

Schreibübungen

Schreibübung 1: Brief an mich

Setze dich an einen ruhigen Ort, ganz für dich allein. Nimm ein Blatt Papier oder öffne ein leeres Dokument. Du schreibst einen Brief – nicht an jemand anderen, sondern an dein jüngeres Ich. Eine Version von dir selbst, die gerade beginnt, sich mit Lust, Sehnsucht und Fantasie auseinanderzusetzen. Vielleicht neugierig, vielleicht verwirrt, vielleicht ängstlich, vielleicht voller Fragen. Die folgende Übung eignet sich besonders für diejenigen, die erstmalig ins Schreiben hineinflinden wollen.

Schreibimpulse für deinen Brief:

- Was hättest du dir damals gewünscht, über Lust zu wissen?
- Was hast du über Lust gelernt, was davon war hilfreich, was hinderlich?
- Welche Fantasien hattest du, und durftest du sie überhaupt haben?
- Wie hat sich deine Lust verändert, wie gehst du heute mit ihr um?
- Was bedeutet es für dich, eine sexuelle Fantasie zuzulassen, ohne sie zu bewerten?

Durch den Perspektivwechsel kannst du behutsam erkunden, wie du zu deiner Lust gekommen bist. Es geht nicht um »richtige« oder »falsche« Gedanken, sondern um eine Reflexion der eigenen Vorstellungen von Erregung.

Schreibübung 2: Fickfiction

Kunst ist Arbeit. Manche Gedanken und Ideen brauchen ewig viel Zeit, um zu reifen. Sie auszuarbeiten und dranzubleiben, kostet Energie. Es macht unendlich müde, sich eine Geschichte auszudenken, die von vorne bis hinten logisch ist und ehrlich unterhält. Wie wir im betreffenden Kapitel gelernt haben, kann Fanfiction eine Hintertür zum Schreiben sein. Statt von Null auf plötzlich Welten und Figuren zu entwickeln, kannst du auf dem aufbauen, was du kennst (und liebst). Trotzdem geht es um mehr als bloßes Weiterschreiben. Verstehe Fanfiction als eine Einladung, vertraute Welten neu zu bewohnen – mit deiner Fantasie, deinen Sehnsüchten, deinem erotischen Blick. Gerade wenn es um Lust geht, bietet Fanfiction einen besonders reizvollen Spielraum: Du kannst auch Geschichten nutzen, die bislang keine Erotik enthielten, und die Figuren in eine neue, intime Situation schubsen. Diese Übung ist eine Anleitung zum Verfassen einer sexy Fanfiction.

1. Wähle eine Geschichte oder ein Fandom, das dich emotional oder sinnlich berührt,
egal ob Buch, Serie, Film, Hörspiel etc.
2. Welche Figuren scheinen sich gegenseitig anzuziehen? Von welchen Figuren würdest du dir wünschen, dass sie sich näher kennenlernen? Suche dir ein Paar (oder eine Dreiecksbeziehung?) aus.
3. Versetze deine gewählten Figuren in einen Moment außerhalb des eigentlichen Plots. Wenn du nicht gleich eine Szene im Kopf hast, schlage das Buch an einer beliebigen Stelle auf (oder spule irgendwo hin) und überlege, wie es weitergehen könnte. Ein kurzer Dialog, ein Blick oder ein Missverständnis können der Anfang von etwas Größerem sein.
4. Überlege dir als nächstes: Was bringt die Figuren körperlich näher? Ein gemeinsames Geheimnis? Der Wunsch nach Kontrolle? Oder gibt es ein Hindernis, das sie überwinden müssen? Lass das Spiel aus Anziehung, Hemmung und Hingabe wachsen.

Wenn dich die Fragen verwirren, vielleicht fällt es dir leichter, mit einer Tabelle wie der folgenden zu arbeiten. Ich habe sie in einem Drehbuch-Workshop kennengelernt und mit Beispielen gefüllt, damit deutlich wird, wie sie funktioniert. Aus jeder Tabellensparte nimmst du dir ein Wort und baust daraus eine Szene zusammen:

Protagonist*in	Tonalität	Setting	Storyelement	Zufallswort*
Kim Possible	humorvoll	Schwimmbad	Zufall	Gin Tonic
Jeremy Allen White	neckend	Getränkeraum	Rollenspiel	Dackel
Ex-Freund	warmherzig	Hochzeit	Sextalk	Flugmodus
Polizistin	verboten	Auto	Unterbrechung	Schleifpapier

**Um ein Zufallswort zu finden, kannst du ChatGPT nutzen, ein Wörterbuch aufschlagen oder einen Online-Zufallsgenerator recherchieren, davon gibt es mehrere.*

Tipp: Es fühlt sich zu persönlich an, aus der Ich-Perspektive zu schreiben? Dann versuch's mit der zweiten Person (»Du legst die Hand an seine Hüfte ...«) oder schreibe aus Sicht einer Nebenfigur, die das Ganze wie ein*e heimliche*r Voyeur*in beobachtet.

Schreibübung 3: Körperloser Sex

Wenn wir über Sex schreiben, konzentrieren wir uns oft auf den vermeintlichen »Hauptteil«: Penetration, Rhythmus, Orgasmen. Doch was viele Texte (und auch den Orgasmus, die Lust, den Sex selbst) kraftvoll, emotional und realistisch macht, ist nicht der Akt selbst, sondern was davor und danach passiert. Die Lust beginnt nicht beim Ausziehen, sie beginnt bei der Beziehung, die wir zu einem Menschen haben, egal ob es eine feste Beziehung ist oder eine lose Bekanntschaft. Und wie sicher sich eine Beziehung anfühlt, lässt sich eben besser mit dem Davor und Danach beschreiben.

Der Prolog – Was führt zum Sex?

Folgende Fragen können dir dabei helfen, einen Prolog zu schreiben:

- Was löst die erste Spannung aus? Blicke, Gesten, innere Dialoge, Berührungen mit Kleidung, Räume, Gerüche, Geräusche – all das kann mehr Spannung erzeugen als ein nackter Körper.
- Wo sind die beiden Personen?
- Kennen sie sich schon lange oder haben sie sich gerade erst kennengelernt? Woran merkt man das, von außen betrachtet? Gibt es Unsicherheit, Eindeutigkeit, ein kleines Missverständnis?
- Ist das Verlangen schleichend oder überkommt es sie plötzlich?
- Was denken sie? Was sagen sie (nicht)?

Der Epilog – Was kommt danach?

Jetzt wird's interessant. Die Frage ist: Wie verändert der Sex die Dynamik? Was offenbart sich im Danach? Folgende Fragen können beim Schreiben eine Stütze sein:

- Kuscheln sie? Gehen sie wortlos auseinander?
- Gibt es ein Gespräch? Ein Lächeln? Freudentränen? Oder einen Bruch?
- Ist jemand enttäuscht, überrascht, berührt? Fühlen sie das Gleiche und wenn nicht, ist das ein Problem?
- Wie fühlt sich der Körper an? Erleichtert, leer, vibrierend, müde?
- Ist da Nähe? Oder eine neue Distanz?

Schreibübung 4: Das S-Wort

In dieser Übung werden wir versuchen, über Sex zu schreiben, ohne über Sex zu schreiben. Unser Werkzeug: Handlungen und Metaphern. Du nutzt eine scheinbar banale Tätigkeit als Träger der Spannung. Das Spiel liegt im Doppeldeutigen: Die Worte und Handlungen beschreiben eine Alltagssituation, aber der Subtext steckt

voller Begehren. Diese Übung ist besonders für Menschen geeignet, die eine direkte sexuelle Wortwahl als peinlich empfinden. Denk dran, im Notfall kannst du dich immer hinter der Figur verstecken. Wenn dir eine explizite Wortwahl peinlich ist, erinnere dich daran, dass gute Autor*innen so schreiben, wie ihre Figuren sprechen und denken würden. Schieb es auf die Figur!

Im ersten Schritt wählst du eine Handlung aus. Hier ein paar Vorschläge. Du kannst natürlich eigene erfinden:

- Ein Regal zusammenbauen
- Einen Koffer packen
- Eine Orange schälen
- Eine Feige essen
- Ein Hemd bügeln
- Ein Messer schärfen
- Die Stereoanlage lauter drehen
- Ein Pflaster aufkleben

Nun setzt du zwei Figuren in die Szene ein. Sie können sich lange kennen oder zum ersten Mal körperlich nahekomen, ganz wie du willst. Nutze die Handlung, um Spannung zwischen den Beiden zu erzeugen. Stell dir dabei Fragen wie: Wie langsam oder schnell läuft die Handlung ab? Gibt es absichtliche »Fehler« (z. B. läuft Saft auf die Finger)? Wo gibt es Berührung? Sind es zufällige oder unvermeidliche Berührungen? Aber ganz wichtig, denn das ist der Kern der Übung: Lass den Subtext sprechen. Arbeite mit Symbolik, Rhythmus, Temperatur, Geräuschen, Körpernähe, kleinen Gesten. Lass die Lust durch Details, Atmosphäre, Sinneseindrücke und Dialoge spürbar werden.

Beispiel: *Die 36 Grad vor dem Fenster fühlen sich an wie eine Wand. Schweißperlen auf meinem Hals, eine verschwindet zwischen meinen Brüsten. Auf dem Fensterbrett liegt eine Schale mit Feigen. Dunkle, pralle Haut, feucht vom Waschen. Ich nehme mir eine ohne zu zögern und rolle sie zwischen den Fingern.*

»Reif«, sage ich und sehe ihn dabei an.

Er antwortet nicht, beobachtet nur, wie ich mit dem Daumen die Haut eindrücke. Mit einer leichten Drehung öffne ich die Frucht. Rotes, glänzendes Fleisch, gesprenkelt mit kleinen Kernen. Ihr Saft klebt auf meiner Haut, ich lecke ihn von meiner Hand, sauge an meinen Fingerkuppen.

»Willst du?« Ich reiche ihm die halbe Frucht. Anstatt danach zu greifen, beugt er sich vor, probiert direkt aus meiner Hand. Der Saft hinterlässt dunkle Flecken auf seinem Hemd, seine Lippen glänzen.

Schreibübung 5: Talkshow

Schreibe eine Sexszene, die nur aus Dialogen besteht. Am Ende sollten die Leser*innen wissen, was für Menschen miteinander sprechen, nicht in jedem Detail, aber die Leser*innen sollten ein Gefühl dafür bekommen. Wo sind die Protagonist*innen? Was wollen sie? Welche Wünsche erfüllen sie sich selbst sowie gegenseitig?

Bedenke: Ein guter Dialog ist kein Grammatiktest. Menschen sprechen oft unvollständig, durcheinander oder falsch, und genau das macht Gespräche lebendig. Figuren im Dialog sollen nicht fehlerfrei klingen, sie nutzen Pausen, kurze Ausrufe und weichen aus.

Wichtig ist, dass jede Figur in der Szene ein Ziel hat: Sie muss etwas wollen. Vielleicht will sie etwas verbergen oder durchsetzen? Wenn ich mich als Schauspielerin in eine Rolle einarbeite, lege ich mir immer ein WANT und ein NEED für sie fest.

WANT: Was will die Figur konkret in der Szene? (z. B. einen Kuss, Recht bekommen, aus der Situation abhauen)

NEED: Was braucht sie eigentlich (oft unbewusst) übergeordnet, auf emotionaler oder existenzieller Ebene? (z. B. Sicherheit, Liebe, Selbstwert, Vergebung)

Die WANTS und NEEDS bestimmen, wie Figuren sprechen, ob abwartend, direkt, provozierend oder ausweichend. Wenn jede Figur ein eigenes Motiv und eine eigene Stimme hat, wirkt der Dialog glaubwürdig und lebendig. Wenn ihre Motive im Konflikt zueinanderstehen (sie also etwas Gegensätzliches wollen), dann entsteht Spannung. Gute Dialoge werden getragen von Handlung und Beziehung, sie erklären nicht, sie zeigen. Und am besten testest du deinen Text, indem du ihn laut liest. Hier ein Beispieldialog, in der eine Figur der anderen ihre Sexfantasie offenbart:

»Mach die Augen zu.«

»Okay ...«

»Stell dir vor: Du kommst nach Hause, später als ich. Die Tür steht offen. Es riecht nach der Vanille-Duftkerze, die du so hasst.«

»Na danke.«

»Aber du musst trotzdem grinsen, weil du weißt, dass der Geruch bedeutet, dass ich zu Hause bin. Und dich ärgern will.«

»Stimmt.«

»Du schaust dich um. Ich bin nirgends zu sehen.«

»Und ich ... gehe einfach rein?«

»Langsam. Leise. Du hörst Musik aus dem Schlafzimmer. Der Plattenspieler knackt. Kurz vor der Tür bleibst du stehen, hörst mich summen.«

»Und dann?«

»Du machst du die Tür auf. Siehst mich. Wie ich auf dich warte. Ich liege auf dem Bett. In rotem Licht. Nackt, aber nicht ganz. Nur eine schwarze Maske.«

»Eine Maske?«

»Ja.«

»...«

»Nicht lachen!«

»Sorry.«

»Du erkennst mich nicht ganz, zweifelst kurz, ob ich es wirklich bin. Ob du noch näherkommen solltest oder nicht.«

»Sollte ich?«

»Das entscheide ich.«

»Mhm.«

»Du bleibst noch einen Moment in der Tür stehen und beobachtest, wie ich mich strecke. Wie ich mit den Fingerspitzen zwischen meine Brüste fahre, mich aufrichte und dann die Hände meinen Bauch entlang zwischen die Beine gleiten lasse. Du sagst immer noch nichts. Du willst es, aber du wartest. Ich dreh mich zur Seite. Zeige dir meinen Rücken. Meine Beine. Ich will, dass du mich willst, ohne dass du sicher bist, ob du darfst.«

»Ich würde was sagen.«

»Und was?«

»Ich würde fragen, ob ich näherkommen darf.«

»Darfst du.«

»Gut.«

»Dann würde ich langsam auf dich zugehen. Mich vor dich knien, ohne dich aus den Augen zu lassen.«

»Und dann?«

»Meine Hände ruhen sanft auf deinen Hüften. Ich schaue dir in die Augen, während meine Zunge die Wärme zwischen deinen Schenkeln erkundet.«

»Wo genau?«

»Ich beginne oberhalb der Knie, meine Zunge fährt langsam aufwärts, neugierig, aufgeregt, du spürst meinen Atem, öffnest dich mir immer weiter.«

»Und wenn ich zittere?«

»Dann weiß ich, dass ich richtig bin.«

Bonus-Level für Mutige: Nimm den Dialog mit einem Mikrofon auf (vielleicht sogar mit einem Crush, guten Freund*innen oder Partner*innen) und produziere deinen eigenen Audio-Porno.

Schreibübung 6: Picture This

»Ich schreibe über Sex und sitze an meinem Schreibtisch und fantasie und schaue mir alte Fotos an und denke an dich. Wie du irgendwo sitzt oder liegst und diesen Text liest.« – Hugo Tepest: *Power Bottom*¹

Als ich nach meinem ersten Roman nicht wusste, wie es weitergeht, suchte ich nach einer Möglichkeit, in meiner Schreibroutine zu bleiben. Also klappte ich täglich ein Familienfotobuch, ein Magazin oder einen Bildband auf und beschrieb im Detail, was ich abgebildet sah:

Eine Frau sitzt leicht schräg auf dem ergrauten Polstersitz, als wolle sie Platz nehmen, sich aber nicht ganz in den Sitz hineinfallen lassen. Ihr lockiges, schwarzes Haar ist an der einen Seite vom Schlafen plattgedrückt, denn sie hat eben erst eine Reise im Liegewagen hinter sich. Vor ihr auf dem Tisch steht ein Pappbecher mit halb erkaltetem Kaffee. Der Mann ihr gegenüber ist in einen zotteligen Schal vergraben, als wolle er sich gegen die Zugluft verteidigen, die unsichtbar durch die Ritzen weht. Die Schultern hochgezogen, die Haut an den Händen trocken und spröde. In der Hand hält er eine Banane. Er bricht ein Stück vom weichen Fruchtfleisch ab, anstatt direkt hineinzubeißen. Vor dem Fenster zieht die Landschaft vorbei, unscharf und graugrün im Morgenlicht. Ich kann beinahe das Rattern der Gleise hören, vermischt mit gedämpften Gesprächen und dem Klirren von Geschirr aus der Bordküche.

Während dieser kleinen Schreibroutine stieß ich irgendwann auf ein Foto, das mich so sehr inspirierte, dass daraus mein zweiter Roman entstand.

Um diese Übung mit dem erotischen Schreiben zu verbinden, empfehle ich zur Inspiration Fotobücher von feministischen Fotograf*innen wie z.B. Lina Scheynius und Sibylle Fendt oder auch eine Ausgabe des Magazins »Séparée«. Selbst wenn bei euch zu Hause ein »Playboy« rumliegt, habt ihr die Möglichkeit, im Text das zu ändern, was euch am Bild stört. Ihr könnt die Abbildung als Ausgangspunkt einer Reise sehen, einer Geschichte, die kein vorgeschriebenes Ende kennt. Wenn ihr das

¹ S. 80

Gefühl habt, die abgebildete Frau wird zum Objekt gemacht, ist die Geschichte vielleicht, dass sie dem Fotografen eine knallt, ihm die Kamera klaut und damit durch die nächtlichen Gassen zieht. Ihr könnt Details verändern: Kleidung, Mimik, Haltung, Licht, Raum – alles wird zum Mittel, um die Szene in eure eigene Fantasie zu übersetzen. Die Figuren können sprechen, lachen, provozieren, ihre Wünsche artikulieren, sie können sogar fliegen und zaubern, wenn ihr wollt.

Anhang: Klassische Motive, die immer gehen, und ein paar allgemeine Tipps

Das ist keine Schreibübung, sondern eine Liste mit Inspirationen. Es gibt Situationen, die gerne in erotischen Romanen provoziert werden, da sie mit Konflikten, Abenteuern, Tabus und Hindernissen spielen. Vielleicht bietet der ein oder andere Punkt einen guten Rahmen für deine erste eigene Schreiberfahrung.

1. Fremdgehen: Ein Klassiker der Erotik, weil er mit Risiko, Verbot und Schuldgefühlen spielt. Der Reiz entsteht durch das Heimliche. Das Verlangen nach einer Person ist so groß, dass man es nicht bändigen kann auch, wenn man will.
2. Verbotene Nähe (z. B. Chefin / Angestellter): Machtgefälle erzeugen Spannung. Wer hat Kontrolle, wer begehrt wen und darf man das überhaupt? Das Spiel mit Autorität, Abhängigkeit und Heimlichkeit bringt Nervenkitzel.
3. Öffentlicher Ort: Sex an einem halböffentlichen Ort (z. B. Umkleide, Park, Fahrstuhl) lebt von der Gefahr, erwischt oder beobachtet zu werden.
4. Unbekannte Person / One-Night-Stand: Die völlige Fremdheit macht Platz für Projektionen und wilde Fantasien. Man kann alles sein und alles wollen, ohne Verbindlichkeit. Die Situation kann aber auch so richtig schön floppen, weil man sich nicht kennt. Das würde mir persönlich beim Schreiben noch mehr Spaß machen.
5. Alte Bekannte (z. B. Ex, Jugendfreund*in): Zwischen Nähe und Nostalgie entsteht eine melancholische Bindung. Oft mischen sich alte Gefühle mit neuem Begehren. Was war, was hätte sein können? Und was ist besser so, wie es ist?
6. Zuschauen oder beobachtet werden: Voyeurismus oder Exhibitionismus leben von der Spannung zwischen Intimität und Öffentlichkeit. Es ist eine Performance. Oder aber man beobachtet sich selbst, wie im nächsten Punkt.
7. Sex vor einem Spiegel: Sich selbst und den oder die Partner*in beim Sex zu sehen, kann erregend wirken, weil es Nähe und Distanz zugleich erzeugt. Auch hier geht es um Performance, um Stolz, Enthüllung, Selbstliebe.

8. Solosex: Mit sich allein zu sein, kann eine ungeheure Selbstsicherheit auslösen. Der Reiz besteht hier darin, eine gute Erfahrung nur mit sich allein zu schaffen und sich dadurch stärker zu fühlen. Den eigenen Körper zu liebkosten, schenkt ein Gefühl von Freiheit. Solosex-Szenen gehören zu meinen absoluten Favoriten!
9. Nicht berühren dürfen: Körperliche Nähe ohne Berührung kann spannender sein als direkter Sex. Es verstärkt das Verlangen, lässt Raum für Imagination und lädt jede Geste mit Bedeutung auf. Zwei Leute sitzen in einer Besprechung am Konferenztisch und finden sich anziehend? Sie sind in einem Club, aber lauter Menschen zwischen ihnen? You name it.
10. Telefonsex oder Cybersex: Wenn Fantasie und Sprache im Vordergrund stehen, werden Worte zu Werkzeugen der Verführung. Man projiziert, interpretiert, wechselt zwischen Zweideutigkeit und Eindeutigkeit – und das ganz ohne Körperkontakt.
11. Nach einem Streit / Versöhnungssex: Körperliche Nähe wird zur Sprache, wenn Worte fehlen. Die Umkehr von Wut in Begehren erzeugt Leidenschaft, endlich wieder Nähe nach belastender Distanz. Versöhnungssex, der vorgeschoben wird, um von einem Streit abzulenken, kann aber ein gutes Mittel sein, um zu zeigen, dass die Figuren es nicht geschafft haben, sich ehrlich anzunähern.
12. Unerwartete Machtumkehr (z. B. dominante Person wird unterwürfig): Wenn jemand plötzlich die gewohnte Rolle verlässt, entsteht ein Reiz durch Kontrollwechsel. Überraschungsmomente kommen immer gut.
13. Betreut werden / Dienstleistungen: Ob nun ein Besuch bei der Massage, im Friseursalon, beim Zahnarzt oder der Physiotherapie, körperliche Nähe im Dienst einer nicht-sexuellen Handlung schafft ein unterschwelliges Knistern. Gewinnt die Professionalität oder die Anziehung?
14. Verbotene Räume wie z. B. Kirchen, die für Sakralität, Ordnung und Disziplin stehen, spielen kulturelle Tabus gegen die körperliche Lust aus. Wer das Tabu bricht, spürt die Lust doppelt: im Körper und in der Grenzüberschreitung.
15. Langsame Verführung über Tage / Wochen (Slow Burn): Die Spannung wächst mit jeder Begegnung, jeder Nachricht, jedem zufälligen Körperkontakt. Wenn es dann endlich passiert, ist die Lust umso intensiver.

Allgemeine Tipps beim Schreiben von Sexszenen:

1. Keine Angst vor Cringe: Sex ist meistens merkwürdig. Du musst nicht erst durch die Scham durch, um mit dem Schreiben anzufangen. Nutze die Scham, beschreibe, was du fühlst.
2. Benutze keine verniedlichenden Ausdrücke, druckse nicht herum. Es gibt im sexuellen Kontext viele verkorkste Begrifflichkeiten (Taschenbillard, Milchbar, Lustlanze, Kronjuwelen, Morgenlatte, Glücksknopf, Mumu). Wir müssen uns nicht noch mehr ausdenken. Zugegeben, die medizinisch korrekten Begriffe klingen nicht unbedingt sinnlich, aber vielleicht können wir das ändern, indem wir sie häufiger in gut gestalteten Kontexten einbauen.
3. Wiederhole die Schreibübungen und hab Spaß dabei, dir dabei zuzusehen, wie du besser wirst. Fantasie lässt sich trainieren wie ein Muskel. Spielerische Wiederholung ist die Kettlebell auf den Kardashian-Ass deiner Fantasie.
4. Nimm deine Figuren ernst, denke sie als ganze Menschen, mit Stärken und Schwächen, Lust und Unlust. Gib ihnen ein klares WANT. Je eindeutiger, desto besser. Will deine Figur schnelle Befriedigung, ein Abenteuer, Rache, Tabus brechen, verführen, sich selbst herausfordern? Und was ist ihr NEED? Was braucht sie eigentlich? Nähe, Heilung, Selbstakzeptanz? Konflikte entstehen, wenn WANT und NEED sich widersprechen.
5. Teste die Ich-Perspektive aus, genauso wie den Blick von außen. Schau, womit du dich wohler fühlst.
6. Wenn du ein Buch schreibst, nicht nur Sexszenen für dich selbst, nutze auch schlechten Sex, um etwas über die Beziehung von Figuren zu sagen. Oder aber Sex, der nur beinahe stattgefunden hat (z. B. weil sie gestört werden oder weil eine*r der beiden einen spontanen Rückzieher macht).
7. *Show, don't tell*: Zeigen, nicht sagen. Das gilt für alle Geschichten. Beispiel: »Er ist nervös« ersetzen durch »Auf seiner Stirn glänzt der Schweiß, während er seine Fingerknochen knacken lässt«.
8. Lautes Vorlesen von Texten hilft, den Ton zu überprüfen, besonders bei Dialog und innerer Stimme.
9. Masturbiere: Meine ich ernst, ich glaube, dir ein bisschen Selbstliebe zu schenken, bringt dich auf gute Ideen.
10. *Kill your Darlings*: weniger ist mehr. Probiere dich damit aus, ganze Satzblöcke oder Seiten zu streichen. Ich weiß, es tut kurz weh, aber du kannst sie in einem

Dokument namens Resterampe, Piratenteller, Krimskrams oder zukünftiger Bestseller ablegen.

11. Szenen statt Zusammenfassungen: Erzähle wichtige Dinge nicht in Rückblenden oder Infodumps, sondern im Moment.
12. Beim Verfassen von Sexszenen wie beim Schreiben allgemein gilt: Eine Körperübung vorab kann helfen, um die Durchblutung in Schwung zu bringen und innere Hemmungen zu lösen. Die Drehbuchautorin und Dozentin für kreatives Schreiben und Körperarbeit Silke Eggert hat mir erklärt, dass sie mit ihren Studierenden *immer* erst eine Körperübung macht, bevor sie in den Schreibeil übergeht: »Wir schütteln zum Beispiel gemeinsam unsere Körper aus und wechseln erst dann an den Schreibtisch.«
13. Mache eine Mediendiät vor dem Schreiben. Lege das Handy bewusst für mindestens drei Stunden weg und schaue kein einziges Mal drauf. Nutze auch sonst keine digitalen Bildschirme, bevor du schreibst. Schalte auf deinem Laptop das WLAN ab. Direkt nach dem Aufstehen zu schreiben, ist für mich persönlich die effektivste Methode.
14. Banal, aber sehr wahr: Lass dir nicht nur Zeit, nimm sie dir. Katharina Schüßler leitet Kurse unter dem Motto »The Artist's Way«, basierend auf dem gleichnamigen Buch von Julia Cameron. Katharina hat mir erzählt, dass zu ihr Menschen kommen, die den Schritt ins Leben als Künstler*in schaffen wollen: »Das Problem ist, dass viele Leute, die zu mir kommen, ihre innere Künstlerin nicht benutzen, aber erwarten, dass sie da ist.« Einige benennen als Hindernis auch die Sorge, dass es egoistisch sei, Kunst zu machen. »Aber es geht nicht nur um dich. Du hast eine Aufgabe in der Welt und klaust von denen, die dich brauchen, wenn du dein Talent nicht einsetzt.«
15. Bringe Routinen in deinen Alltag, und damit zitiere ich Katharina Schüßler gleich noch mal. Egal ob du betest, meditierst, spazierst, liest, Sport machst – es geht um Regelmäßigkeit. »Routinen, die du dir baust, ergeben in ihrer Kombination deine Inspiration. Das ist die Arbeit, die man bei Künstler*innen oft nicht sieht.«