



## Schreiben mit Blick aufs Meer

Wie entsteht eigentlich ein Buch? Was motiviert Autorinnen und Autoren zum Schreiben? Und fühlt man sich anders, wenn man das eigene Buch in den Händen hält? Ein Interview mit unserer Autorin Sabine Claus.

● *Liebe Frau Claus, Sie haben bereits zwei Bücher bei uns publiziert. Damit ist Ihnen das gelungen, wovon andere angehende Autor\*innen nur träumen. War der Anlauf schwer? Und wie sind Sie auf den Junfermann Verlag gekommen?*

Der Anlauf für das erste Buchprojekt „Mein allerbestes Jahr“ passierte ganz ohne die konkrete Absicht, ein Buch publizieren zu wollen. Ich war fasziniert von den Möglichkeiten, die in jedem Menschen stecken. In meiner 20-jährigen Beratungspraxis durfte ich viele Menschen begleiten und unterstützen. Ich wollte dieses Wissen, das ich über Jahre zusammengetragen hatte, aufschreiben, um es im Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis zu Weihnachten zu verschenken. Das Geschenk stieß ringsherum auf positive Resonanz. Mein Mann brachte kurze Zeit später die Idee auf den Tisch, das Manuskript einem Verlag vorzustellen. Ich fand das gar keine gute

Idee, weil ich befürchtete, mit meinen Inhalten nicht zu genügen. Er war jedoch anderer Meinung und verschickte mein Manuskript ohne mein Wissen an einige Verlagshäuser, auch an den Junfermann Verlag. Wenige Tage später meldeten sich zu meiner großen Überraschung drei Verlage und bekundeten Interesse an einer Zusammenarbeit. Ich entschied mich intuitiv für den Junfermann Verlag, weil in meiner Bücherwand viele für mich wertvolle Werke des Junfermann Verlages zu finden sind. Außerdem fühlte ich mich beim ersten telefonischen Kontakt ermutigt und fasste Vertrauen.

● *Sie haben also die Zusage erhalten und begeben sich in den Schreibprozess. Was ist dabei für Sie das Schwierigste? Was macht Spaß?*

Das Herausforderndste für mich ist es, mir im Arbeits- und Familienalltag Zeiteinheiten fürs Schreiben zu neh-

men, die lang genug sind, in den Prozess einzusteigen und dran zu bleiben. In diesen Phasen ziehe ich mich zurück und konzentriere ich mich ausschließlich aufs Denken, Recherchieren und Schreiben. Mein Sozialleben kommt in dieser Zeit zu kurz und ich bin auf viel Verständnis in meinem Umfeld angewiesen. Eine weitere Herausforderung besteht darin, einen roten Faden durch den Buchtext zu entwickeln und sich nicht zu verzetteln. Und schließlich fällt mir der Abschluss schwer, das Loslassen meines Werkes in die Hände des Verlages und auf den Markt, weil ich ja noch immer weiter verbessern und ergänzen könnte. Beglückend ist für mich das Flow-Erlebnis während des Schreibens, zu fühlen, dass mir in meinen eigenen Ansprüchen ein treffendes Wort, ein klar formulierter Satz oder die Darstellung eines nachvollziehbaren Zusammenhangs gelungen ist.

● *Sicher gibt es beim Schreiben auch mal „Durststrecken“. Wie motivieren Sie sich?*

Meine beruflichen Werte helfen mir, Termine einzuhalten und mich entsprechend zu organisieren. Wenn mich ein Motivationstief packt, bereite ich am Abend vorher so gut wie möglich diejenigen Arbeitspakete vor, die ich am Folgetag schaffen möchte. Auf diese Art und Weise kann ich einen Arbeitstag sofort beginnen, ohne dass mir mein innerer Schweinehund in die Quere kommt. Außerdem hilft es mir, mal kurz Dampf abzulassen, wenn gerade nichts gelingen will. Meistens muss mein Mann diese Klagen dann aushalten, der glücklicherweise genau weiß, dass ein Cappuccino Wunder bewirken kann. Ein weiteres jederzeit verlässliches Allheilmittel ist außerdem ein Spaziergang! Aufstehen, weg vom Schreibtisch, raus an die Luft, bewegen, die Gedanken fließen lassen. Blockaden lösen sich, Körper, Kopf und Denken entspannen sich. Anschließend kann ich jedes Mal verlässlich weiterarbeiten. Und schließlich motiviert es mich, mir vorzustellen, dass mein fertiges Buch im Buchhandel erhältlich ist und von Menschen gekauft wird, die ich leider nicht persönlich kenne – und diesen vielleicht sogar ein klein wenig gefällt und von Nutzen ist. Dieser Gedanke entfaltet in mir eine große motivatorische Kraft. Über beide Themen, „Spazieren“ wie auch „Ziele erreichen“ habe ich ja geschrieben ;-)

● *Wo schreiben Sie am liebsten? Können Sie Ihren typischen Arbeitsplatz beschreiben?*

Ich habe zwei Arbeitsplätze: Einer ist ein verschlissener, robuster Holztisch, der in unserem kleinen Chalet in der

Berglandschaft Graubündens steht. Von dort sehe ich den Waldrand, Wiesen und Bergspitzen. Bis auf Vogelgezwitscher und das Knacken des Holzes ist es sehr still und friedlich an diesem Ort, ein Kraftort, ideal zum Schreiben. Der andere ist mein lichtdurchflutetes Arbeitszimmer bei uns zu Hause. Wenn ich an meinem Schreibtisch sitze, blicke ich durchs Fenster hinaus ins Grüne auf eine Böschung in unserem Garten, neben mir steht mein überquellendes Bücherregal, das mir Heimat ist. Außerdem liebe ich es, im Zug zu schreiben. Wenn ich beruflich oder privat unterwegs bin, kann ich die Zeit unterwegs ideal mit Schreiben verbringen. Ich werde transportiert und meine Gedanken bewegen sich mit. Schließlich mag ich es sehr, an einem fremden Schreibtisch, zum Beispiel in einem schönen Hotel zu schreiben. Im Frühling 2019 verbrachte ich einige Tage in Portugal in einem bezaubernden, familiär geführten Hotel. Vom Schreibtisch aus konnte ich aufs Meer blicken.



● *Hat sich für Sie etwas geändert, nachdem Ihr erstes Buch auf dem Markt gekommen ist? Und hat Sie selbst das Bücherschreiben verändert?*

Eine unmittelbare Folge mit Erscheinen des ersten Buches waren einige neue Klient\*innen, die sich für Coachings sowie für die Gestaltung von Workshops bei mir gemeldet haben. Ich wurde außerdem häufig von unterschiedlichsten Personen auf mein Buch angesprochen. Das Bücherschreiben hat mich dergestalt verändert, dass ich Dankbarkeit und Befriedigung empfinde, solch ein Projekt überhaupt geschafft zu haben, vollkommen unabhängig davon, dass mein erstes Buch nicht wirklich ein Bestseller geworden ist.

Das Schreiben hat mich außerdem mit meiner Kindheit und Jugend in Verbindung gebracht: In dieser Zeit entdeckte ich im Tagebuch- und Briefeschreiben, später am Gymnasium im Leistungskurs Deutsch das Schreiben, die Sprache und die Literatur als eine wichtige Ressource für mein Leben. So gelang es mir, diese frühen Vorlieben noch besser in mein heutiges Leben zu integrieren.

● *Sehen Sie, seitdem Sie selbst Buchautorin sind, den Buchmarkt und die Werke anderer Autor\*innen mit anderen Augen?*

Absolut. Ich habe wesentlich mehr Achtung und Respekt vor jedem einzelnen Werk, das ich in die Hände nehme, seit ich weiß, was es bedeutet, ein Buch zu schreiben. Bücher gehören für mich unmittelbar zum Menschsein dazu, eine Existenz ohne Bücher wäre traurig, eigentlich unvorstellbar. ●