

WORKBOOK TEIL 4



STORY BRIGHT UP

ROMAN-MANUSKRIPTE MIT SYSTEM ÜBERARBEITEN



INHALT

Workbook Teil 1



Intro



Die Methode



Modul 1

Workbook Teil 2



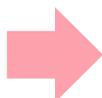
Modul 2:
Der Main-Check
Die stilistische Überarbeitung

Workbook Teil 3



Modul 3

Workbook Teil 4



Modul 4:
Emotionale Trigger



Checklisten

MODUL 4

Story Bright Up

- Emotionale Trigger

What a feeling!

In Modul vier dreht sich alles um Gefühle. Diese bei Lesern und Leserinnen auszulösen ist wichtig, um sie in deine Story hineinzuziehen und sie damit optimal zu unterhalten.

Wie man das macht und wie du deine Szenen darauf überprüfst, ob sie das Zeug dazu haben, Gefühle beim Lesen zu triggern, das lernst du in diesem Modul - Und das gibt es nur hier!!!

Das vierte Modul ist das Herz-Einheit dieses Kurses.



Emotionale Trigger



Die besten Romane sind die, an die du dich noch lange nach dem Lesen erinnerst. Und das geschieht nicht nur einfach dadurch, dass sie gut geschrieben sind oder ein Thema behandeln, das dich interessiert.

Es liegt auch daran, dass sie dich gefühlsmäßig erreichen, dich zum Weinen, Fürchten und Lachen bringen.

Gefühle machen unsere Leben zu einer bunten, mehrdimensionalen, mal rasanten mal seichten Reise. Sie machen das Leben erst so richtig lebenswert - und das Lesen machen sie lesenswert.

Gefühle gehen tiefer als alles, was wir mit dem Verstand begreifen. Gefühle erreichen uns in unserem Unterbewusstsein und breiten sich körperlich in uns aus.

Einerseits sind sie eine biologische Reaktion unseres Körpers auf Reize, andererseits sind sie so viel mehr.

Emotionen bereichern nicht nur unsere Leben, sie sind auch ein Transport- und Kommunikationsmittel zwischen Menschen. Und genau das wollen wir in der Literatur für uns nutzbar machen - wie in anderen Formen kreativen Ausdrucks auch.

Wer in der Lage ist, die Gefühle andere Menschen zu erreichen, findet Zugang zu deren Fantasie und zu deren Unterbewusstsein. Und dadurch wird ihr Lesevergnügen mehrdimensional.

In diesem Modul wollen wir uns anschauen, wie das beim schriftlichen Erzählen gelingen kann.



Dafür machen wir uns ein paar Gedanken darüber, wie Emotionen überhaupt entstehen - bitte, das ist natürlich hier sehr vereinfacht. Wenn du mehr darüber erfahren willst, dann steig gerne tiefer in das Thema ein. Hier soll es erstmal nur darum gehen, dass wir ein Pack-An finden, um schreibend an die Gefühle in uns selbst und in den Lesenden heranzukommen.

Hilfreiche Literatur zum Thema
Gefühle:

Udo Baer/ Gabriele Frick-Baer "Das große Buch der Gefühle"/ Beltz

Tiffany Watt Smith "Das Buch der Gefühle"/ dtv

Wie Gefühle entstehen:

Gefühle sind Reaktionen auf Reize.

Diese Reize können im Außen liegen oder im Innen.

Gefühle zeigen uns an, wie wir einen Reiz bewerten.

Diese Bewertung entstammt entweder unsere Intuition (angeboren) oder unserer Erfahrung (erlernt).

➔ Mit Angst reagieren wir auf eine Gefahr oder die Vorstellung von Gefahr (für unser Gehirn übrigens kein Unterschied!).

➔ Mit Freude reagieren Körper und Geist auf etwas, das wir als gut und sehr gut bewerten und das wir willkommen heißen in unserem Leben.

➔ Mit Traurigkeit reagieren wir auf etwas, zu dem wir eine Verbindung wünschen, diese aber nicht (mehr) besteht.



Das bedeutet also:

Wir fühlen, weil wir etwas erleben oder denken und entsprechend unsere eigenen Werte bewerten.

Diese emotionalen Reaktion basieren weitgehend auf Erfahrungen.

Haben wir schlechte Erfahrungen gemacht, empfinden wir negative Gefühle.

Haben wir gute Erfahrungen gemacht, fühlt sich das für uns angenehm an.

Auch wie wir über etwas denken, entscheidet darüber, wie wir einen Reiz einstufen (gut für uns, denn unsere Denken können wir aktiv beeinflusse und ggf. ändern - wenn wir wollen!).





Ohne Chemie würde dieser ganze Gefühls-Prozess nicht funktionieren:

Das limbische System (allerhand Bereiche in Gehirn und Körper, die wundervoll zusammenarbeiten) sorgt dafür, dass die passenden Säfte ausgeschüttet werden, die uns fühlen lassen.

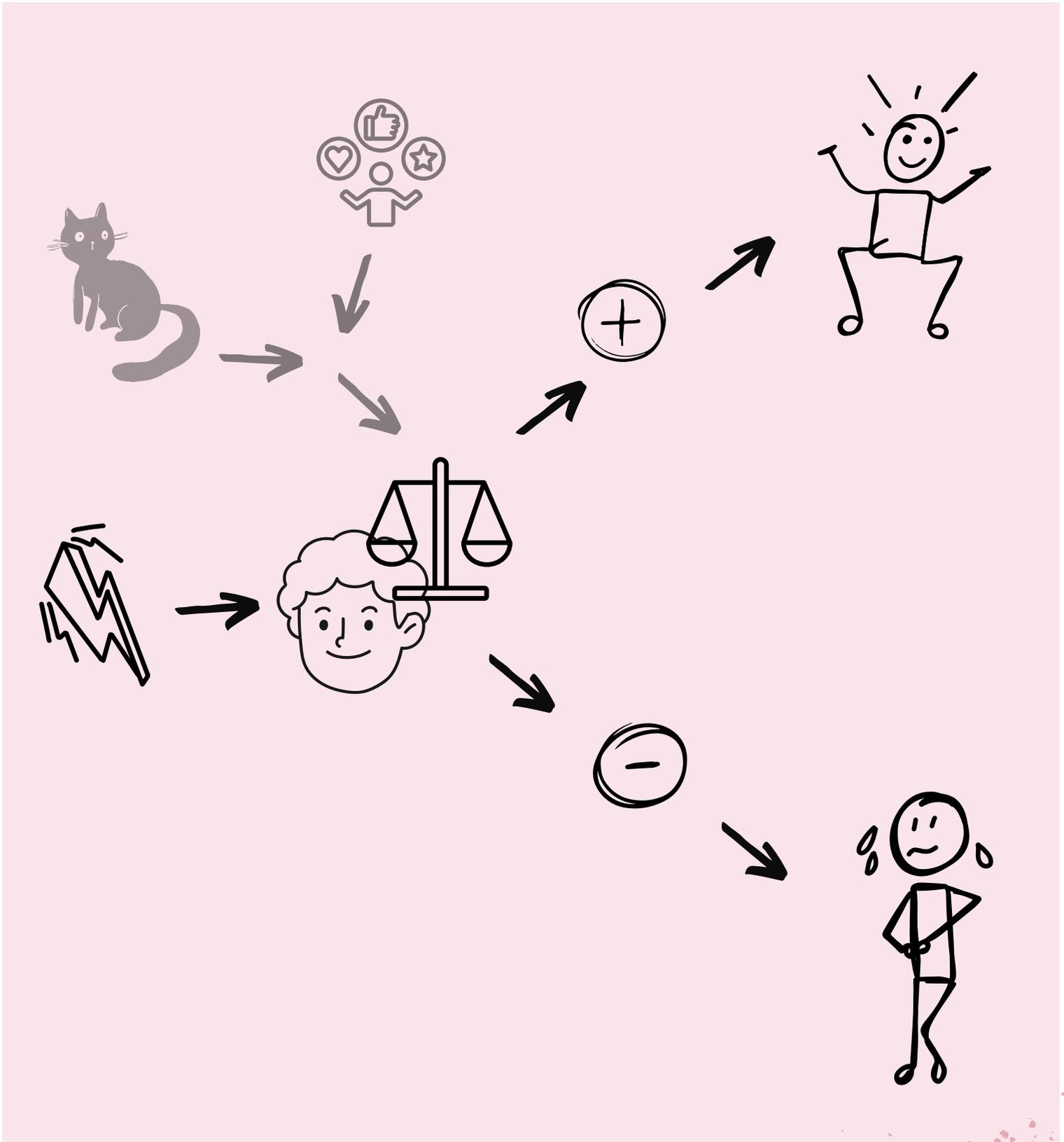
Dem geht dieser Vorgang (sehr vereinfacht) voraus:

Das limbische System im Gehirn belegt Informationen mit Gefühlen, markiert sie sozusagen mit einem Trigger, bevor sie im Gedächtnis abgelegt werden.

Wenn jetzt erneut ein Reiz auftritt - der Trigger unter dem etwas abgespeichert wurde - wird das Gefühl aktiviert, um eine entsprechende Handlung (Flucht, Freude usw.) auszulösen - die möglicherweise das Überleben sichert.

Wenn du mehr wissen willst über die Gefühle, das Gehirn und das limbische System, kann ich dir diese Buchreihe empfehlen, die leicht verständlich, anschaulich und unterhaltsam mit dem Thema umgeht:

Werner Tiki Küstenmacher - Limbi (div. Bände/ Campus)



Was nach dem Gefühl kommt:

Das Gefühl, das als Reaktion auf einen Reiz durch unseren Körper jagt oder fließt, beeinflusst unsere Handeln und Denken.

Wir richten unsere Handeln danach aus, werden aktiv, lehnen uns zurück, schreien, toben, zetern, weinen, lachen, verstecken uns oder suchen das Gespräch.

Es ist fast so, als hätten wir mit unseren Gefühlen einen eingebauten Navigator, der uns sagt, wo es entlang geht:

- ➔ schlechte Gefühle - veränderte deine Situation! ✓
- ➔ gute Gefühle - davon darf es noch mehr geben ✓
- ➔ neutrale Gefühle, kein weiteres Handeln erforderlich ✓

Schauen wir uns an, wie dieses Verstehen der Struktur und Funktion von Gefühlen und dabei hilft, sie schreibend bei den Lesenden zu erzeugen.



Hierbei unterscheiden wir:
Unsere eigenen Gefühle und die Gefühle anderer.

Eigene Gefühle:

- nehmen wir körperlich wahr
- können wir an den eigenen Gedanken erkennen
- führen zu entsprechendem Handeln
- entlockt uns Reaktionen

Gefühle anderer erkennen wir ...

- an ihrem Handeln
- an ihren Äußerungen
- an Gesichtsausdruck
- an Körperhaltung



Worin liegt die Herausforderung beim (Be-)Schreiben von Gefühlen?



Wenn du willst, dass die Lesenden emotional gepackt werden, reicht es nicht durch Sprache ihren Verstand zu erreichen.

Du musst also etwas tun, um ihr limbisches System dazu zu veranlassen, Hormone auszuschütten.

Wie soll das gehen, wenn du doch nur die Sprache zur Verfügung hast, die über den Verstand verarbeitet wird?



Die Aufgabe besteht darin, Gefühle zu erzeugen, statt sie zu zeigen oder zu benennen.

Wie kann das gelingen?

Schaffe einen Reiz, der im Bewertungssystem der Lesenden so eingeordnet wird, dass er das entsprechende Gefühl mit Hilfe des limbischen Systems in Körper bzw. Bewusstsein der Lesenden erzeugt.

Hier kommt dir das Erinnerungssystem des Menschen zur Hilfe.

Das Gehirn kennt nicht den Unterschied zwischen Erinnerung und Wahrnehmung. Und es unterscheidet nicht zwischen Geschichte und Wirklichkeit - sofern die Geschichte gut erzählt ist.

Dein Zugriff auf die Gefühle der Lesenden erfolgt über Reize, die sie triggern.

TRIGGER KÖNNEN SEIN:

- **Situationen, die bei Menschen mit bestimmten Gefühlen abgespeichert sind (Gefahr, laute Geräusche, Verfolgung).**
- **Gedanken, die mit bestimmten Gefühlen verbunden werden (Sorge, Befürchtungen, Hoffnungen, Wünsche)**
- **Körperliche Empfindungen, die typischerweise mit Gefühlen einhergehen**
- **Handlungen, die typisch sind für einen gefühlsgeladenen Zustand**

TIPP: Meistens ist es hilfreich, eine Kombination aus mehreren der genannten Trigger-Punkte zu verwenden.



Beim Schreiben hast du nun diese Möglichkeiten:

- 1) Situation schaffen**
- 2) Handlung einer Figur zeigen**
- 3) Dialoge nutzen**
- 4) körperliche Reaktionen zeigen**
- 5) Umgebung einbeziehen**

1) Du zeigst eine Identifikations-Figur in einer **dramatischen Situation**, die auch dich gefühlsmäßig aufwühlen würde

Beispiele:

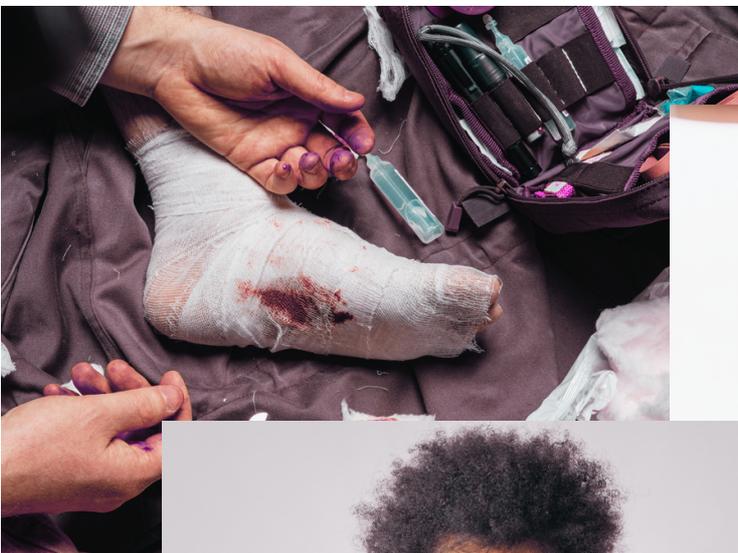
- Du siehst, wie dein geliebter Partner eine andere küsst.
- Als du nach Hause kommst, steht ein Krankenwagen mit Blaulicht vor der Tür.
- Als du gerade Milch auf dem Herd kochst, fangen die Wände an zu wackeln.



2) Du schilderst die **Handlung** einer im Gefühl befindlichen Figur

Beispiele:

- Mit zitternden Fingern versuchst du die Packung des Notfallverbandes zu öffnen.
- Das Mädchen presst hält sich die Ohren zu und schlägt mit dem Hinterkopf gegen die Wand.
- Tante Trude drückt das Geschenk an ihre Brust, schließt die Augen und atmet geräuschvoll ein.



3) Du lässt Emotionen im **Dialog** einfließen.

Beispiele:

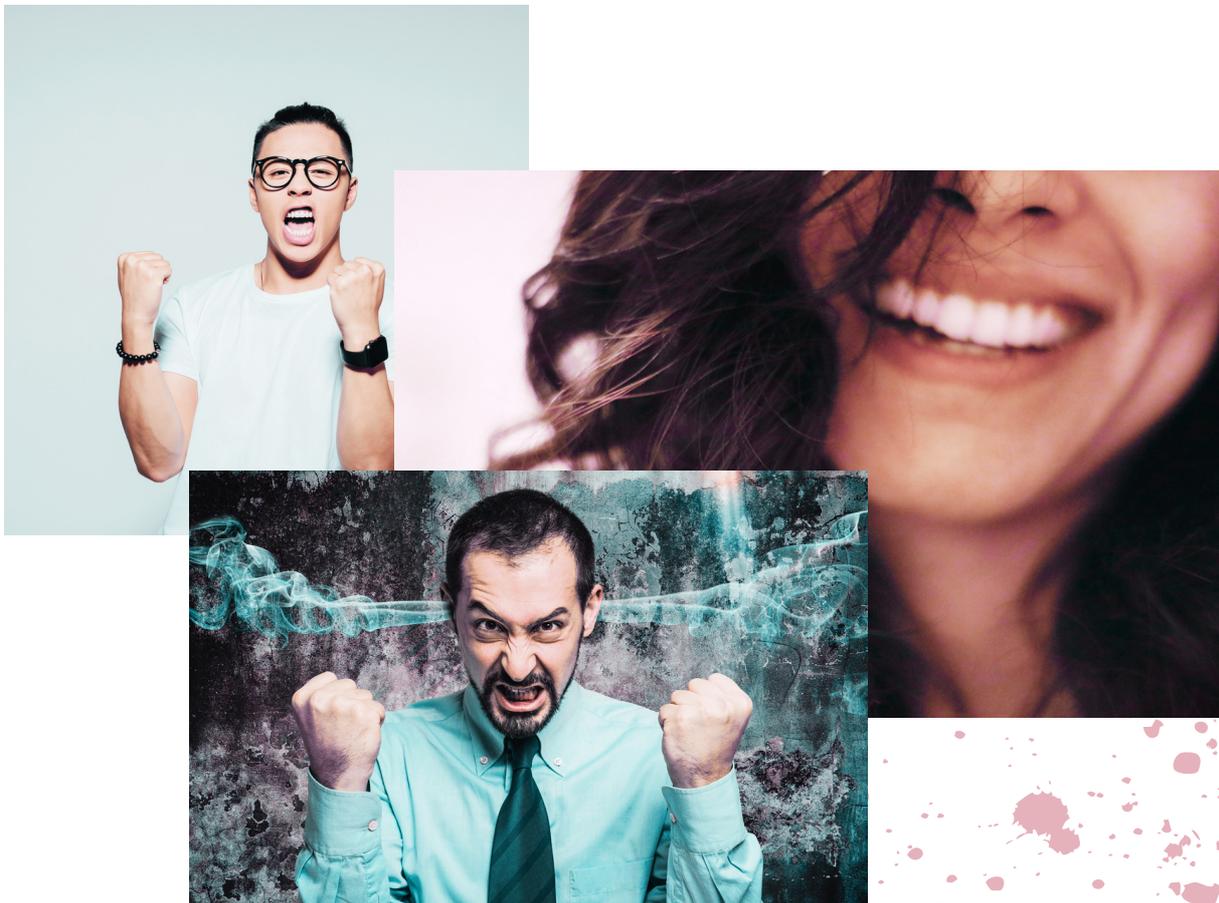
- “Wenn du noch einen Schritt näher kommst, dann schreie ich!”
- “Bitte folgen Sie uns. Ihr Gepäck bleibt vorerst in Gewahrsam.”
- “Danke für die Einladung. Ich komme gerne. Sehr gerne sogar.”



4) Du zeigst **körperliche Reaktionen** einer Figur mit starken Gefühle.

Beispiele:

- Ihr Herz rast, die Halsschlagader pocht, ihre Hände werden feucht, der Magen dreht sich ihr um.
- Ein leichtes Kitzeln breitet sich in ihrem Gesicht aus, dann werden ihre Mundwinkel nach oben gezogen, als zöge jemand daran wie mit einem Gummiband.
- Ihr Kiefer schmerzte, so fest biss sie die Zähne aufeinander, fühlte sich aber außerstande, sie voneinander zu trennen.



Achtung!!!

Beim Beschreiben von körperlichen Reaktionen auf Gefühle oder der Wahrnehmung von Geühen ist es ganz wichtig, dass du dich nicht Klischees und abgedroschenen Phrasen bedienst. Die sind verbraucht und erzeugen nicht mehr viel Gefühl. Versuche bekannte Gefühle mit neuen Bildern und Beschreibungen lebendig werden zu lassen.

Langweilig:

Sie hatte einen Kloß im Hals.

Besser:

Da steckt etwas in ihrem Hals das fühlte sich an wie ein halbes Brötchen. Dabei hatte sie heute noch keinen Bissen zu sich genommen.

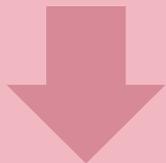


WICHTIG:

Unterscheide, ob deine Perspektive es zulässt, dass du die körperliche Reaktion **von innen** beschreiben, oder ob du sie nur **von außen** zeigen kannst.

INNEN

Die Hitze steigt jmd. ins Gesicht



ICH-Perspektive
Auktoriale Persp.
Personale Persp. (nah)

vs.

AUSSEN

Jmd. wird rot



Auktoriale Pesp.
Pesonale Persp (fern)

5) Du nutzt die **Umgebung** als Spiegel für Gefühle.

Hierbei kannst du die Landschaft und Umgebung

- als “Verlängerung” eines Gefühls nutzen
- sie als Gegenpol verstärkend einsetzen
- als Situation, um den Reiz zu verstärken.

Beispiele:

Verlängerung eines Gefühls

- Emil fühlte sich leer. Er starte hinunter auf die Kreuzung, wo sich sonst um diese Zeit die Autos stauten. Doch heute war niemand auf der Straße. Eine Elster hüpfte über den Asphalt.

Verstärkender Gegenpol

- Emil fühlte sich leer. Er starrte hinunter auf die Kreuzung. Hier stauten sich die Autos, wie jeden Tag, Stoßstange an Stoßstange, drängelten und hupten. Noch gestern hatte er sich genauso gefühlt. Doch heute war alles anders.

Reiz verstärkende Situation

- Emil fühlte sich leer. Er hatte bereits seine Umzugskisten gepackt. Im Waschbecken lag noch eine struppige Zahnbürste. Als er Stimmen im Treppenhaus wahrnahm. Dann wurde ein Schlüssel ins Schloß gesteckt. “Das ist ihr neues Zuhause.”

ES REICHT **NICHT** (meiner Meinung nach):

➔ Das Benennen eines Gefühls: *Er ist traurig. Traurigkeit stieg in ihm auf.*

Warum nicht?

Weil Gefühlsbegriffe abstrakt sind und nur vom Verstand erfasst werden.

Außer:

Du ergänzt einen solchen Begriff dann mit einer Körperlichkeit, einem Dialog, einer Handlung.

Beispiel: *Traurigkeit stieg in ihm auf. Es war dunkel und stachelig, nistete sich in seiner Magenschleimhaut ein und sorgte dort für ein Flattern, dass sich bis zu seinen Ohren ausbreitete.*

➔ Das Zeigen von klischeehaften Gefühls-Reaktionen: *Tränen kullerten ihr über die Wangen. Er zitterte wie Espenlaub.*

Das kannst du besser! Erfinde etwas Neues:

Beispiel: *Es lief ihr aus den Augen, dass er damit kaum noch scharf gucken konnte. Er hatte komplett die Kontrolle über seine Beine verloren, so sehr zitterten seine Knie.*

Sonderfall TRÄNEN:

Tränen sind eine der häufigsten körperlichen Symptome großer Gefühle. Aber sie bringen bei Schreiben verschiedene Probleme mit sich:

Tränen sind vielfältig vorbelastet, da sie

a) ansteckend sind - dadurch überschätzen wir ihre Wirksamkeit in Sachen Gefühlsvermittlung

b) schnell kitschig werden, weil sie den Beigeschmack von Mitleid haben - du willst Empathie auslösen, Mitgefühl, aber nicht Mitleid!

c) bei vielen verschiedenen Gefühlen ausgelöst werden können: Freude, Trauer, Angst, Rührung, Schreck ...

d) das Potenzial haben, strategisch als Mittel zum Zweck eingesetzt zu werden

Mein Tipp: So wenig Tränen wie möglich zum Zweck der Gefühlsvermittlung!



ANLEITUNG ZUR ÜBERARBEITUNG VON EMOTIONEN:

Gehe deine Szene durch und **definiere, welche Gefühle du darin vermitteln und auf die Lesenden überspringen lassen willst.**

Identifiziere, an welchem Punkt die Gefühlsübertragung anfangen, und wo sie ihren Höhepunkt erreicht haben soll.

Prüfe, welche Perspektive du gerade bedienst und welche Gefühls-Trigger diese Perspektive zulässt (innen oder außen!).

Schaffe 3 Augenblicke, in denen du deine textliche Emotions-Arbeit ansetzt.

Gehe hierbei steigernd vor, wenn das Gefühl zunehmen soll, absteigend, wenn es abklingt.

Wenn du beispielsweise die Geschichte von Emil erzählen willst, der sich leer fühlt, weil er aus seiner Wohnung auszieht, kannst du ...

- 1) eine erste Gefühlsregung zeigen beim Einpacken der Kartons
- 2) eine zweite stärkere Gefühlsregung platzieren beim Blick hinunter durch das Fenster auf die Kreuzung
- 3) eine dritte (stärkste) Gefühlsregung einsetzen, wenn die Wohnung leer ist und die neuen Mieter vor der Tür stehen.

Achte darauf, dass die Gefühle der Situation angemessen beschrieben werden. Für ein unbedeutendes kleines Gefühl bitte keine seitenlange hochdramatische Beschreibung. Da reicht manchmal schon ein Wort oder ein Halbsatz.

Prüfe im Nachhinein, ob es noch andere Gefühle in der Szene gibst, die du ansprechen willst. Und gehe auch hier genauso vor.



Wie denkst du nach dem Kurs über das Überarbeiten ...

Wie viel Lust hast du nach diesem 8-Wochen-Programm auf die Überarbeitung deines Roman-Manuskripts?



1 - keine Lust, 9 - sehr viel Lust

Überarbeiten bedeutet für mich ...

Um Spaß an der Überarbeitung zu haben, könnte ich künftig das darüber denken:

Für die Überarbeitung meines Manuskripts brauche ich schätzungsweise diese Zeit:



ZUSAMMENFASSUNG EMOTIONALE TRIGGER FÜR DIE LESENDEN

Wenn du beim Schreiben und Erzählen deine Lesenden auf der emotionalen Ebene erreichen willst, stehen dir, neben einer starken Figuren-Identifikation, ein paar Techniken zur Verfügung, um das zu erreichen.

Hierfür ist es wichtig zu unterscheiden, dass die reine Nennung von Gefühlen kein Fühlen bei den Lesenden verursacht. Die Gefühle treten erst dann auf, wenn es dir gelingt, erzählend und beschreibend das limbische System der Lesenden zu triggern. Hierfür ist es hilfreich, wenn du dich mit der Wirkungsweise des Fühlens vertraut machst.

Gefühle entstehen durch Reize von außen oder innen. Diese werden von unserem Gehirn blitzschnell bewertet. Das geschieht teilweise instinktiv, teilweise aufgrund von erlernten Mustern. Die Bewertung der Reize erzeugt entsprechende Reaktionen.

Schreibend unterscheiden wir fünf Möglichkeiten, Gefühle bei den Lesenden zu erzeugen:

- 1) emotional nachvollziehbare Situationen schaffen
- 2) Das emotional gesteuerte Handeln von Figuren zeigen
- 3) Dialoge nutzen
- 4) Die körperlichen Wahrnehmung oder Reaktion einer Figur schildern
- 5) Die Umgebung einsetzen

Bei der Überarbeitung gehst du so vor, dass du definierst, welche Gefühle du innerhalb einer Szene auslösen möchtest. Dann findest du drei Punkte, an denen du diese platzierst. Gehe hier bei anschwellenden Gefühlen in steigender Reihenfolge vor. Wenn die Gefühle abklingen, gehst du entsprechend umgekehrt vor.

Überlege, welche Techniken du anwenden willst. Hierbei kannst du gerne beliebig kombinieren. Verlasse dich jedoch nicht allein auf die Methode, sondern prüfe immer, ob die Anwendung auch wirklich den gewünschten Effekt bewirkt. Sonst versuche Varianten aus.

SCHLUSSBEMERKUNG

Ich halte es für sehr wichtig, ein Manuskript bestmöglich zu überarbeiten, bevor es das erste Mal in die Hände eines Lesers oder einer Leserin gerät.

Auf diese Weise kannst du dir sicher sein, dass du alles getan hast, was du aktuell alleine tun konntest, um deine Geschichte gut zu erzählen.

Jetzt wird es Zeit für den Blick von außen.

Achte darauf, dass der erste Leser/ die erste Leserin deines Manuskripts weiß, worauf es dabei ankommt:

- Wertschätzung
- Ehrlichkeit
- Konstruktive Kritik
- Hilfestellung in dem Maß, das du dir wünschst
- Hilfestellung auf einem Niveau, das dir entspricht
- Kenntnisse über das Genre
- Schreibkenntnisse
- dramaturgische Kenntnisse
- stilistisches Gespür

Erkundige dich vor dem Lektorat, wie die Rückmeldung stattfindet: als Liste, als Anmerkungen im Dokument, mit oder ohne konkrete Verbesserungsvorschläge. Ich finde auch, dass ein Abschlussgespräch zu einem guten Lektorat dazugehört - allerdings lassen sich das Lektor:innen meist extra bezahlen.

Der erste Leser/ die erste Leserin (bestenfalls Lektor*in) ist nicht zu verwechseln mit einer Testleserin. Die kommt erst ins Spiel, wenn du nach dem Lektorat weitere Änderungen vorgenommen hast.

Ist es soweit, dass du dein Buch ersten Testleser*innen an die Hand geben willst, versorge diese mit konkreten Fragen, welche Art der Rückmeldung du dir von ihnen wünschst.

Bitte sie, dir diese Rückmeldung schriftlich zu geben oder in einem Gespräch zu besprechen.

Mein persönlicher Tipp: Gehe lieber auf Kolleg:innen zu als auf Freunde oder Verwandte. Wer selbst schreibt, mit dir nicht emotional verbunden ist, kann leichter ehrliche Rückmeldung geben.

Zum Schluss kannst du selbst noch mal reflektieren, was du in diesem Kurs gelernt hast.

FINAL CHECK

Skala von 1 - 10

(1= ich bin nicht orientiert, 10= ich weiß genau, wo es entlanggeht)

Wie gut bist du orientiert bezüglich der Überarbeitung deines Manuskripts?

Wie gut warst du orientiert bezüglich der Überarbeitung deines Manuskripts vor dem Kurs?

verbessert:

um Punkte

verschlechtert:

Ich habe jetzt einen Plan, wobei es (mir) beim Überarbeiten ankommt, nämlich auf:

Ich weiß jetzt, wie ich beim Überarbeiten vorgehe. Als erstes mache ich das:

Beim Überarbeiten ist mir am wichtigsten:

CHECK UP

Was hat sich durch den Kurs an deiner Haltung zum Überarbeiten geändert?

Was hat dir an dem Kurs gefallen?

Was könnte ich daran verbessern?

Wirst du mit der Methode weiter arbeiten?

Wem kannst du diesen Kurs weiterempfehlen?

Kurven-Trainig bestanden
auf der Fahrt durch die Überarbeitung
deiner Story?



Kennst du alle Hindernisse
auf der Strecke ins Lektorat?



Bist du perfekt vorbereitet
für einen fulminanten Start
in deine Überarbeitung?

DANN IST JETZT ZEIT FÜR ...



Special
Offer

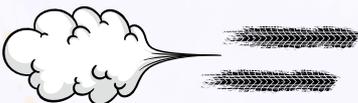
Ich lektoriere deinen
überarbeiteten Roman*

mache ich nur für Bestands- Kund:innen*

5,- Euro / Normseite
statt ~~7,-~~ Euro / Normseite



Nachricht genügt!



Danke,
dass du dabei
warst!

Komm gerne in die
Story Buddys Community
und finde deinen Schreib Buddy!

Und sag Bescheid, wenn
dein Roman
veröffentlicht ist!

Ich lese ihn.

Herzliche Grüße
Vera Gercke

