

Doris Dörrie  
Einladung  
zum Schreiben

Diogenes

Covermotiv: Copyright © Diogenes Verlag

Die verwendeten Zitate stammen aus  
*Leben, schreiben, atmen. Eine Einladung zum Schreiben*  
von Doris Dörrie.

Copyright © Diogenes Verlag AG Zürich, 2019

Alle Rechte vorbehalten  
Copyright © 2021  
Diogenes Verlag AG Zürich  
[www.diogenes.ch](http://www.diogenes.ch)  
150/20/852/1  
ISBN 978 3 257 07110 8

Mach einfach!  
*Nike, griechische Siegesgöttin*

Wann, wenn nicht jetzt?

## INHALT

Vorwort	11
	Dunkelheit
1	12
Gummibärchen	Licht
2	13
Bett	Musik
3	14
Essen	Erdbeeren
4	15
Boden	Sport
5	16
Schnecken	Feste
6	17
Wunden und Narben	Etwas, das du kannst
7	18
Kleidung	Haut
8	19
Löwenzahn	Masken
9	20
Haare	Haustier
10	21
Spazieren	Milch

22	Fliegen	37	Kaffee und Tee
23	Schokolade	38	Telefon
24	Stehlen	39	Glück
25	Vergänglichkeit	40	Pech
26	Tod	41	Schlafen
27	Reisen	42	Mitbringsel
28	Baum	43	Tanzen
29	Möbel	44	Tiere
30	Reis und Nudeln	45	Auto
31	Brille	46	Feuer
32	Bananen	47	Regen
33	Teppich	48	Angst
34	Krankheit	49	Farben
35	Schwimmen	50	Geschenke
36	Freund oder Freundin		Nachwort



## VORWORT

Dieses Schreibjournal ist entstanden auf Anregung von vielen Leserinnen und Lesern, die sich nach dem Buch *Leben, schreiben, atmen* noch mehr Schreibtipp und Inspiration gewünscht haben. Man braucht aber das Buch nicht zu kennen, um jetzt und hier und sofort mit dem Schreiben anfangen zu können. Ich bin der Überzeugung, dass jeder schreiben kann und dass das Schreiben über sich selbst eine Tätigkeit ist, die einen im eigenen Leben verankert und nebenbei ziemlich glücklich macht. Das hat (meist) nichts mit narzisstischer Nabelschau zu tun, es geht vielmehr darum, aufmerksamer Zeuge des eigenen Lebens zu sein. Wenn man schreibt, schreibt man immer über sich selbst. Schreibend halte ich mich am Leben und überlebe. Jeden Tag wieder. Ich schreibe, um einen Sinn zu finden, obwohl es am Ende wahrscheinlich keinen gibt. Schreibend erinnere ich mich an mich selbst. Schreibend erforsche ich die Welt. Meine Welt. Ich schreibe, um diese unglaubliche Gelegenheit, am Leben zu sein, ganz genau wahrzunehmen und zu feiern. Der Kosmos von Eindrücken in unseren Ge-

hirnen ist ein großer Schatz (und auch oft großer Mist, keine Frage). Die Erinnerungen, die aufsteigen, sind unser Besitz. Sie machen uns aus. Sie erzählen, wie wir bis hierhergekommen sind, an diesen Punkt in unserem Leben. Sie versetzen uns gleichzeitig in die Vergangenheit und Gegenwart unserer Existenz, mit all ihrer Schönheit und ihrem Schrecken.

Und so ist dies also eine weitere Einladung, die Schatzkiste der eigenen Erinnerungen zu öffnen und zu begreifen, dass niemand sonst auf dieser Welt genau diesen Schatz besitzt, ihn hervorzuholen, abzustauben und zu beschreiben. Tag für Tag und Zeile für Zeile dem Glück und Unglück der eigenen Existenz nachzuspüren. Es ist egal, ob man zwanzig oder neunzig Jahre alt ist. Entscheidend ist die Bereitschaft, sich in die eigene Geschichte fallen und darin treiben zu lassen, und die Genauigkeit, mit der man sie aufschreibt. Jedes Detail. Mit allen fünf Sinnen. Wie hat es sich genau angefühlt? Wie gerochen? Wie geschmeckt? Wie hat es ausgesehen? Wie sich angehört?

Hier die Regeln, die manchen schon bekannt sind:  
Zehn Minuten am Stück schreiben.

Ohne Unterbrechung.

Mit der Hand.

Nicht nachdenken.

Nicht kontrollieren.

Nicht bewerten.

Blödsinn zulassen.

Es geht darum, aufmerksam und vorurteilsfrei dem eigenen Gehirn zuzuschauen und zuzuhören und das, was dort wild aufflackert, aufzuschreiben. In all seiner Banalität und Komplexität, denn das gehört zusammen. Was ist in dem riesigen Labyrinth meines Gehirns gespeichert? Welche Assoziationen schlummern dort? Wie verschlungen sind die Wege von einer zur anderen Erinnerung? Wie kann ich ihnen schreibend folgen?

Um das zu tun, muss ich all die Gedanken, die mich davon abbringen wollen, verbannen. Mich nicht schämen. Mich trauen, Blödsinn zu schreiben. Aber das ist schwierig, denn wir wollen alles unbedingt immer richtig und ohne Fehler machen. Nicht scheitern. Beim Schreiben scheinen diese Erwartungen an uns selbst besonders hoch zu sein. Aber hier gibt es kein Richtig und kein Falsch. Kein Gut oder Schlecht. Keine rot angestrichenen Fehler. Es gibt nur

uns selbst, und keiner schaut uns zu. Wer sind wir, wenn uns keiner zuschaut?

Wofür schämen wir uns? Wir schämen uns, dass wir uns anmaßen, über uns selbst zu schreiben, wir schämen uns für unser kleines Leben, für unsere Unzulänglichkeiten, unsere Lügen, unsere enttäuschten Erwartungen an das Leben und an uns selbst. Dieser Scham entkommt man nur, indem man nicht nachdenkt, sondern weiterschreibt, nicht bewertet. Am härtesten bewerten wir uns selbst. Ein großer schwarzer Rabe sitzt auf unserer Schulter und krächzt in einem fort: Du kannst es nicht.

Dem Raben stopft man am wirkungsvollsten den Schnabel, wenn man keine Pause macht und den Stift immer weiter über das Papier bewegt. Immer weiterschreibt. Weiter und weiter. Am besten mit der Hand, denn die Hand sind wir selbst. Stromunabhängig. Autark. Unsere Handschrift gehört zu uns wie unsere Stimme.

Der Trick ist, einfach loszulegen, zehn Minuten lang ohne nachdenken zu schreiben, die eigene Erinnerung und die gesamte Welt als Inspirationsquelle zu begreifen. Die Welt einatmen.

Schreib so konkret wie möglich, zuerst über die Kindheit, weil man sich als Kind alles so genau gemerkt hat, die Wahrnehmung noch so scharf war. Ist es nicht überwältigend, wie genau wir uns oft er-

innern können? Wie verschüttet geglaubte Erinnerungen unverhofft auftauchen, in all ihrer Farbigkeit und Plastizität? Das göttliche Detail streicheln, so hat Nabokov es genannt. Kein Detail auslassen. Sich mit aller Macht erinnern und den Gedankenstrom protokollieren. Ob es die Wahrheit ist? Das ist nicht wichtig. Wir alle sind Fiktion. Wir erzählen uns alle ständig Geschichten über uns selbst.

Hier ist eine Zauberformel:

Ich erinnere mich an ...

Wenn dir nichts mehr einfällt, mach keine Pause, kau nicht am Stift, renn nicht zum Kühlschrank, wandere nicht ab ins Netz, sondern schreib diese vier Wörter immer wieder auf, bis dir wieder etwas einfällt. Das wird es. Ganz bestimmt. Und du wirst dich selbst überraschen.

Schreib in der Gegenwartsform, denn sie holt die Erinnerung noch plastischer zurück. Schreiben ist, wie mit der Vergangenheit zu telefonieren und sie in die Gegenwart zu holen. Alles wird gegenwärtig. Ist wieder da. Jetzt.

Schreib jetzt.

Schreib kreuz und quer durch dieses Journal oder hintereinanderweg, ganz wie du willst, aber glaub nicht, dass dir zu einem Thema überhaupt nichts

einfällt. Wenn du dich wirklich treiben lässt, trägt es dich zu etwas anderem, zu dem dir mit einem Mal sehr viel einfällt. Sei geduldig mit dir selbst, und schreib einfach immer weiter. Kümmere dich um nichts anderes. Zehn Minuten lang. Beweg den Stift über das Papier, und lass dich von dir selbst überraschen.

ps: Eine kleine Warnung: Wenn du unzensiert und unkontrolliert schreibst, kann es sein, dass es jemanden verletzt. Also lass dieses Schreibjournal nicht herumliegen, sondern pass gut darauf auf.

# SCHREIBINSPIRATIONEN

## I. GUMMIBÄRCHEN

Schreib über Gummibärchen. Welche Farbe war deine liebste? Welche Bärchen hast du aussortiert? Wo hast du sie gegessen? Im Kino? Vor dem Fernseher? Wer hat sie dir geschenkt? Wie haben sie geschmeckt? Wie gerochen? Magst du sie am liebsten weich oder hart? Isst du vegane Gummibärchen? Überhaupt keine Gummibärchen? Iss ein Gummibärchen – und erinnere dich.







## 2. BETT

Schreib über ein Bett und am besten gleich am Morgen im Bett. Nutze diesen leicht somnambulen Zustand, denn da ist der innere Kritiker, der Rabe, noch nicht wach, und wir sind ein bisschen mutiger, freier, wilder. Erwinnere dich an dein Kinderbett. Die Bettdecke, das Bettzeug, das abgenagte Ohr von deinem Schlaftier, die Wand neben dem Bett, die Tapete. Das Licht an der Decke. Schreib über alle Betten, in denen du geschlafen hast. Oder wach gelegen bist.





