



Medienimpulse  
ISSN 2307-3187  
Jg. 57, Nr. 4, 2019  
doi: 10.21243/mi-04-19-02  
Lizenz: CC-BY-NC-ND-3.0-AT

## Ambivalent und widersprüchlich. Ein Essay zum *Ich als Ort* des Schreibens

Katrin Miglar

*Dieser Essay beschreibt die ambivalenten und teilweise widersprüchlichen Emotionen, die Schreibende im Schreiben erleben können: von Versagensängsten, Konkurrenzdenken, Schreibstörungen und Schreibblockaden bis hin zur Lust am Schreiben als befreiende, kreative Technik. In Form eines Gedankenspiels geht der Essay der Frage nach, wie ein Ich als Ort beschaffen sein müsste, um diese Ambivalenzen und Widersprüche auszugleichen, damit Schreiben als persönlicher Erfolg wahrgenommen wird. Dieses Ich wird als Austragungsort gedeutet, an dem unterschiedliche Emotionen und Erfahrungen verarbeitet und in Einklang gebracht werden. Dabei wird es zum Ort der Kontrolle über das Selbst (Michel Foucault), an dem sich das (Schreib-)Ich eigenen Regeln unterwirft und sich in einem aufwendigen Akt selbst reguliert.*

*This essay describes the ambivalent and sometimes contradictory emotions that writers can experience in writing: from fear of failure, competitive thinking, writing difficulties and writer's blocks to the pleasure of writing as a liberating, creative technique. In the form of a mental game, the essay explores the question of how an I should be a place to compensate for these ambivalences and contradictions, so that writing is perceived as a personal success. This ego is interpreted as a venue where different emotions and experiences are processed and reconciled. At the same time, it becomes the place of control over the self (Michel Foucault), to which the (writing) ego subjects itself to its own rules and regulates itself in an elaborate act.*

## 1. Emotionen im Schreiben: Widerstände – Überforderung – Begehren

Schreiben kann mit starken Emotionen verbunden sein. Unbewusst sind wir im Schreiben auf uns selbst zurückgeworfen, sitzen wir doch vielfach allein an unseren Schreibtischen. Wenn ein Text fertig werden muss, eine Abgabe näher rückt, können sich Zweifel und Versagensängste einstellen. In dieser – auch als Klischee bekannten – Einsamkeit des Schreibenden werden oft widersprüchliche Emotionen sowie innere Widerstände erlebt, die von Schreibhemmungen bis zu Schreibblockaden reichen können. Für die Schreiblehre und -didaktik gilt deshalb, dass bei der Vermittlung von Schreibkompetenzen stets auch emotionale Aspekte des Schreibens berücksichtigt werden sollten, wie schon ein Buchklassiker mit dem Titel *Keine Angst vor dem leeren Blatt* verrät (Kruse 2007).

Denn Schreiben als eine Kulturtechnik gehört nicht mehr nur für Schriftstellerinnen, Schriftsteller und professionelle Autorinnen und Autoren zu einer festen Arbeitsroutine. Vor allem Forschende und Wissenschaftlerinnen bzw. Wissenschaftler sollten produktive, effiziente Schreibende sein, wobei Schreiben für den gesamten Kontext von Bildungssystemen und Wissenschaftsbetrieben eine entscheidende Rolle spielt. Schließlich steht am Ende eines Hochschulstudiums in der Regel eine umfangreiche wissenschaftliche Abschlussarbeit (Bachelor- und/oder Masterarbeit), womit auch Studierende vor herausfordernden Schreibaufgaben stehen (vgl. den Sammelband Dreyfürst/Sennewald 2014). Angesichts dieser zunehmenden Schreibaufgaben wäre es doch wünschenswert, wenn Schreiben effizient und flüssig von der Hand geht. Nur stellt sich diese Produktivität selten ein: Selbstzweifel nagen oft an Schreibenden, es stellt sich eher Prokrastination („Aufschieberitis“) ein als Schreibfluss. Doch wie ergeben sich Gefühle der Überforderung? Wie bilden sich Ängste und Selbstzweifel? Wie entstehen diese psychologischen Blockaden überhaupt?

Schreibprobleme können schon mit einer leichten Irritation oder Verunsicherung beginnen, einer inneren Stimme, die flüstert: *Der Text ist so, wie er ist, nicht gut genug. Er ist es nicht wert, gelesen zu werden.* Oder die Stimme wird persönlicher: *Man hat einfach kein Talent zum Schreiben.* Neben zahlreichen Mythen, die um das Schreiben kreisen (Wymann 2016), ist die Vorstellung, dass Schreiben Genialität erfordert und nur Genies wahres Talent besitzen, wohl die hartnäckigste. Solche Annahmen führen zu einer

elitären Schreibhaltung, da man sich erst in ein Genie verwandeln müsste. Tatsächlich zeigt sich aber, dass selbst erfolgreich Schreibende Schwierigkeiten und Herausforderungen begegnen. In den 1990er Jahren hat beispielsweise der Hochschulprofessor Robert Boice einen Ratgeber für Forschende verfasst, indem er auf Basis von empirischen Untersuchungen zur Schlussfolgerung gelangt, dass selbst Professorinnen und Professoren Probleme im Schreiben aufweisen (Boice 1990). In *Professors as Writers. A Self-Help Guide to Productive Writing* beschreibt er, dass selbst ihre Arbeitsroutinen Rupturen aufweisen und nicht stets reibungslos verlaufen. Es seien Mythen und Vorurteile, die das Schreiben auch von professionell Schreibenden besetzen und innere Autoritätsfiguren (Boice 1990: 9) aufkommen lassen.

Diese inneren Instanzen ersticken das eigene Schreiben, da man sich vergleicht und misst – mit Kolleginnen bzw. Kollegen oder fiktiven Größen wie kanonisierten Klassikern. Selbstkritische Fragen à la *Werde ich jemals so gut schreiben wie Simone de Beauvoir?* sind zwar berechtigt, aber unproduktiv für die Entwicklung des eigenen Schreibens. Selbstzweifel und Konkurrenzdenken lähmen das Schreiben, da man entweder an diesen hohen Ansprüchen scheitert oder es zur Rechtfertigung wird, erst gar nicht mit dem Schreiben zu beginnen. Man glaubt, erst mit dem Schreiben anfangen zu können, wenn dieses Maß an Perfektion erreicht ist – so mischt sich Perfektionismus mit Elitismus.

„At their worst, perfectionists are not only unproductive as writers. They are also elitists, and snobs who assume that most published writing lacks merit or quality and that their writing, should they decide to finish and share it, would rise above the commonplace.“ (Boice 1990: 10)

Innere Motive und Beweggründe blockieren das eigene Schreiben. Auch in Schreibberatungen (vgl. Grieshammer et al. 2012), in Beratungsgesprächen mit Schreibenden, habe ich oft den Eindruck, dass *die größte Gefahr* für das Schreiben die Person selbst ist. Niemand kann das eigene Schreiben derart sabotieren wie man selbst. Im Umkehrschluss kann man nur selbst für gelingendes Schreiben Sorge tragen. Denn der Erwerb von Schreibkompetenzen kann auf eine simple Formel gebracht werden: Nur schreibend lernt man das Schreiben. Nur im aktiven Tun – im Schreiben – kann ein Lernzuwachs erzielt werden.

Es zeigt sich eine grundlegende Ambivalenz und Widersprüchlichkeit: Obwohl Schreiben im eigenen Ich motiviert wird, ist dieses Ich zugleich dafür verantwortlich, wenn Schreiben verhindert wird. Auch wenn der Wunsch vorhanden ist, die Schreibaufgabe zu lösen, die Hausarbeit, die Abschlussarbeit oder das eigene Buchprojekt endlich zu beginnen oder fertig zu stellen, kommt es zu inneren Widerständen, Hemmungen und Unsicherheiten. Gerade wenn der Zeitdruck zunimmt, der Wunsch brennender, das Schreiben zu einem Begehren wird (*Ich muss diesen Text schreiben! Ich will es endlich schaffen!*), kann eine Blockade entstehen. Interessant ist, dass Schreiben nicht von allen gleich, sondern individuell erlebt wird: als Ehrgeiz, als Drang oder Konkurrenzdenken, als Zwang, der mit Scham und Versagensängsten besetzt ist oder –

im besten Fall – als Lust am Schreiben, als kreativer Schaffensprozess beziehungsweise als eine zu meisternde Herausforderung.

Dabei können aber gegensätzliche Emotionen zeitgleich erlebt werden: Der Wunsch, zu schreiben, kann beispielsweise dem Wunsch, das Schreiben zu vermeiden, diametral gegenüberstehen. Dieser Essay skizziert vor allem die Ambivalenzen, die sich im Ich der Schreibenden eröffnen und manifestieren. Dabei lädt der Essay zu einem Gedankenspiel ein: Man stelle sich vor, das Ich wäre ein Ort, an dem Gefühle wie Ängste, Selbstzweifel, Wünsche, Träume genauso wie Erfahrungen aus der Kindheit verborgen liegen, und zugleich ein Ort, an dem permanent Emotionen erlebt und verarbeitet werden, die widersprüchlich sind und deshalb im Schreiben(-Lernen) bekämpft, kontrolliert oder zumindest harmonisiert werden.

Dieser Essay stellt die Frage ins Zentrum, wie das *Ich als ein Ort* beschaffen sein könnte, damit Schreiben flüssig gelingt, genauer gesagt, wo Erfolg oder Misserfolg des Schreibens begründet liegen. *Erfolgreich* bedeutet in diesem Kontext, dass Schreibende Ängste und Schreibhemmungen überwinden, sodass Texte (fertig) geschrieben und abgegeben werden. Um dieses Ziel zu erreichen, wird im Schreibunterricht auf kreative Techniken und Methoden gesetzt, die – wenig überraschend – aus einer therapeutischen Praxis entlehnt oder zumindest inspiriert sind.

## 2. Écriture automatique – freies und therapeutisches Schreiben

Ideal für das Schreiben sind ein unbefangenes Verhältnis zum leeren Blatt, keine oder wenig negative Erfahrungen mit dem Schreiben in der Vergangenheit (z. B. in der Schulzeit) sowie freies Schreiben, ohne von einer inspirierten Stimmung oder bestimmten Gegenständen abhängig zu sein. Innere Dialoge wie *Ich habe weder das eine Buch noch meinen Lieblingsstift mit. Außerdem läuft im Hintergrund Musik. So kann ich nicht schreiben!* zeichnen schon erste Schreibhemmungen ab. Die Vorstellung, Schreiben erfordere eine inspirierte Stimmung, gehört zu jenen klassischen Schreibmythen. Zum Schreiben muss letztlich einfach geschrieben werden, aber hier liegt vielfach das Problem. Um nahtloser ins Schreiben zu finden, wird deshalb nicht mehr nur in amerikanischen *Creative-Writing-Kursen*, sondern auch zunehmend im deutschsprachigen Raum „*Frei geschrieben*“ (vgl. das gleichnamige Buch Wolfsberger 2007).

Bei der Methode des *Freewriting* (Elbow 1998; Goldberg 2016) wird die Stimme innerer Kritik zeitweise ausgesetzt, um frei, assoziativ und ergebnisoffen *drauflos zu schreiben*. Eine Wurzel für diese Technik des freien Schreibens kann in der Psychologie vermutet werden. Schon 1889 hat der französische Psychotherapeut Pierre Janet die *Écriture automatique* (Automatisches Schreiben) gezielt eingesetzt, um Klientinnen und Klienten in Trance oder im Halbschlaf ihre Gedanken aufschreiben zu lassen (Boice 1990: 50f.). Analog dazu hat Freud mit der Methode des *freien Assoziie-*

*rens* Klientinnen und Klienten frei sprechen und so verborgene Zusammenhänge entdecken lassen.

Im Schreiben liegt eine tiefenpsychologische Dimension, die sich zwar schwer fassen lässt, aber mit unseren Erinnerungen zusammenhängt. Im autobiografischen Schreiben beziehungsweise *Memoir* oder *Journal Writing* wird beispielsweise Erlebtes wiederholt und so verarbeitet. Schreiben wird bekanntlich als Therapieform eingesetzt, weil darin eine heilende Kraft erkannt wird (vgl. Heimes 2011, 2012). Bisweilen gilt Schreiben gar als „Königsweg zu mehr Erkenntnis, zu mehr Gelassenheit“ (Schreiber 2017: 3), da es dazu zwingt *sich selbst zuzuhören*. Indem Schreiben einen neuen Rahmen in der eigenen Wahrnehmung setzt (*Reframing*), entsteht *eine reflexive Haltung sich selbst gegenüber*, die einen Perspektivwechsel in Gang setzen kann: frau kann sich selbst neu sehen, einen Gegenstand oder eine Situation anders bewerten. Erfahrungen können schreibend umgedeutet werden. In diesem Sinn ist *„Schreiben [...] Arbeit an der Biografie und schafft Identität“* (Schreiber 2017: 47), weil es durch diese *„Ichdistanzierung“* (Schreiber 2017: 42; Kross/Grossmann 2012) möglich scheint, Sorgen, Kränkungen, Sehnsüchte oder Wünsche von außen zu betrachten.

Sogar traumatische Erlebnisse werden – im angemessenen therapeutischen Setting – mithilfe des freien Schreibens behandelt. Ein Ziel davon ist, an sich und andere wieder mit Empathie anzuknüpfen. Denn unter psychologischer Perspektive kann ein Trauma als etwas gedeutet werden, das seelisches Gleichgewicht aus der Balance bringt, da es innere Schutzwände einreißt: *„Ein Trauma ver-*



*nichtet Lebenskonzepte, zerbricht innere Gewissheiten, zerstört Vertrauen in die Zukunft, in einen selbst und in andere Menschen“* (Schreiber 2017: 83). Zumindest öffnet sich im Schreiben ein Weg, schwierige Situationen zu bewältigen, da Schreiben auch bei Traumata wie Trauererfahrungen langfristig wirksam sein soll (Vedral/Schreiber 2019).

Auch Schriftstellerinnen und Schriftsteller berichten von dieser Bedeutung, die das Schreiben für sie haben kann. In einem Interview bekennt sich Martin Walser zum Modus des Überlebens, der dem Schreiben innewohnt. Ähnlich beurteilt es die Autorin Ruth Klüger: für sie rettet Sprache aus einer Ohnmacht, da das Erlebte zumindest in Sprache überführt wird – die Erfahrung bleibt aber bestehen. Die Schriftstellerin Marlene Streeruwitz betrachtet Schreiben gar als einen Blick auf sich selbst und das Innerste – in der radikal denkbarsten Form:

„Wenn du von dem Schlimmsten den Ausdruck verlangst, verlangst, daß es durch Sprache geht, dann hat es eine Fassung, eine Festigkeit, eine Fügung. Weil Sprache etwas ist mit Sätzen und Wörtern, Grammatik und allem. Sprache hat eine ungeheure Tradition des Überlebens schon in sich. Etwas zur Sprache bringen heißt schon überleben.“ (Koelbl 1998: 93)

Martin Walser

„Also ist es [das Schreiben] eine Befreiung aus der Sprachlosigkeit, aber nicht aus der Erfahrung.“ (Koelbl 1998: 102)

Ruth Klüger

„Literarisches Schreiben und Lesen sind, wie alle Prozesse von Sprachfindung, mögliche Formen des In-sich-Hineinblickens. Sind Schnitte in die sichtbare Oberfläche, um tiefere Schichten freizulegen. Sind Forschungsreisen ins Verborgene.“ (Streeruwitz 2014: 11)

Marlene Streeruwitz

Das (Schreib-)Ich zeigt sich in diesen Kommentaren als kraftspendender Ort: Es ist nicht nur ein Ort, an dem Selbstzweifel, Niederlagen, Rückschläge, Gefühle des Versagens und Scheiterns deponiert sind, sondern zugleich ein Ort, der Trost – gar Kraft zum Überleben – spendet.

Diese Potenziale, die im Schreiben liegen, kommen aber auch einem neoliberalen Kalkül zugute, werden dazu gewendet und verwendet. Schließlich wirkt Schreiben beruhigend, es lenkt Aufmerksamkeit auf die Gegenwart und schafft Klarheit und Fokussiertheit in den Gedanken (Schneider 2018: 11). Diese Funktionen sind innerhalb unserer neoliberal-spätkapitalistischen Kultur für Studium, Beruf sowie zur Karriereentwicklung nützlich: anstelle von ungeordnetem *Multitasking* tritt ein strukturiertes, fokussiertes, geordnetes Arbeiten. Indem beispielsweise Aufgaben in Form von To do-Listen gesammelt und notiert werden, werden Prioritäten identifiziert: Welche Aufgabe muss zuerst erledigt werden? Was kann ich delegieren oder verschieben? So können Lern-, Arbeits- und Handlungsweisen sowie Prozesse und Abläufe sorgsam optimiert werden. Die Haltung der Selbst-Reflexion und Achtsamkeit sich selbst gegenüber, die mit dem Schreiben einhergeht, entspricht wesentlich der gegenwärtigen Kultur der Selbstoptimierung. Auffallend und zu bedenken sind in diesem Kontext Schlagworte wie Meditation, Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

Neben dieser Gefahr der Instrumentalisierung des selbstoptimierenden Handelns liegt im *achtsamen Schreiben* (Schneider 2018) möglicherweise aber ein Schlüssel zur *Kunst des Schreibens*. Zum

achtsamen Schreiben gehört auch, dass mit eigenen Texten sanfter umgegangen wird. Durch verminderte Identifikation mit dem geschriebenen Text, kann eher akzeptiert werden, wenn der geschriebene Text noch nicht die eigenen hohen Erwartungen erfüllt. Stellt doch ein Text, der *nicht gut genug* ist, eine Bedrohung für das Ich dar, wenn der vermeintlich *schlechte Text* mit dem Ich identifiziert wird. Diese Identifikation mit eigenen Texten rührt an Fragen der Autorinnen- bzw. Autorenschaft und damit wiederum an ein mythisch stark besetztes Thema (vgl. den Sammelband Janidis et al. 2012). Schließlich setzt die Idee von Autorinnen- bzw. Autorenschaft ein kohärentes Werk voraus, nur so steht der Autorin und dem Autor ein in sich abgeschlossenes Werk gegenüber und *vice versa* (Foucault 2012/1969). Um auf die Kernfrage zurückzukommen: Worin besteht diese Kunst des Schreibens, die Ambivalenzen austarieren und dazwischen eine Balance finden muss?

### 3. Das *Ich* zwischen Freiheit und Selbstkontrolle

Im Ich, so scheint es, wird ein Kampf ausgefochten: Inwieweit identifiziere ich mich mit meinem Text? Wie viel von meiner Stimme, der eigenen Person, Biografie und den Erfahrungen fließt ins Schreiben ein? Wie viel gebe ich mit dem Schreiben Preis? Kann ich mich mit meinem Text vor potenziellen Leserinnen und Lesern blamieren und bloßstellen? In diesem (Schreib-)Ich sind Aspekte der Identität eingebettet sowie Fragen danach, wie Subjektivität als solche hergestellt wird. Neben dem Schreiben bestimmt auch das Lesen mit, wer wir sind, in dem Sinn, wo wir uns ideologisch,

politisch oder sozial verorten. Bücher, die wir besonders gemocht haben, beeinflussen unsere Einstellungen und persönlichen Überzeugungen (Schneider 2018: 33 f.). Die Konstitution von Selbst ist verwoben mit dem Lesen und Schreiben als kulturelle Praktiken.

Wenn es stimmt, dass die Akzeptanz dieser inneren Spannungen beziehungsweise das gelassene Hinnehmen eigenes Schreiben fördert, müsste frau doch zum Schluss kommen: Um besser zu schreiben, muss frau erst annehmen, dass Texte nicht auf Anhieb gelingen und perfekt werden. Dieses Selbstmitgefühl akzeptiert das Imperfekte, lässt Leerstellen und Spalten, die das eigene Schreiben noch nicht füllen kann und löst sich von Perfektionismus und Elitismus (Schneider 2018: 22). Mit dieser Art des Schreibens, scheint möglich zu werden, was Schreibratgeber empfehlen: Eine eigene Schreibroutine zu entwickeln, Schreiben im Alltag zu integrieren, mit dem Schreiben zu beginnen, ohne dafür *bereit zu sein*, sich durch ritualisiertes Schreiben daran zu gewöhnen, so dass kurze und regelmäßige Schreibeinheiten nicht hinterfragt, sondern aus Gewohnheit praktiziert werden. Doch selbst bei Schriftstellerinnen und Schriftstellern, für die Schreiben ein Handwerk, ein Brotberuf ist, kommen trotz Routine Hemmungen auf, die jedes Mal aufs Neue überwunden werden müssen. Der Schriftsteller Reiner Kunze spricht – nicht ohne Dramatik – von diesem Moment. Daran kann ein Kommentar des Autors Sten Nadolny anknüpfen, der Sinn sucht in diesem ewigen Neuanfang.

„Sie sitzen vor jedem Blatt wie vor dem Nichts. Trotz dreißig, vierzig Jahren. Sie wissen nie, ob das, was Sie auf diesem Blatt schreiben werden, die nötige Qualität haben wird.“ (Koelbl 1998: 46)

Reiner Kunze

„(...) und es hilft eigentlich nur die Erfahrung, daß alles, woran man arbeitet, schließlich doch zur Fülle beiträgt, auch wenn es zunächst sinnlos scheint.“ (Koelbl 1998: 69)

Sten Nadolny

Wenn frau Schreibempfehlungen traut (vgl. Lamott 1994), besteht *die Kunst des Schreibens* möglicherweise darin, diese Anfänge auszuhalten, loszulassen, offen für das Ergebnis zu sein. Gleichzeitig kommt aber eine gegensätzliche Komponente hinzu: Neben das Loslassen und Akzeptieren tritt absolute Kontrolle. Schließlich soll die Stimme innerer Kritik, die zwar während dem Schreiben verstummt, für die Überarbeitung nutzbar gemacht werden. So kann der entstandene Rohentwurf kritisiert, überprüft und in weiterer Folge verbessert werden. Deshalb werden oft für den Schreibeanfang kreative, offene und weitende Techniken empfohlen wie ein *Free-writing*, die spielerisch und affektiv Schreibmotivation wecken.

Während im fortschreitenden Prozess der Textgestaltung die Kontrolle kontinuierlich zunimmt und der Fokus enger wird: Struktur und Aufbau werden auf einen logischen Ablauf und Nachvollziehbarkeit überprüft, die Formulierungen auf Verständlichkeit und sprachliche Schönheit und zuletzt erfolgt ein besonders kontrollierender Schritt, da Grammatik, Rechtschreibung, Orthografie und formale Richtlinien kontrolliert werden (vgl. Scheuermann 2009; Martin 1999). Schreibende gleiten von einem freien-kreativen Modus in eine zunehmend kontrollierend-prüfende

Phase. Doch die Freiheit des kreativen Ausdrucks steht im Widerspruch zur Strenge, die notwendig ist, damit ein Text den formalen, stilistischen und nicht zuletzt grammatikalisch-orthografischen Regeln entspricht.

Daran anschließend ließe sich die Kunst des Schreibens als ein Balanceakt beschreiben: Erfolgreiche Autorinnen und Autoren zeichnen sich möglicherweise dadurch aus, dass sie dieses Spiel beherrschen – den Wechsel zwischen freiem Assoziieren und kontrollierter Textgestaltung. Ist ein nahtloser Übergang zwischen einem kreativen und strengen Modus also der Schlüssel? Dann geht es darum, Kontrolle bewusst abzulegen, um sie zu einem späteren Zeitpunkt gezielt wiederzuerlangen. Zusätzlich wäre dieser undefinierbare Ort des Ichs – der sich einer Beschreibung zu entziehen scheint –, aber essenziell, um diese widersprüchlichen Emotionen zu steuern und in Einklang zu bringen. Die Funktion bestünde darin, einen Ausgleich zu schaffen zwischen äußeren Instanzen wie Abgabeterminen, Zeitplänen, formalen Anforderungen und inneren Instanzen wie Zweifeln, Versagensängsten oder dem inneren Zensor. In dieser Perspektive erschiene Schreiben als aufwendiger Akt der Selbstregulation, als müsste frau sich selbst überlisten, um eine effektive Schreibende zu werden. Bei den Beispielen von Boice finden sich gar Strafen dafür, wenn man die selbst auferlegte Schreibroutine bricht. Nach dem Motto „No Writing, No Shower“ (Boice 1990: 81) wird beispielsweise auf Körperhygiene verzichtet, um das Schreiben zwingender zu machen.

#### 4. Die Schreiblehre – eine Unterweisung in Selbstregulation?

Schreiben zu lernen, wäre in diesem Sinn eine konstituierende Handlung, um das Selbst eigener Kontrolle zu unterwerfen. Dann wäre das *Ich ein Ort*, an dem es lernen muss, sich zu formen und eigene Mechanismen zu steuern. Deshalb verwundert es nicht, dass bei Michel Foucault Schreiben als ein Aspekt der Selbstbeherrschung und -kontrolle par excellence thematisiert wird. Denn tastet man sich an dieses Ich als Ort heran, zeigt sich zwar die Chance, durch Schreiben an sich und andere mit Empathie anzuknüpfen, doch diese Option erweist sich wiederum als ambivalent. Einerseits wird Schreiben zum Instrument der Fokussierung, des Lernens, des kreativen Ausdrucks – möglicherweise zur höchsten Form kultureller Produktion überhaupt. Andererseits eröffnet sich bei Foucault eine zweite Ebene, die das Schreiben kennzeichnet – jene der Kontrolle über das Selbst.

Im Aufsatz *Über sich selbst schreiben* (2012/1983) analysiert Foucault anhand von antiken Textüberlieferungen von Seneca, Plutarch, Marc Aurel bis Plinius die Funktionsweisen des Schreibens, die darin durchscheinen. Im Studium dieser antiken Textbeispiele, angefangen bei der *Vita Antonii von Athanasius* (4. J. u. Z.), verortet Foucault Schreiben in der Meditation, der Askese und der Abkehr von einem sündigen Leben. Schreiben wird zur Kontrollinstanz: Schließlich bedeutet etwas aufzuschreiben, vor sich selbst über sich selbst Zeugnis abzulegen. Indem ein fiktiver Anderer kreiert wird, existiert imaginär ein Gegenüber, das uns potenziell überprüfen kann. Dieses Konzept der *inneren Prüfung* an einer imagi-

nierten Instanz korreliert mit dem Phänomen, das Boice als *innere Autoritätsfiguren* beschreibt. Denn diese *inneren Autoritätsfiguren* können die Rolle einer fiktiv Anderen einnehmen und somit die *eigene Besserung und Lenkung hin zum rechten Leben* weisen.

So wird Schreiben bei Foucault „*eine Probe und gleichsam ein Prüfstein*“ (Foucault 2012/1983: 50). Neben der engen Verbindung zur Askese und dem mönchischen Zusammenleben soll Schreiben auch der Überprüfbarkeit von *Wahrheit* dienen, da Thesen schreibend in Frage gestellt oder widerlegt werden. Mit der erlangten Kontrolle über eigene Gedanken wird Schreiben zur Einübung und Meditation – und letztlich zur Arbeit. Deutet sich darin bereits die Arbeit am eigenen Ich, am (Schreib-)Erfolg und der (Schreib-)Identität an, die dem neoliberal-spätkapitalistischen Diktat nach Selbstoptimierung innewohnt?

Das Innere nach außen zu kehren, diesen Aspekt des Schreibens thematisiert Foucault anhand der Analyse des Briefes als Textgattung. Briefe werden zwar mit Blick auf die Empfangenden geschrieben, haben rückwirkend aber auch eine Funktion für die Schreibenden, denn im Kern gehe es darum „(s)ich dem anderen und sich selbst zu zeigen“ (Foucault 2012/1983: 60). Um beständig unter den „Augen eines anderen“ (Foucault 2012/1983: 63) zu leben, werden in Briefen gern die seelische und körperliche Verfassung, der Gesundheitszustand oder ein akribisch geschilderter Tagesablauf beschrieben. Man selbst wird zur Aufsicht über das eigene Tun und Denken – zum „Aufseher über sich selbst“ (Foucault 2012/1983: 64). Besonders augenfällig ist dieses Phänomen



der schreibenden Selbsterforschung im Tagebuchschreiben beziehungsweise *Journaling*. Doch was macht diese intensive Auseinandersetzung mit dem Selbst? Wurzelt darin die Angst sich mit Texten zu blamieren, weil sie mit dem Selbst verwoben sind? Ist man dem Blick des Anderen ausgesetzt, weil man sich *darin zeigt*?

Zumindest schreibt Foucault dem Schreiben eine zentrale Rolle für die „*Konstituierung des Selbst*“ (Foucault 2012/1983: 54) zu. Im Rückgriff auf antike *Hypomnemata*, also Schriftstücke und schriftliche Aufzeichnungen oder Sammlungen wie Rechnungsbücher, öffentliche Register oder auch private Notizbücher, skizziert Foucault eine wesentliche Funktion des Schreibens: Aufschreiben dient als Gedächtnisstütze. Mehr noch, Schreiben wird nicht nur als eine Form des externen Gedächtnisses (Ahrens 2017) genutzt, sondern als eine Lebenspraxis. Im steten Einüben, Wiederholen, Verinnerlichen von Zitaten und Notizen wird eine Lebensweise angestrebt, die die Regungen der Seele unter Kontrolle bringen und halten soll. So kann die beruhigende Wirkung des Schreibens instrumentalisiert werden, um Gedanken *ruhig zu halten*, Emotionen Einhalt zu gebieten und eigene Gefühle einzuhegen. Schreiben wird zu einem *Mittel der Selbstkontrolle*. Dabei gehen die Inhalte sowie Techniken des Schreibens selbst *ins Fleisch über*, indem sie *im Selbst platziert* und dort verankert werden. Dieser asketische Rückzug ins Innere richtet das Selbst in einer „*Sorge um sich*“ (Foucault 2012/1983: 54) auf ein Ziel aus: es wird darauf ausgerichtet „(...) sich in sich selbst zurück(zu)ziehen, zu sich selbst zu finden, mit sich selbst zu leben, sich selbst genügen, sich selbst

genießen“ (Foucault 2012/1983: 54). Diese Beziehung zum Selbst auszubauen und zu festigen, findet auch in zeitgenössischen Konzepten von Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit seinen Widerhall. Werden damit ähnliche Prinzipien und Mechanismen der angeleiteten (bis hin zur erzwungenen) Innerlichkeit entworfen?

Im Zuge dieser *systematischen Selbstfindung* ist bei Foucault auch die Rolle des Lesens angesprochen. Während Schreiben als Ver- ausgabung interpretiert wird, birgt Lesen die Gefahr des Verzettels: in unendlichen Referenzen und endloser Lektüre. Davor kann wiederum das Schreiben schützen, da ein geistig allzu erregter Zustand, ausgelöst durch ungehemmte Lektüre, durch das Niederschreiben wesentlicher Punkte wieder gezügelt wird. Zumindest lässt sich aus den antiken Bezügen diese Interpretation ableiten, die im unkontrollierten Lesen einen unsteten Charakter vermuten, der keinen eigenen Willen oder die Fähigkeit zu eigenständigem Denken erkennen lässt. Schließlich soll in der Leserin oder dem Leser ein Zusammenhang zwischen disparaten Quellen hergestellt werden, um daraus eigene Schlüsse zu ziehen. Zwar wird anhand fremder Autorinnen und Autoren das eigene Denken geschult, doch in dieser Vielstimmigkeit der Quellen verschmelzen die vielen Stimmen zu einem Chor – dem Selbst.

Entlang dieser Prinzipien „rationalen Handelns“ (Foucault 2012/1983: 57) bildet sich in der Komposition von Gelesenem und selbst Erdachtem die eigene Seele. Demnach ist das Selbst zunächst Mehrdeutigkeit – also Ambivalenz sowie Ambiguität – ausgesetzt, bevor es durch Kontrolle eine Einheit erwirkt. Da diese

Kontrollen am und im Selbst nicht nur verausgaben und erschöpfen, sondern bis hin zu Schreibblockaden reichen, ergibt sich möglicherweise als Konsequenz für die Schreiblehre, dass im Erwerb von Schreibkompetenzen diese Emotionen miteinbezogen werden. Das kann bedeuten nach den Ursachen und Gründen für Schreibblockaden zu forschen, die vielfach in Perfektionismus und überzogenen Ansprüchen wurzeln. In Gesprächen oder mithilfe von kreativen Schreibübungen werden diese Hemmungen und Blockaden identifiziert, sukzessive abgebaut und somit soll der Zugang zum Schreiben wieder leichter und befreiter werden. Läuft es darauf hinaus, dass Schreibende lernen, sich bewusst und selbstverantwortlich zu regulieren? Ist das Schreiben-Lernen eine Anleitung zur Selbstkontrolle, zur Unterwerfung des Selbst unter die gängigen Prinzipien einer Schreibpraxis? Das führt uns zurück zur Ausgangsfrage, wie dieses *Ich als Ort* beschaffen ist, das Schreiben erst ermöglicht.

Wenn man sich das Ich als Gedankenexperiment räumlich vorstellt, müssten an diesem Ort unterschiedliche Erfahrungen sowie Erinnerungen an negative und/oder positive Momente der Schreibbiografie liegen. In diesem Umfeld müsste eine Balance geschaffen werden zwischen kindlich-freiem, assoziativ-schöpferischem Ausdruck mit der strengen Kontrolle durch und am Selbst – aber unter Einbeziehung von Wissensstand und Erinnerungen. Das *Ich* wäre demnach ein chaotischer Ort, an dem diese ambivalenten Emotionen eingeordnet und verarbeitet werden, um Schreibhemmungen zu überwinden und dem freien Schreibfluss

einen Weg zu bahnen. Oder ist das freie Schreiben, die *Écriture automatique*, nur ein kontrolliertes Loslassen, das einen Zweck verfolgt – und zwar der *eigenen Selbstopтимierung*? Wenn sich im Schreiben ein Selbst entwirft, Identität geschaffen wird, sich Subjektivität formt, steht das eigene Schreiben sowie die Schreiblehre in einem anderen Licht.

Zu schreiben hieße dann, dass durch Selbstbeherrschung, Selbstroutine, Selbstdisziplin und Rituale bis hin zur Selbstbestrafung (erinnert sei an „No Writing, No Shower“) ein (Schreib-)Ich lernt, den selbst auferlegten Regeln zu folgen und sich selbst gezielt zu steuern und zu regulieren. Das *Ich* übernimmt also die Kontrolle über das Selbst. Durch Gewohnheit und zunehmende Akzeptanz würde das Ich an jenem Ort darin eingeübt, im Schreiben loszulassen, den freien Schreibfluss zu genießen, dann die Kontrolle bewusst wieder an sich zu nehmen, das Produkt zu akzeptieren wie es ist, den Text anzunehmen und sich darin als Autorin und Autor zu zeigen, ohne sich mit dem Text vollkommen zu identifizieren. Letztlich bleibt in diesem Gedankenspiel zwar offen, was an diesem Ich als Ort des Schreibens tatsächlich passiert, was sich aber zeigt, ist ein (Schreib-)Ich, das Ambivalenzen, Widersprüchen und Ambiguitäten ausgesetzt ist und damit umgehen muss.

---

## Literatur

Ahrens, Sönke (2017): Das Zettelkasten-Prinzip. Erfolgreich wissenschaftlich Schreiben und Studieren mit effektiven Notizen, Norderstedt: Books on Demand.

Dreyfurst, Stephanie/Sennewald, Nadja (Hg.) (2014): Schreiben. Grundlagentexte zur Theorie, Didaktik und Beratung, Opladen/Toronto: Verlag Barbara Budrich.

Elbow, Peter (1998): Writing without Teachers, New York: Oxford.

Foucault, Michel (2012/1983): Über sich selbst schreiben, in: Zanetti, Sandro (Hg.): Schreiben als Kulturtechnik. Grundlagentexte, Berlin: Suhrkamp, 49–66.

Foucault, Michel (2012/1969): Was ist ein Autor?, in: Jannidis, Fotis/Lauer, Gerhard/Martinez, Matias/Winko, Simone (Hg.): Texte zur Theorie der Autorschaft, Stuttgart: Reclam, 198–229.

Goldberg, Natalie (2016): Writing Down the Bones. Freeing the Writer Within, Boulder: Shambhala.

Grieshammer, Ella/Liebetanz, Franziska/Peters, Nora/Zegenhagen, Jana (Hg.) (2012): Zukunftsmodell Schreibberatung. Eine Anleitung zur Begleitung von Schreibenden im Studium, Baltmannsweiler: Schneider-Verlag Hohengehren.

Heimes, Silke (2012): Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Heimes, Silke (2011): Schreib es dir von der Seele. Kreatives Schreiben leicht gemacht, 2. Aufl., Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Jannidis, Fotis/Lauer, Gerhard/Martinez, Matias/Winko, Simone (2012): Texte zur Theorie der Autorschaft, Stuttgart: Reclam.

Koelbl, Herlinde (1998): Im Schreiben zu Haus. Wie Schriftsteller zu Werke gehen. Fotografien und Gespräche, München: Kneesebeck.

Kross, Ethan/Grossmann Igor (2012): Boosting wisdom: Distance From the Self Enhances Wise Reasoning, Attitudes, and Behavior, in: *Journal of Experimental Psychology: General* 141/1, 43–48.

Kruse, Otto (2007): *Keine Angst vor dem leeren Blatt. Ohne Schreibblockaden durchs Studium*, Frankfurt am Main: Campus.

Lamott, Anne (1994): *Bird by Bird. Some Instructions on Writing and Life*, New York: Anchor Books.

Märtin, Doris (1999): *Erfolgreich texten! Die besten Techniken und Strategien. Mit über 200 Beispielen und Übungen*, München: Heyne.

Scheuermann, Ulrike (2009): *Wer reden kann, macht Eindruck. Wer schreiben kann, macht Karriere. Das Schreibfitnessprogramm für mehr Erfolg im Job*, Wien: Linde Verlag.

Schneider, Sandra Miriam (2018): *Achtsames Schreiben. Wie Sie Klarheit und Gelassenheit gewinnen*, Berlin: Dudenverlag.

Schreiber, Birgit (2017): *Schreiben zur Selbsthilfe. Worte finden, Glück erleben, gesund sein*, Berlin: Springer.

Streeruwitz, Marlene (2014): *Poetik. Tübinger und Frankfurter Vorlesungen*, Frankfurt am Main: Fischer.

Vedral, Johanna/Schreiber, Birgit (2019): *Expressives Schreiben als therapeutisches Tool bei Trauer und Verlusten*, in: *Psychologie in Österreich* 3/2019, online verfügbar unter: <https://schreibstudio.at/wp-content/uploads/2019/10/Schreiben-bei-Trauer-1.pdf> (letzter Zugriff: 23.11.2019).

Wolfsberger, Judith (2007): *Frei geschrieben. Mut, Freiheit & Strategie für wissenschaftliche Abschlussarbeiten*, Wien/Köln/Weimar: Böhlau Verlag.

Wymann, Christian (2016). *Schreibmythen entzaubern. Ungehindert schreiben in der Wissenschaft*, Opladen/Toronto: Verlag Barbara Budrich.