



## Warum schreiben?

Schreiben hilft beim Selberdenken. Selberdenken wirkt erfrischend und befreit die Atemwege.

Texte entwickeln ein Eigenleben und treten uns freundlich gegenüber. Die Gedanken klären sich und suchen sich die ihnen angemessene Ordnung. „Die Arbeit an der Sprache ist Arbeit am Gedanken“, sagt der Schweizer Dramatiker Friedrich Dürrenmatt. Wenn Sie Ihre Gedanken dem Papier anvertrauen, aufschreiben, neu schreiben, wieder schreiben – verstehen Sie besser als je zuvor, worüber Sie nachdenken. Jede noch so vage Idee bekommt Substanz. Auch anderen können Sie ihre Gedanken klarer und wirkungsvoller vermitteln.

Mit klaren Gedanken können Sie von Neuem tief Luft holen und richtig durchatmen.

Wenn Sie schreiben, gehen Intelligenz und Gedächtnis auf volle Leistung, erklärt der Linguist Wallace Chafe. Warum? Der Stoff muss nicht nur verstanden, also einmal durchdacht, sondern beim Schreiben auch wieder in umgekehrter Richtung bearbeitet werden. Einen Gedankens in Worte zu fassen, zwingt uns – unabhängig vom Wissensstand – immer wieder dazu, das Wissen in eine Ordnung zu bringen, die es vorher nicht hatte. Das Wissen liegt nicht in festen Einheiten abrufbar irgendwo im Gedächtnis herum. Erst beim Sprechen und Schreiben wird es zweckgebunden zurechtgestutzt.





Kennen Sie Heinrich von Kleist? Er sprach von der „allmählichen Verfertigung der Gedanken beim Reden“ – oder beim Schreiben. Dabei sind unsere Gedanken innig gebunden an die (Sprach-)Kultur, in der wir aufgewachsen sind. Etwas wie einen sprachungebundenen „freien Geist“ gibt es nicht.

**Was ich nicht sagen kann, kann ich auch nicht denken.**

Ach ja: Schreiben Sie mit der Hand. Die Motorik des Schreibens sorgt für noch mehr Stringenz und Zielbündigkeit des Denkens. Hand und Hirn sind engstens miteinander verbunden.

### **Schreiben tut gut**

Schreiben stärkt die Vorstellungskraft und fördert das Denken in Alternativen. Es hilft Ihnen Auswege zu finden, wo vorher nur Sackgassen zu sein schienen. In einer erfundenen Geschichte kommen Sie der Wirklichkeit oft näher als in „Berichten“ über vermeintliche Realitäten. Eine alternative Biografie mit frei handelnden Figuren kann uns mit mehr unbändiger Kraft aus einem Dilemma führen als das Tagebuch, in dem wir uns im Kreise drehen und uns selbst auf die Nerven gehen.

**Im Tagebuch führen Sie Selbstgespräche.  
In der Geschichte schreiben Sie sich frei.**





Die richtige Geschichte zur richtigen Zeit entführt uns in ferne Welten und bringt uns sicher wieder nach Hause.

Die Kraft des schreibenden Gestaltens kann so belebend wie subversiv sein. Texte können uns beschützen, den Horizont erweitern, Denkmöglichkeiten offenbaren und sogar festgefahrene Gefühle auf die Probe stellen.

## Schreiben ist Selbstbestimmung, Selbstwirksamkeit und Eigenzeit.

Falls Ihnen Dinge, Ereignisse oder Zustände den Atem verschlagen, greifen Sie zur Feder, schärfen Sie Ihre kognitiven Fähigkeiten und fordern Sie Ihre Vorstellungskraft. So können Sie sich besser bemerkbar machen.

### **Schreiben Sie noch oder verblöden Sie schon?**

Sprachdefizite führen zu kognitiven Defiziten. Sprach- und Denkdefizite treten immer gemeinsam auf, denn Sprache und Denken sind untrennbar miteinander verbunden, weiß die Neurolinguistik. Sprache ist nicht etwas, was einem zuvor Gedachten einfach übergestülpt wird. Dennoch sitzt die Verachtung der Sprache – und des handwerklichen Schreibens – tief. Das hat eine Menge Ursachen.

Zwei der wichtigsten sind: Der sehr deutsche romantische Geniekult mit seinen Talentmythen, der bis heute das Handwerk verachtet. Er hat sich im „Land der Dichter und Denker“ tief eingenistet – nicht nur bei den Dichtern, die hierzulande kaum jemals über ihr Handwerk sprechen, sondern auch bei den (i.d.R. öffentlich finanzierten) Denkern, die ihr Wissen gern für sich





behalten und es allenfalls mit ihresgleichen teilen. ([Für die „Laien“ gibt’s dann und wann eine „Wissenschaftsshow“ und kindgerechte Belehrungen im Fernsehen.](#)) Dann sind da die grotesken Irrtümer besonders in den Naturwissenschaften, die im menschlichen Gehirn nichts weiter sahen (und sehen) als eine Rechenmaschine und in der Sprache nichts weiter als einen quasi mathematischen Code. [Beides ist falsch.](#) Aber diese fast komische Komplexitätsreduktion kommt auch heute noch vielen entgegen, besonders, wenn sie kurze Hosen tragen, [die Welt und alles darin berechnen, messen und erfassen möchten und sich in die Cloud hochladen, weil sie keine Lust haben, ihr Zimmer aufzuräumen.](#)

### **Schreiben Sie!**

Schon ein paar Zeilen am Morgen sind der perfekte Weckruf fürs Gehirn. Aber bitte: Blasen Sie nicht Trübsal über die schlimmen Dinge, die Sie erwarten. Nehmen Sie sich einen Text vor, den Sie ab einem zufällig gewählten Punkt weiterschreiben, erfinden Sie Geschichten zu den Überschriften Ihrer Zeitung (falls Sie sowas noch lesen). Verbringen Sie 10 Minuten Ferien in Ihrer eigenen Geschichte. Geschichten und Erzählen sind elementarer Bestandteil aller menschlichen Kultur. Lassen Sie sich beim Schreiben nicht stören. Fabulieren Sie, was das Zeug hält, erfinden Sie, schreiben Sie die Welt einfach um.

Das ist auch der beste Einstieg ins professionelle Schreiben – falls Sie z. B. den Mut finden, Ihr immenses Wissen in ein Buch zu bringen und uns allen zur Verfügung zu stellen. Wir würden uns sehr darüber freuen. Das ist natürlich nicht der einzige Grund zu schreiben. Wenn einmal ein schöner, verständlicher Text aus Ihrer Feder vor Ihnen und anderen liegt – glauben Sie mir –, werden Sie Ihr Ihr Glück gar nicht fassen können.





Wenn Sie sich nun immer noch sagen, meine Güte, was für eine Anstrengung, dann **fragen Sie nicht, was Sie ins Schreiben investieren müssen. Fragen Sie, was das Schreiben für Sie tun kann.** Wenn Sie herausfinden wollen, ob Sie ein Buch schreiben können, tun Sie's einfach.

Inspiration – *inspirare* [lat.] *einhauchen, anfachen* kommt beim Selberdenken von ganz allein. Was Sie vielleicht noch nicht wissen: Gerüche und Wörter werden im limbischen System, einem sehr alten Teil des Gehirns, ver- und bearbeitet – da wo die Emotionen sitzen und die Erinnerungen gemacht werden. Hier entscheidet sich, ob das, was Sie riechen und das, was Sie lesen, vernebelnder Gifthauch oder betörender Duft (wahlweise frische Luft) ist. Der Geruchssinn ist der älteste der Sinne und zum Überleben genau so wichtig wie eine gute Geschichte.

Gehen Sie an die frische Luft. Atmen Sie tief durch.  
Genießen Sie es. Wer frei atmet, kann frei denken und frei  
schreiben.

