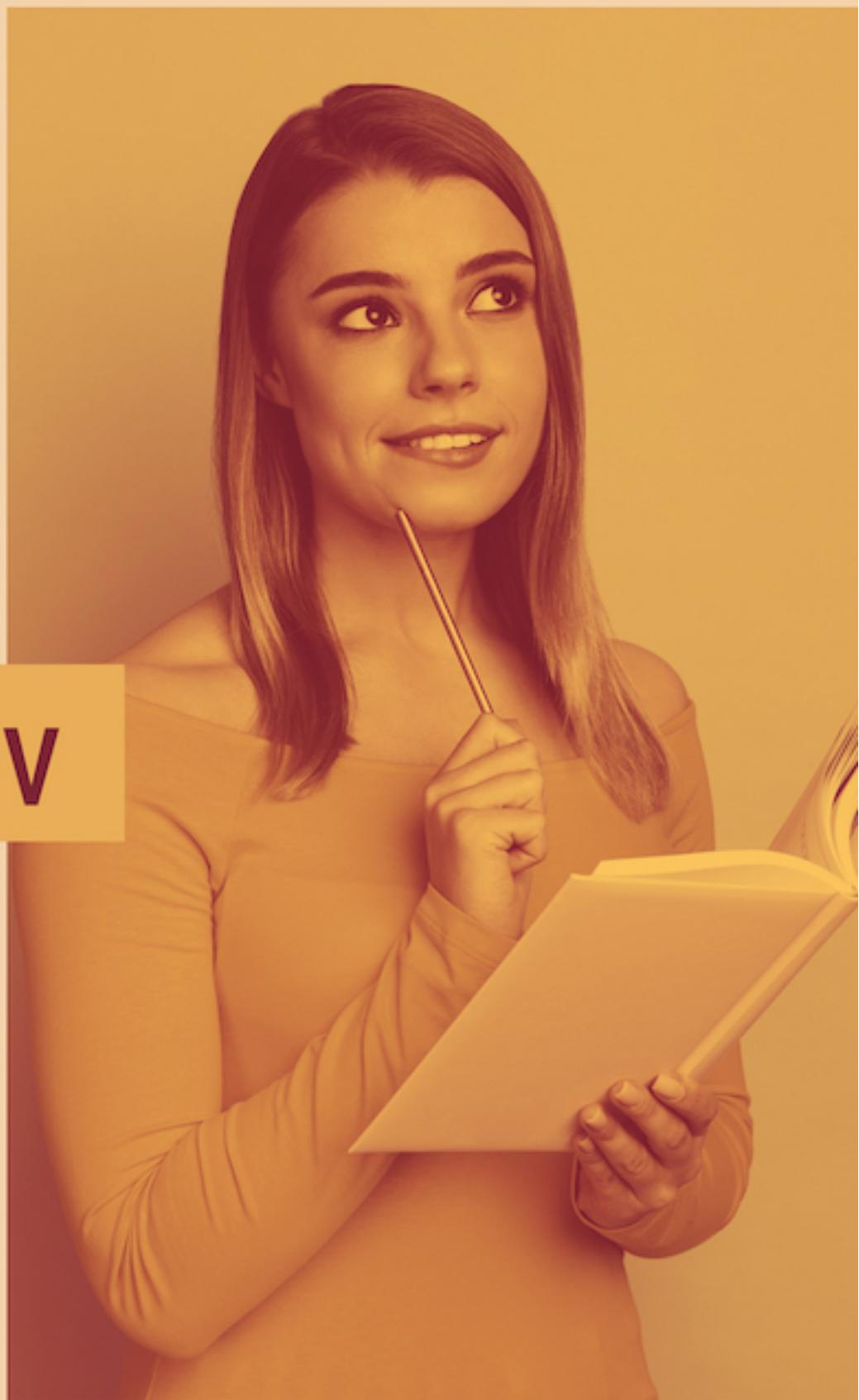


Susanne
Konrad

kreativ
und
mutig



*Der Weg zum eigenen Buch trotz
psychischer Belastungen*

Susanne Konrad

**kreativ
und
mutig**

*Der Weg zum eigenen Buch trotz
psychischer Belastungen*



E-Book, erschienen 2022

ISBN: 978-3-95949-549-3

1. Auflage

Copyright © 2022 ANTHEUM Verlag,
Eutiner Straße 24,
18109 Rostock

www.main-verlag.de
www.facebook.com/MAIN.Verlag
order@main-verlag.de

Text © Susanne Konrad

Umschlaggestaltung: © Marta Jakubowska, ANTHEUM Verlag
Umschlagmotiv: © shutterstock 1770422537

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Wer ein E-Book kauft, erwirbt nicht das Buch an sich, sondern nur ein zeitlich unbegrenztes Nutzungsrecht an dem Text, der als Datei auf dem E-Book-Reader landet.
Mit anderen Worten: Verlag und/oder Autor erlauben Ihnen, den Text gegen eine Gebühr auf einen E-Book-Reader zu laden und dort zu lesen. Das Nutzungsrecht lässt sich durch Verkaufen, Tauschen oder Verschenken nicht an Dritte übertragen.

©ANTHEUM Verlag
Alle Rechte vorbehalten
www.main-verlag.de

Der ANTHEUM Verlag ist ein Imprint der Invicticon GmbH

Das Buch

Wollten Sie schon immer Bücher schreiben, aber man hat Ihnen geraten, einen »soliden« Beruf zu ergreifen? Oder man hat Ihnen gesagt, dass Ihr Talent nicht ausreicht, und damit Ihr Selbstbewusstsein geschwächt?

Vielleicht haben Sie das Schreiben auch erst spät für sich entdeckt – eine persönliche Offenbarung, doch zu Ende bringen und veröffentlichen konnten Sie Ihre Werke noch nicht?

Der Weg zum eigenen Buch kann gerade bei psychischen Belastungen steinig werden. Hier bietet der Blick von innen eine Chance für neue Perspektiven und hilft, Erfahrungen mit dem Schreiben und Veröffentlichen besser einordnen zu können.

Die Autorin Susanne Konrad motiviert in diesem Schreibratgeber Menschen mit psychischen Belastungen und gibt ihnen das nötige Hintergrundwissen an die Hand, damit der Schritt aus der Ecke der Minderheitenliteratur erfolgreich gelingt.

Inhalt

Zur Einstimmung

Schreiben

1. Literarische Produktivität

1.1. Bloß keine »Betroffenheitsliteratur« schreiben

1.2. Themen und Stoffe ausloten

1.3. Literarische Distanz gewinnen

1.4. Beim Lesepublikum Gefühle auslösen

2. Die heilende Kraft des Schreibens

2.1. Wie Sie Ihre Texte schreiben

2.2. Traumatische Stoffe literarisch erfolgreich verarbeiten

Veröffentlichen

3. Erfolgreich veröffentlichen

3.1. Was Verlage und Agenturen erwarten

3.2. Wie ich einen Verlag finde

3.3. Spielregeln einhalten – Fehler vermeiden

3.4. Was tun, damit mein Buch gelesen wird?

3.5. Soll ich mich outen?

4. Trotz Hindernissen kreativ bleiben

4.1. »Barrieren« im Literaturbetrieb

4.2. Veröffentlichen mit Ängsten und Depressionen

4.3. Mit dem Erfolgsdruck umgehen

4.4. Mehr Inklusion im Literaturbetrieb– Wünsche an die Entscheider*innen

Literarische Variationen

5. Psychische Krankheit in der erzählenden Literatur

5.1. Die Außenperspektive

5.2. Die empathische Innenperspektive

5.3. Die Innenperspektive aus Betroffenen-sicht

5.4. Neue Minderheitenliteraturen im Aufwind?

Service

Verwendete Literatur

Vita

Zur Einstimmung

Wollten Sie schon immer Schriftsteller*in werden? Aber man hat Ihnen das ausgedeutet und Ihnen einen »soliden« Beruf empfohlen? Oder man hat Ihnen gesagt, dass Ihr Talent nicht ausreicht und damit Ihr Selbstbewusstsein geschwächt? Solche Aussagen können krank machen, und wenn man statt auf der Lesebühne in der Psychiatrie landet, schmälert dies das Selbstwertgefühl noch mehr.

Oder wollten Sie gar nicht Literat*in werden und haben das Schreiben erst spät für sich entdeckt? Dann war das vielleicht wie eine Offenbarung, aber Sie wurden enttäuscht, weil es keine geeigneten Veröffentlichungsmöglichkeiten für Ihre Werke gab.

Wir alle, die wir eine psychische Krankheit erlebt haben oder diese dauerhaft als Behinderung wahrnehmen, haben bestimmt schon mal in therapeutischen Zusammenhängen geschrieben oder gemalt. Dabei haben wir vielleicht auch festgestellt, wie weit der Weg zu einer echten Veröffentlichung ist und wie weit die Integration in den Literaturbetrieb entfernt scheint. Ich sage »Integration« und nicht »Inklusion«, weil es nicht nur für Behinderte schwierig ist, die Einbeziehung in das Kulturgesehen mit all den Beziehungen und Verflechtungen, die man kennen muss, und mit all den Akzeptanzen, die man erfahren muss, zu erlangen.

Sollten Sie keine ernsthafte psychische Erkrankung haben und sich »einfach so« als am Rande des kulturellen Geschehens stehend empfinden, können Sie diesen Ratgeber gerne mitlesen. Aber wenn Sie wirklich mit schweren seelischen Krisen und Krankheiten leben, wird Ihre Einbeziehung in die literarische Szene noch um einiges schwieriger sein, weil Sie zum einen auf Vorurteile stoßen und zum anderen in Ihrem Aktionsradius manchmal wirklich eingeschränkt sind.

Gerade unter Menschen mit psychischen Belastungen und mit Psychiatrieerfahrung gibt es viele mit künstlerischen Ambitionen.

In der Ergotherapie und anderen behüteten Selbsterfahrungsforen wird auch kreatives Schreiben angeboten, aber alles bleibt auf den engen Rahmen der Selbstreflexion beschränkt. Echte Anerkennung in der Literaturszene zu finden, ist für uns besonders schwierig. In Selbsthilfegruppen dürfen wir uns präsentieren, aber die Türen zum

etablierten Literaturbetrieb bleiben oftmals verschlossen.

Woran liegt das?

Dieser Frage wollen wir in unserem kleinen Ratgeber nachgehen und Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie als Autor*in aus der Nische herauskommen.

Schreiben

1. Literarische Produktivität

1.1. Bloß keine »Betroffenheitsliteratur« schreiben

Bei Betroffenheitsliteratur handelt es sich um einen Begriff mit negativer Konnotation.

Gemeint sind Texte, in denen persönliche Erlebnisse und traumatische Erfahrungen bearbeitet werden, dies aber in einer Weise, dass das Beschriebene so unverarbeitet ist, dass der Text nur für die Verfasser*innen, nicht aber für die Leser*innen von Belang ist. Zumindest nicht für die Menschen, die ein eher allgemeines Interesse haben und nicht von eben demselben Problem »betroffen« sind. Es fehlt die übergeordnete Relevanz, die einem Text Bedeutung gibt.

Als ich mir beispielsweise das Rauchen abgewöhnte, war dies keine leichte Angelegenheit. Hilfe und Rat fand ich unter anderem auf einer Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Hier konnte ich ein Profil mit fremdem Nicknamen anlegen, die Beiträge anderer lesen und von meinem eigenen Ringen gegen die Mangelerscheinungen des Verzichts berichten. Die kurzen Texte, die ich dabei schrieb, standen zutiefst im Kontext der konkreten Problematik und waren sehr persönlich. Ich habe sie außerhalb dieses Forums nirgendwo gezeigt.

Auch psychische Krisen und Krankheiten sind sehr privat. Es gelingt nur wenigen, diese so zu literarisieren, dass ein poetisches Werk von größerer Reichweite entsteht. Der neuseeländischen Schriftstellerin Janet Frame (1924 – 2004) ist das gelungen. Darauf werde ich später eingehen.

Dorothea Buck (1917 – 2019) ist ein weiteres Beispiel dafür. Auf sie möchte ich direkt Bezug nehmen.

1936 erkrankte Dorothea Buck mit 19 Jahren an einer Psychose und wurde mit der Diagnose »Schizophrenie« in die Bodelschwingschen Anstalten in Bethel eingewiesen. Aufgrund des Gesetzes zur »Verhütung erbkranken Nachwuchses« wurde sie zwangssterilisiert, was ihr eine Familiengründung unmöglich machte. Während der Kriegsjahre erlernte sie das Töpferhandwerk und wurde an der Städel-Kunsthochschule in

Frankfurt am Main aufgenommen – wobei sie ihre Psychiatrieerfahrung verschwieg. 1943 erlebte sie bei einem weiteren Psychiatrieaufenthalt, wie Mitpatient*innen und andere Betroffene im Rahmen der Euthanasieprogramme umgebracht wurden. Dorothea Buck begann nach dem Krieg als Bildhauerin zu arbeiten. Von 1969 bis 1982 unterrichtete sie an der Fachschule für Sozialpädagogik in Hamburg Kunst und Werken.

Nicht ihre Psychose als solche, sondern die menschenunwürdige Behandlung in den Psychiatrien hat zu traumatischen Erlebnissen geführt, die sie erst viel später in ihrer Autobiografie verarbeiten konnte. Zunächst setzte sie sich ab 1989 gemeinsam mit dem Psychologen Thomas Bock für den Dialog zwischen Psychiatrietätigen, Angehörigen und Betroffenen ein.

Ihre Autobiografie »Auf der Spur des Morgensterns« erschien 1990 unter dem Pseudonym »Sophie Zerchin« (einem Anagramm von »Schizophrenie«) im Anne-Fischer-Verlag, Norderstedt. Erst ein knappes Jahrzehnt später, als sie Vorsitzende des Bundesverbands Psychiatrie Erfahrener (BPE e.V.) war, wurde ihr Buch unter ihrem richtigen Namen neu aufgelegt.

Den BPE hatte sie 1992 mit weiteren Aktivist*innen gegründet, die sich wie sie für mehr Mitspracherechte, weniger Bevormundung, rücksichtsvollere Behandlung und bessere Teilhabe von Menschen mit psychischer Beeinträchtigung am gesellschaftlichen Leben einsetzten.

In diesem Zusammenhang habe ich 1999 die damals 82-jährige, äußerlich zierliche, aber sehr dynamische und agile Frau kennengelernt. Sie war ein lebendiger Hoffnungsträger für alle, die von ihren Psychosen und Depressionen gebeutelt waren.

1996 war ich nach erfolgreicher Promotion in eine schwere Psychose geraten. Alle meine beruflichen Pläne, die ich gehabt hatte, waren zerstört worden. Mein Wunsch, als Literaturwissenschaftlerin an der Universität zu arbeiten, erfüllte sich nicht, keine meiner vielen Bewerbungen fand Berücksichtigung. Auch dachte ich, meine Krankheit sei unüberwindlich, denn ich litt über anderthalb Jahre lang an geistiger Verlangsamung und Konzentrationsschwäche.

Als ich 1998 mit meinem damaligen Mann zum ersten Mal ein Psychose-Seminar besuchte, fiel mir gleich auf, dass es unterschiedliche Gewichtungen bei der Wertschätzung der Äußerungen der Anwesenden