

Blockade: Blo – cka- de, {Substantiv}, die – und Strategien dagegen

In der Medizin beschreibt eine Blockade einen vorübergehenden Ausfall von Teilen des Nervensystems.

Das kann man von zwei Seiten betrachten. Positiv betrachtet ist das Ganze ein vorübergehender Zustand, der irgendwann vorbei ist. Negativ betrachtet ist es ein Ausfall, bei dem kurzzeitig nichts mehr geht. Oder zumindest teilweise. Für einen Texter oder Autoren ist eine Schreibblockade nicht selten. Das macht sie aber nicht angenehmer. Auch eine Blockade der Kreativität ist nervig. Ein weißes Blatt Papier oder ein leeres Word-Dokument ist das Grausen eines jeden Texters oder Journalisten. Das weiß ich aus Erfahrung.

Da sitzt man am Schreibtisch und weiß nichts mit sich anzufangen. Mit dem Gehirn, denn da ist? Nichts. Also nochmal zum Handy greifen und Instagram durchscrollen, vielleicht kommt da einen zündende Idee? Manchmal ist das so. Oft aber nicht und das Starren und Scrollen führt nur dazu, dass man 1. mehr Zeit verplempert und auch nichts Gescheites bei rumkommt. Denn sitzt die Blockade fest, kann das Betrachten von Bildern aus Australien (Sonne! Strand! schöne Menschen!) oder von Fashion People aus Berlin (Hallo, Berlin! Alle schlank, alle schön, alle voll cool) oder von geilem Essen (boah, lecker – wieso sieht das bei mir nichts so aus?) auch am Selbstwertgefühl kratzen. und dann geht? Eben noch weniger als nichts. Also quasi rückwärtsgerichtetes Denken.

Und dann? Diese drei Strategien helfen mir meist gegen Schreibblockaden:

1. Etwas ganz anderes machen

Am besten etwas mit den Händen, wie backen oder basteln (ach, nee, neudeutsch: DIY). Zugegeben, dass lässt sich leichter sagen, wenn man vom Home-Office aus arbeitet. Im Büro kann es helfen, aufzustehen, einen kleinen Spaziergang zu machen, einfach **dem Gehirn kurz eine neue Wendung geben**. Kaffee holen, mit Kollegen sprechen. Oder sich bewegen, vielleicht eine kurze Yoga-Pause. Nicht umsonst heißt es: Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann. Übersetzt könnte es hier lauten, gib deinem Denken eine andere Perspektive, damit es sich nicht auf der Blockade fest beißt.

2. Aufräumen.

Oft hat die mangelnde Fähigkeit, wirklich loszulegen mit einem Mangel an Struktur zu tun, bei mir zumindest. Heißt: **Herrscht Chaos auf meinem Schreibtisch, herrscht auf Unruhe in meinem Gehirn**. Es lenkt mich gar nicht so sehr ab, sondern führt eher dazu, dass ich die ganze Zeit diese Papierberge vor mir sehe und denke: Das muss weg. Und anstatt es dann wirklich gleich zu machen, belastet es meine Gedankengänge und stoppt die Kreativität. Also lieber gleich machen und es, im wahrsten Sinne des Wortes, vom Tisch haben.

3. Etwas anderes schreiben

In der Tat ist dieser Text in kürzester Zeit entstanden, als ich eigentlich vor etwas ganz anderem saß. Die Worte für einen eher trockenes Thema wollten nicht fließen. Ich fand keinen 'pfiffigen' Einstieg und überhaupt keinen richtigen Zugang zu dem Thema. Manchmal ist es dann hilfreich, sich einem anderen Text oder einer anderen Textart zuzuwenden, um **die Konzentration vom "Problemthema" hin zu einem mit mehr Leidenschaft beladenen Thema zu lenken**.

Manchmal kann auch Druck helfen, wie eine Deadline. Oder viel Arbeit, die man einfach "wegarbeiten" bzw. in meinem Fall wegschreiben muss. Dann bleibt einem auch gar nichts anderes übrig, als in die Tasten zu hauen und zu texten. Da dies aber in meinen Augen keine richtige Strategie ist (da meist von außen vorgegeben), habe ich es in meinen persönlichen Tipps ausgelassen.



Verratet ihr mir, was bei euch gut hilft? Lesetipp: Bei PR Doktor Kerstin Hoffmann findet ihr richtig [viele Tipps, von Profischreibern, Journalisten und Bloggern gegen Schreibblockaden.](#)