

## Spezial

Was macht eigentlich ein Ghostwriter?

## AutorInnen

Florian Boecker  
Melanie Günther  
Kristina Holler  
Anathea Westen  
Ilse Winkler

## Porträt

Erfolgreich mit  
Selfpublishing:  
Kerstin Rachfahl



**Sandra Miriam Schneider:  
Kreativität freisetzen durch**

# Achtsames Schreiben

# Achtsames Schreiben – Wenn die kreativen Schreibideen plötzlich nur so sprudeln

**Sandra Miriam Schneider leitet Schreibcoachings und bietet Schreibberatung bei literarischen Projekten – effizient, motivierend und unkompliziert**

Von Mareke Happach

Konzentrierte Ruhe im Raum. 25 Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Workshops „Von 0 auf 100 – Stories entwickeln in Blitzgeschwindigkeit“ sitzen vor einem leeren Blatt Papier. Angeleitet von Sandra Miriam Schneider sollen sie Ideen für Themen aufschreiben. Beginnen soll jede dieser Ideen mit den Worten „Ich schreibe über ...“. Weitere Vorgaben gibt es nicht. Alle sollen einfach draufloschreiben, was ihnen in den Kopf kommt. Zuerst zögerlich, dann immer rasanter füllen sich die Zeilen. Immer gewagter werden die Ideen. Nach fünf Minuten schreiben die meisten wie im Rausch. Die Seminarleiterin geht im Raum herum und nickt hier und dort bestätigend. Weitere fünf Minuten später schlägt sie einen leisen Gong, der den Schreibprozess sanft beenden soll. Auf die Frage, wie es so lief, berichtet eine Teilnehmerin strahlend, dass sie noch nie so viele tolle Ideen in so kurzer Zeit entwickelt habe. Andere wollen direkt loslegen und ihr Romanprojekt endlich weiterbringen. Die freigesetzte Kreativität wird überall im Raum spürbar.

## Schreibideen werden zu realistischen Zielen

Authentisch, motivierend und erfrischend unkompliziert gelingt es der Literaturschneiderin, wie sie sich selbst nennt, literarische Herausforderungen in realistische Ziele zu verwandeln. Im Rahmen des „Deutschen Autorentags“ in Hannover, organisiert von der Schule des Schreibens, war dieses Angebot eins von vielen besonderen Highlights.

Schneiders Spezialität ist das Achtsame Schreiben, zu diesem Thema hat sie auch ein Buch geschrieben. Bekannt ist sie inzwischen im ganzen deutschsprachigen Raum als Schreibcoach. Hierzu bietet sie unter einer Fülle verschiedener Fragestellungen Seminare, Workshops und auch Einzeltrainings an. Ihr Können besteht unter anderem darin, bei ihrem Gegenüber geschickt die Fähigkeit zu wecken, „out of the box“ zu denken und über den eigenen Schreib-Tellerrand zu blicken. Im treffpunkt-Interview, ein paar Wochen nach dem Deutschen „Autorentag“, verrät Miriam Schneider, wie das achtsame Schreiben sich auf das Wie, Warum und Was unseres Schreibens auswirkt und was ihr am Deutschen Autorentag im vergangenen Herbst besonders gefallen hat:

**Schneider:** Ich fand die Kombination aus Vorträgen, Workshops und der Möglichkeit zum Austausch sehr gelungen. Und ich war beeindruckt von der inspirierenden Atmosphäre, der guten Organisation und der fürsorglichen Begleitung insgesamt. Und wenn ich meine Augen schließe und mich in meine Workshops zurückbeame, sehe ich die lebendige Vielfalt der Teilnehmenden vor mir. Ich habe sie als sehr interessiert, offen und experimentierfreudig erlebt. Eine große Freude war mir der direkte Austausch. Das schnelle Hin- und Herwerfen von Gedankenbällen, Assoziationen, Fragen, Antworten und neuen Fragen. Und es war mir ein Vergnügen, zu sehen, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gespürt haben, wie viel Kreativität in ihnen steckt.



Foto: © Eugen Salzmann

Sandra Miriam Schneider bringt Autorinnen und Autoren dazu „out of the box“ zu denken und über den eigenen Schreib-Tellerrand zu blicken.

**treffpunkt:** Sie leiten nicht nur Seminare rund um das kreative und literarische Schreiben, sondern arbeiten auch als Coach. Was gab dafür den „Initialkick“?

**Schneider:** Einen klassischen Initialkick gab es tatsächlich nicht. Ich würde es eher so beschreiben, dass ich im Grunde schon Schreibcoach war, ehe mir das bewusst wurde und lange bevor dieser Begriff in Deutschland überhaupt bekannt geworden ist. In Karlsruhe als Buchhändlerin, das ist rund 30 Jahre her, da haben mir einige Kundinnen und Kunden ihre Manuskripte in die Hand gedrückt und mich nach meiner Meinung gefragt. Und ich war schon damals eine Art Sparringspartnerin für das Entwickeln von Ideen, Figuren oder Plots. Damals habe ich das natürlich in erster Linie intuitiv gemacht.

**treffpunkt:** Sie haben als Buchhändlerin gearbeitet, sind Literaturwissenschaftlerin und Kulturpädagogin. Zusätzlich haben Sie eine Ausbildung zum systemischen Coach gemacht. Wer Sie im Workshop oder Seminar erlebt, spürt, dass Sie im Coachen und Anleiten Ihre Berufung gefunden haben – stimmt der Eindruck?



Im Workshop geht Sandra Miriam Schneider bewusst und mit voller Energie auf ihr Publikum ein – und zündet viele gut durchdachte kreative Feuerwerke (Foto aus dem Workshop „Stories entwickeln in Blitzgeschwindigkeit“ beim Deutschen Autorentag im Herbst 2019 in Hannover, @Schule des Schreibens)

**Schneider:** Das freut mich, dass Sie mich so wahrnehmen. Ja, das ist tatsächlich meine Berufung und alle einzelnen beruflichen Fäden haben mich hierhin geführt. Das sind im Grunde die symbolischen Fäden meiner Literaturschneiderei, die ich hier in Berlin gegründet habe. Beim Coachen und beim Leiten von Workshops webe ich quasi gemeinsam mit meinen Klientinnen und Klienten an deren Stoffen. Ich liebe es, zu sehen, wie sich nach und nach Farben zeigen und Muster entwickeln.

**treffpunkt:** Achtsamkeit ist heute in vielen Bereichen des Lebens eine zunehmend häufig empfohlene Komponente – in der Arbeit, in der Partnerschaft, in der Selbstwahrnehmung ... Achtsames Schreiben ist relativ neu. Worum geht's dabei genau?

**Schneider:** Achtsames Schreiben überträgt die Qualitäten der Achtsamkeit auf das Schreiben. Das Besondere ist aus meiner Sicht, dass wir dadurch die verschiedenen Dimensionen unseres Schreibens noch wesentlich deutlicher spüren. Also das Was, Wie und Warum unseres Schreibens. Das eigene Schreiben wird nach und nach prägnanter, differenzierter, reflektierter und unabhängiger von Fremdmeinungen. Achtsames Schreiben ist ein unglaublich kraftvolles Professionalisierungstool.

**treffpunkt:** Aber noch mal zurück zur Achtsamkeit. Wie gelingt es, in die Grundhaltung des Achtsamen zu gelangen?

**Schneider:** Mein Tipp ist, den Übergang vom Alltag zum Schreiben ganz bewusst zu gestalten. Eine Mini-Pause zu machen, eine kurze Sporteinheit, zu duschen oder ein anderes passendes Ritual auszuprobieren. Oft machen wir das intuitiv wie beispielsweise mit der Riesentasse Tee, dem Cappuccino, dem Glas Wein, dem Lüften des Raums, einem Spaziergang oder Ähnliches. Dieser Übergang ist ein bisschen so wie die Pause zwischen Ein- und Ausatmen. Wenn wir diese Pause bewusst erleben, wirkt das wie ein Pawlow-Reflex: wir signalisieren unserem Geist, dass wir jetzt gleich schreiben werden. Unser Geist bekommt dann im übertragenen Sinn quasi Speichelfluss und stellt sich innerlich automatisch aufs Schreiben ein. Mit dieser Haltung kann man wesentlich fokussierter mit dem Schreiben beginnen.

### Keep the pen moving!

**treffpunkt:** In Ihrem Sachbuch zum Thema geben Sie weitere konkrete Tipps, wie es gelingt, in der Grundhaltung der Achtsamkeit zu schreiben. Geht das – immer?

**Schneider:** Nein, natürlich nicht immer. Es geht meiner Überzeugung nach allerdings gar nicht so sehr darum, dass es immer gelingt, sondern es geht vielmehr darum, sich nicht vom Weg abbringen zu lassen. Und so banal sich diese Weisheit anhören mag, aber sie stimmt einfach: der Weg ist das Ziel.

**treffpunkt:** Also reicht es manchmal auch, sich an den Schreibtisch zu setzen und mal besser, mal schlechter motiviert loszuschreiben?

**Schneider:** Oh ja, absolut. Unabhängig von allen Reflexionen, Analysen und Ausrichtungen geht es letztlich schlicht und ergreifend darum, überhaupt zu schreiben. Keep the pen moving!

**treffpunkt:** Sie bieten auch Einzel-Coachings an und gehen darin auf ganz individuelle Problemstellungen ein, zum Beispiel auf Schreibblockaden...

**Schneider:** Ja, tatsächlich gehört das Lösen von allen möglichen Schreibblockaden zu meinen Coaching-Steckenpferden. Und natürlich zähle ich es auch als Erfolg, wenn Klientinnen und Klienten die Romane, Erzählungen und Sachbücher, an denen wir gearbeitet haben, veröffentlichen. Das kann im Selfpublishing-Segment sein oder auch in einem großen Publikumsverlag, in welchem jetzt im Frühjahr der erste Band der Trilogie einer Klientin erscheinen wird. Das macht mich durchaus auch ein bisschen stolz. Aber als größten Erfolg empfinde ich es, wenn jemand durch meine Begleitung die eigene Schreibstimme findet, den ganz persönlichen Stil.

**treffpunkt:** Sie verwenden den schönen Begriff „Schreibglück“. Das lässt sich gezielt fördern, versprechen Sie. Wie geht das?

**Schneider:** Schreibglück empfinden wir immer dann, wenn wir im Einklang sind mit dem, was und wie wir schreiben. Das Geheimnis ist, sich bewusst zu werden, welche Erwartungen wir an unser Schreiben haben und wie wir mit diesen Erwartungen umgehen. Überholte, perfektionistische oder alltagsuntaugliche Erwartungen ziehen Schreibglück direkt magisch an. Interessanterweise heißt es nicht Schreibspaß, denn Spaß macht das Schreiben ja nicht immer. Aber auch diszipliniertes „keinen-Spaß-haben-und-trotzdem-schreiben“ kann eine Form von Schreibglück sein.

**treffpunkt:** Haben Sie einen Tipp, wie man das Schreibglück täglich auch für sich allein am Schreibtisch erreichen könnte?

**Schneider:** Ich kenne viele Menschen, die beim Schreiben eines Tagebuchs, eines Journals oder der klassischen drei Morning Pages vor dem Aufstehen kleine Schreibglücksmomente erleben. Ich glaube

übrigens, dass Regelmäßigkeit dabei eine entscheidende Rolle spielt.

## Unser innerer Zensor will uns einbläuen, dass wir nicht kreativ sind

**treffpunkt:** Neben Achtsamkeit geht es in Ihren Seminaren und Workshops stets auch darum, die eigene Kreativität zu wecken und auszuschöpfen. Welche Faktoren und Einflüsse aus dem Alltag hemmen die Kreativität am stärksten?

**Schneider:** Es gibt natürlich jede Menge hemmende Faktoren, äußere wie innere. Meiner Erfahrung nach ist der größte innere Faktor der innere Zensor, der einem einbläuen will, dass man gar nicht kreativ ist. Dieser Zensor ist übrigens eng befreundet mit dem Perfektionismus, auch so ein hemmender Faktor. Und der größte äußere Faktor ist meiner Überzeugung nach die Gleichmäßigkeit des Alltags. Ich nenne das den Trott-Faktor. Das mag sich vielleicht seltsam anhören, aber wenn in meinem Alltag zu wenig unerwartete und irritierende Dinge passieren, fällt meine Kreativität nach und nach in einen Dornröschenschlaf. Dann brauchen wir eine Muse, die sie wieder wachküst. Deshalb ist es immer gut zu wissen, wer und was uns als Muse inspirieren kann. Die gute Nachricht ist nämlich, Museen küssen für ihr Leben gern.

**treffpunkt:** Um die Kreativität herauszulocken, haben Sie schnell umsetzbare Spiele und Anleitungen entwickelt – welche funktionieren quasi immer?

**Schneider:** Leider gibt es keine Garantie, dass ein Experiment immer funktioniert. Deshalb wähle ich sehr individuell je nach Gruppe und Kontext aus. Aber besonders mag ich die Silly Walks der englischen Komikergruppe Monty Python. Wer auf verrückte Weise durch einen Raum oder auf der Straße geht wird mit großer Wahrscheinlichkeit auch auf „verrückte“, also ungewöhnliche und überraschende Ideen kommen.

## Fordern Sie Ihre Kreativität zum Tanz auf!

**treffpunkt:** Wie kann die Kreativität einen größeren Platz, vielleicht sogar einen dauerhaften Ehrenplatz im Schreiballtag bekommen?

**Schneider:** Indem man ihr diesen Ehrenplatz aberkennt, sie vom Sockel holt und nicht mehr ehrfürchtig be-

wundert, sondern stattdessen mit ihr tanzt und zwar Tag für Tag.

**treffpunkt:** Reicht ein einmaliger Kurs, um nachhaltig achtsamer oder kreativer zu schreiben?

**Schneider:** Bei den Kursen ist es dasselbe wie im Schreibcoaching. Manchmal genügt tatsächlich ein einziger Termin oder ein einzelner Kurs, der zum richtigen Zeitpunkt die passenden Impulse gegeben hat. Und manchmal dauert es länger. Vorab weiß man das natürlich nie.

„Der Zauber des Anfangs ist eines der schönsten Dinge beim Schreiben.“

Sandra Miriam Schneider



Aber wenn es sich zu sehr nach Hausaufgabe anfühlt, war es mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht der passende Impuls.

## Beim Autobiografischen Schreiben geht es darum, herauszufinden, was ich wirklich sagen will.

**treffpunkt:** Ein weiterer Schwerpunkt Ihrer Coachingarbeit ist das autobiografische Schreiben. Wir in der Schule des Schreibens wissen, dass viele Menschen den Wunsch haben, das eigene Erlebte aufzuschreiben. Wo holen Sie Ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Ihren Seminaren dazu ab?

**Schneider:** Die Motivation dafür, das Erlebte aufzuschreiben, kann extrem unterschiedlich sein. Vielleicht ist es der Wunsch nach Reflexion des eigenen Lebens oder beeindruckende Reisen, zu denen es bereits Reisetagebücher gibt, vielleicht geht es um die Verarbeitung einer Lebenskrise, den Wunsch, der Familie aus dem eigenen Leben zu erzählen oder einen humorvollen Biografieblog zu starten. Hinter diesen unterschiedlichen Motivationen steckt allerdings eine Gemeinsamkeit: das Bedürfnis, die ureigensten Gedanken mit anderen zu teilen. Aber wie kann man vorgehen, damit das gelingt? Welche unterschiedlichen autobiografischen Schreibweisen gibt es? An diesen Fragen setze ich an. Ich finde übrigens den Bereich der Autofiktion unglaublich spannend.

**treffpunkt:** Ist es für Sie ein Unterschied, ob frau/man biografisch rein für sich selbst oder für andere schreibt, also eine Veröffentlichung plant?

**Schneider:** Oh ja, das macht einen großen Unterschied. Wenn man von Anfang an den Buchmarkt, die mögliche Kritik und vor allem die Zielgruppe im Kopf hat, schreibt man natürlich anders, als wenn man an keine Veröffentlichung denkt. Auch der eigenen Familie oder Freunden das Geschriebene zu geben, ist ja bereits eine Form von Veröffentlichung und es kann sein, dass wir unbewusst zensieren oder anders schreiben, weil wir nicht wollen, dass sich jemand verletzt oder falsch beschrieben fühlt. Was das autobiografische Schreiben angeht, bin ich eine glühende Verfechterin, erst einmal herauszufinden, was ich wirklich sagen will und dies tatsächlich 1:1 aufzuschreiben, was schwierig genug ist. Die wichtigste Zielgruppe, für die ich aus vollem Herzen und möglichst ohne inneren Zensor schreiben sollte, ist nämlich keine Gruppe, sondern eine einzelne Person: ich selbst.

**treffpunkt:** Wer einmal einen Workshop von Ihnen erlebt hat, weiß, dass Sie bewusst und mit voller Energie auf Ihr Publikum eingehen – und viele gut vorbereitete Feuerwerke zünden. Nullachtfünfzehn gibt's bei Ihnen nicht, oder?

**Schneider:** Das ist ein schönes Bild: ein Feuerwerk. Ja, das stimmt. Nullachtfünfzehn wäre mir zu langweilig und den Teilnehmenden natürlich auch. Die Herausforderung besteht darin, das Feuerwerk so zu gestalten, dass es möglichst für alle inspirierend wirkt und niemand vor den Knallern erschrickt oder die Formationen am Himmel schon 1000mal gesehen hat. Ich habe immer einen Plan B und C dabei und verändere häufig währenddessen den Ablauf, das entscheide ich intuitiv.

Ich genieße das Feuerwerk natürlich auch selbst und lasse mich von den entstehenden Mustern überraschen. Aber im Anschluss an ein Seminar spüre ich durchaus, wieviel Energie mich das gekostet hat und sehne mich nach Rückzug und Ruhe.

## Ich habe absolutes Vertrauen in die Dynamik kreativer Prozesse.

**treffpunkt:** Sie kennen den Schreiballtag auch aus eigenem Erleben – für Ihr Sachbuch „Achtsames Schreiben:

Wie Sie Klarheit und Gelassenheit gewinnen“, das 2018 erschien, mussten Sie recherchieren, gliedern, plotten und sicher viele Stunden einfach diszipliniert schreiben. Konnten Sie Ihre eigenen Schreibratgeber da quasi in der Praxis testen? Und hat es stets so funktioniert, wie Sie dachten?

**Schneider:** Meine Schreibexperimente hatten im Laufe der Jahre schon jede Menge Praxistests durchlaufen. Ich wusste also, dass sie wirksam sind. Trotzdem habe ich an ihnen natürlich noch weiter gefeilt. Und zum Thema Motivation: ich bin glücklicherweise mit einer unerschütterlichen Eigenmotivation gesegnet und habe außerdem absolutes Vertrauen in die Dynamik kreativer Prozesse. Aber genau da lag für mich auch die größte Herausforderung: Ich schreibe nicht chronologisch, sondern parallel an mehreren Kapiteln und brauche die Freiheit, hin- und herspringen zu können. Das musste mit den festgelegten Vorgaben in Einklang gebracht werden, wann welches Kapitel fertig sein musste.

**treffpunkt:** Verraten Sie, ob Sie zurzeit an einem neuen Buch arbeiten – und wenn ja, worum es geht?

**Schneider:** Tatsächlich arbeite ich an mehreren Buchprojekten. Es entstehen gerade Probeseiten für ein Sachbuch, das sich um Sprichwörter dreht. Ich entwickle verschiedene Tiercharaktere für ein Bilderbuch und ich schreibe außerdem an einem Konzept für einen weiteren Schreibratgeber mit dem Fokus Kreativität.

## Über die Autorin

**Sandra Miriam Schneider** ist Literaturwissenschaftlerin, Kulturpädagogin und Systemischer Coach. Sie lebt in Berlin und arbeitet bundesweit als Dozentin für kreatives Schreiben und als systemischer Schreibcoach. In Coachings, Seminaren und Workshops entwickelt sie gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern individuelle Strategien, zugeschnitten auf die Wünsche, Vorstellungen und dem Schreibstil jeder und jedes einzelnen. Ihr Arbeitsschwerpunkt liegt auf autobiografischen Projekten und dem Achtsamen Schreiben. Hierzu hat sie einen vielbeachteten Ratgeber herausgebracht: „Achtsames Schreiben: Wie Sie Klarheit und Gelassenheit gewinnen“, Duden Taschenbuch, 2018. Außerdem leitet sie Buchclubs, schreibt fürs Theater und ist Gründerin und Leiterin der Literaturschneiderei.

Unter [www.literaturschneiderei.de](http://www.literaturschneiderei.de) veröffentlicht Schneider unter anderem einen Schreib-Blog und weist auf die kommenden Termine für die vielfältigen Schreib- und Kreativseminare und -Workshops hin.

„Achtsames Schreiben: Wie Sie Klarheit und Gelassenheit gewinnen“, Duden Taschenbuch, 2018.

In diesem Ratgeber macht Sandra Miriam Schneider deutlich, wie literarisch qualitätsfördernd und erfüllend eine achtsame Haltung für das eigene Schreiben sein kann.



**treffpunkt:** Was gehört - außer dem Schreiben und Vor- und Nachbereiten von Seminaren, Coachings und Workshops – in Ihren Alltag, damit Sie am Ende des Tages zufrieden sind?

**Schneider:** Ein zufriedenes Tagesende beginnt für mich am Morgen mit ausreichend Zeit, um in den neuen Tag einzutauchen. Ich stehe sehr früh auf und genieße es, erst einmal eine Weile in Stille zu sitzen und mich dann meinen eigenen Buchprojekten zu widmen, selbst

wenn es nur ganz kurz ist.

Weil meine Tage sehr unterschiedlich verlaufen, ist mir wichtig, dass ich diese unterschiedlichen Qualitäten so intensiv wie möglich genieße. Und à propos genießen: gutes Essen, ich liebe beispielsweise die ayurvedische Küche, in wohlthuender Atmosphäre mit meinen Liebingsmenschen, das ist einfach wunderbar und macht mich zufrieden.

**treffpunkt:** Vielen Dank für das Interview, Frau Schneider! ❀

## Workshop „Let it flow“ – Kreative Extra-Shots für mein Schreiben

Dieser Workshop ist ein echter Kreativitäts-Boost. Ein Tag voller Experimente: von der Ideenfindung über das Entwickeln von Mini-Plots und Figuren bis hin zum lustvollen Umgang mit möglichen Schreibkrisen. Let it flow!

**Wann:** Samstag, 21. November 2020 von 11:00 bis 18:00 Uhr  
**Referentin:** Schreibcoach Sandra Miriam Schneider  
**Ort:** Berlin Literaturhaus, Fasanenstr. 23, 10719 Berlin

### Anmeldung zum „Workshop „Let it flow“

Ja, ich melde mich verbindlich an. Preis: 119,- Euro.

Studennummer \_\_\_\_\_

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Nr. \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_ X

Bitte füllen Sie die Anmeldung vollständig aus und senden Sie sie an:

Schule des Schreibens  
Doberaner Weg 18, 22143 Hamburg  
Fax: 040 / 675 70 184.

Alternativ legen Sie die Anmeldung Ihrer nächsten Einsendeaufgabe bei. Sie können sich auch per E-Mail zum „Schreibtisch“ anmelden unter:

[seminare@schule-des-schreibens.de](mailto:seminare@schule-des-schreibens.de)  
oder online im Autoren-Campus:  
[www.autorencampus.de](http://www.autorencampus.de)