text erschaffen oder auch einfach das erstellte Cluster eine Weile betrachten und auf uns wirken lassen.



Beispiel-Cluster zum Wort "Anfang"

Unser Tipp: **Fertige vor allen Schreibaufgaben ein Cluster an** - ob es sich um Beiträge für Social Media, einen Fachartikel oder um das nächste Kapitel Deines Romans handelt. So kommst Du auf neue Ideen, und das Schreiben selbst wird viel flüssiger.

Freie Assoziation

Auch die Freie Assoziation ist eine hilfreiche Kreativitätstechnik, um in den Schreibflow zu kommen. In einem zuvor festgelegten Rahmen (zeitlich oder quantitativ) schreiben wir, was uns in den Sinn kommt, ohne Zensur, ohne Bewertung. Dieses scheinbar absichtslose Schreiben hat den Schreibvorgang selbst zum Ziel. Widmen wir uns einem bestimmten Thema, zu dem wir immer wieder zurückkehren, können wir eigene, manchmal verborgene Assoziationen entdecken und später in Texten damit arbeiten.

Die Morgenseiten von Julia Cameron sind eine Methode der Freien Assoziation. Sie empfiehlt jeden Morgen auf drei Din-A-4-Seiten alles, was einem durch den Kopf geht, aufzuschreiben. Ohne Zensur.

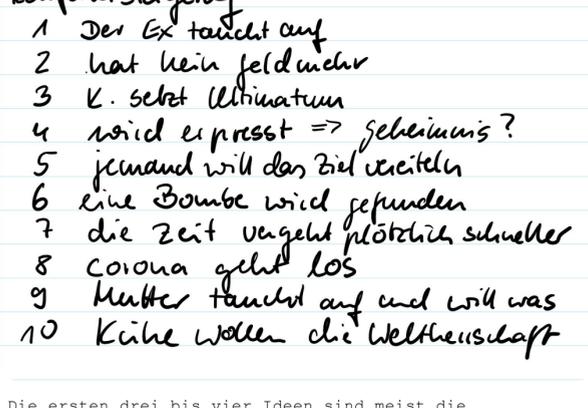


1 aus 10

Stockt unsere Geschichte, wissen wir nicht mehr weiter und haben das Gefühl, all unsere Ideen sind langweilig oder schon einmal dagewesen, ist es Zeit für die Methode „1 aus 10“.

Wir notieren die Zahlen von 1 bis 10 untereinander. Dann stellen wir unseren Wecker auf 3-5 Minuten und schreiben nacheinander zehn mögliche Fortsetzungen der Geschichte, jeweils in nur einem Satz. Der Zeitdruck spielt dabei eine wesentliche Rolle, denn sobald wir ins Überlegen kommen, sind wir wieder blockiert.

Hier ein Beispiel, um Ideen zu entwickeln, den Konflikt für die Hauptfigur zu steigern:

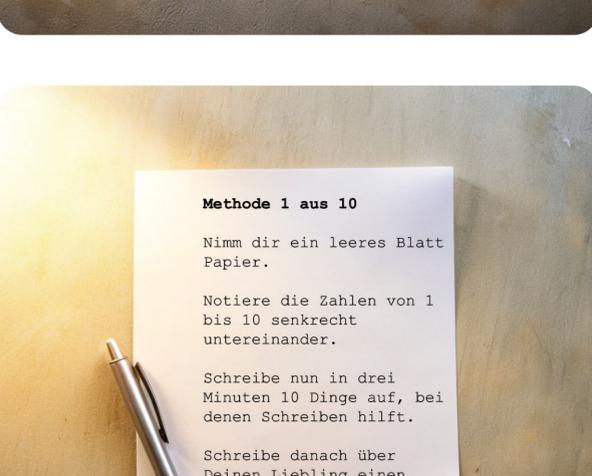
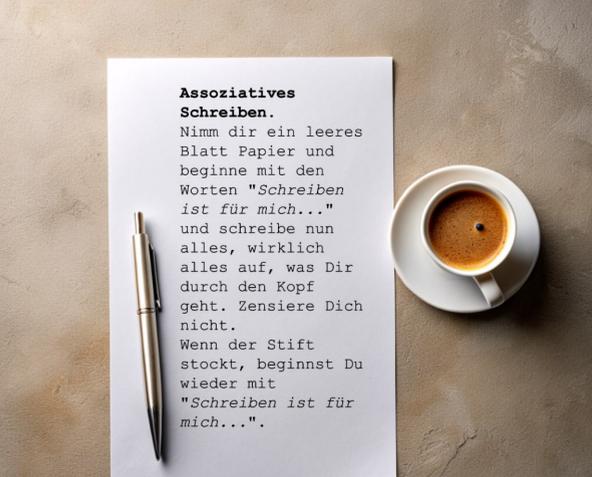
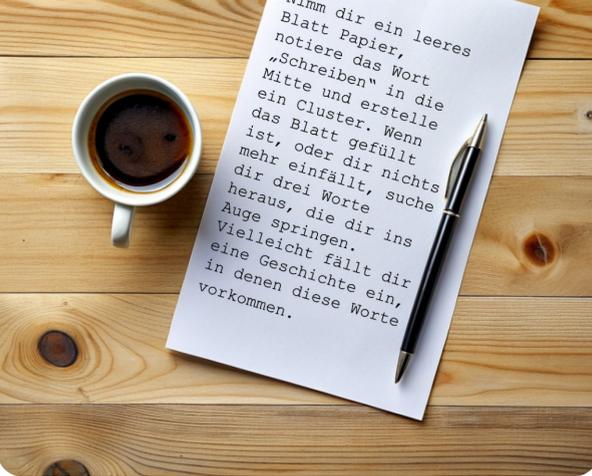


Die ersten drei bis vier Ideen sind meist die naheliegendsten und konventionellen. Danach muss sich unser Gehirn ins Zeug legen, um innerhalb der Zeit die zehn zu knacken. Notiert wird alles, was uns in den Sinn kommt, auch wenn es uns albern oder unpassend erscheint. Aufschreiben! Denn manchmal entpuppen sich diese albernsten Ideen als geniale Lösung für das Problem, und nicht selten führen uns die absurdesten Gedanken zu wirklich kreativen Einfällen.

Deine Schreibaufgaben

Probiere jede der drei Kreativitäts-Techniken aus. Stelle Dir einen Timer von je 20 Minuten pro Aufgabe.

Du wirst überrascht sein, wie viel Material Du in kurzer Zeit produzierst.



Viel Spaß beim Ausprobieren und Schreiben!

Lust auf mehr? 52 x Nachschub gibt es hier.



Wir sind **Sonja und André** vom **Schreibzirkel Frankfurt** und möchten, dass Du regelmäßig schreibst, am besten mit Leichtigkeit und Freude. Dafür haben wir **den Selbstlernkurs "Eine Stunde Schreiben"** entwickelt.