WARUM ICH MEIN BUCH VERSCHENKTE

SELFPUBLISHING MIT EINER CREATIVE-COMMONS-LIZENZ

von Jens Brehl

Aufgeregt melde ich mich bei meinem Namensvetter Jens Hakenes, denn es muss ein technisches Problem vorliegen. Um neun Uhr morgens sollen bereits über 400 Menschen meine neue Internetseite besucht haben – zuvor waren es höchstens zehn am Tag. Lachend erklärt mir Jens am Telefon, dass die Zahlen korrekt wären und ob ich überhaupt schon nachgesehen hätte, wie viele Besucher mein Buch „Einmal Hölle und zurück – Mein Weg aus dem Burnout in ein neues Leben“ heruntergeladen haben. Es sind bereits über 300 und im Zehn-Sekunden-Takt geht es weiter. Fasziniert schaue ich dem digitalen Treiben zu. Ich kann es kaum fassen. So viele Menschen möchten mein Buch lesen, welches ich zunächst gar nicht schreiben wollte und für das sich später kein Verlag zu interessieren schien. Schließlich veröffentlichte ich es als kulturelles Gemeingut unter einer Creative-Commons-Lizenz[1]. Aber vielleicht fange ich mit dem Erzählen von vorne an.

Mit der Kraft am Ende

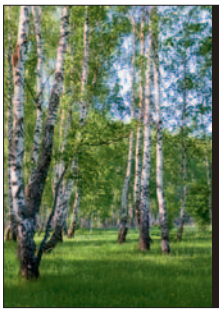
Im Dezember 2008 scheint mein Leben im Alter von 28 Jahren zu Ende zu sein. Vom einst erfolgreichen freien Journalisten und Kommunikationsberater ist nichts mehr übrig. Bis auf die Grundmauern bin ich ausgebrannt – es ist der vierte und endgültige Zusammenbruch in diesem Jahr. Diagnose: „Depressives Erschöpfungssyndrom“, umgangssprachlich „Burnout“. Nur noch wenige Stunden am Tag kann ich konzentriert arbeiten, wenn das Telefon klingelt, packen mich Panikattacken, morgens könnte ich stundenlang im Bett die Zimmerdecke anstarren und teilweise vergesse ich ganze Gespräche, sobald sie zu Ende sind. Innerhalb eines Monats steige ich vom Gutverdiener zum Hartz-IV-Empfänger ab. Tage später betrete ich die Eingangshalle der Psychosomatischen Klinik und ich bin mir sicher, dass ich nicht mehr tiefer sinken kann. Sieben Wochen werde ich hier verbringen.

Ich bekenne mich öffentlich

Zurück in meiner Heimatstadt Fulda schäme ich mich unendlich für mein Kranksein, empfinde es als Makel. Meine berufliche Zukunft ist anfangs noch ungewiss, ob ich jemals wieder schreiben kann, steht in den Sternen. Es dauert Monate, bis ich den Mut aufbringe, meinen ersten Artikel zu verfassen und ihn einer Redaktion anzubieten. In meinem Heimbüro laufe ich im Kreis und bete darum, mich mit meinem Angebot nicht blamiert zu haben. Meine Sorgen sind unbegründet, der Beitrag ist verkauft und mir fällt eine tonnenschwere Last vom Herzen.

Meine ersten Schritte als freier Journalist sind noch wackelig, aber bald veröffentliche ich wieder regelmäßig Artikel. „Irgendwann schreibst du bestimmt auch über deinen Burnout“, ist sich eine Bekannte sicher. Da ich keine Lust habe, mich länger zu erklären, warum das für mich nie und nimmer infrage kommt, nicke ich bloß und lächle höflich. Einen Artikel über meine persönlichen Erlebnisse – oder gar ein ganzes Buch darüber – kann ich mir nicht vorstellen. Zunächst aus Angst, mein Bekenntnis könnte mir wirtschaftlich schaden und mich an den Rand der Gesellschaft drücken. Ich fürchte meine bisherigen Auftraggeber zu verlieren und neue abzuschrecken. Das ändert sich schlagartig, als mir die Sonderausgabe des *sterns* anlässlich des Jahrestags von Robert Enkes Freitod in die Hände fällt. Ich halte es für unglaublich mutig, wie sich (ehemals) an Depressionen Erkrankte öffnen und ihre persönliche Geschichte erzählen. Auch ich möchte mein Versteckspiel nun endlich beenden und so erscheint im Dezember 2010 mein Artikel „Und plötzlich ging das Licht aus – Burnout

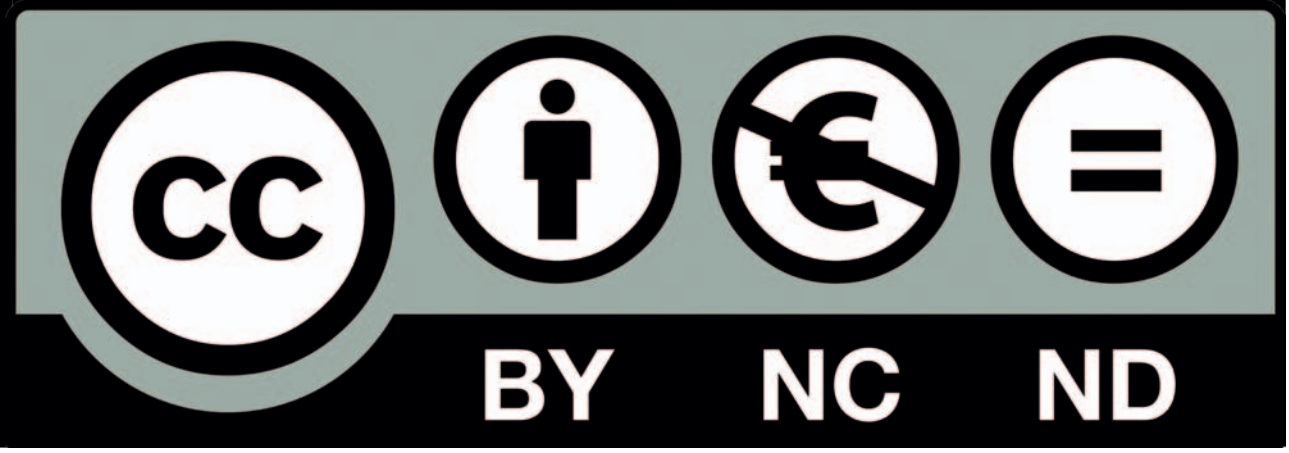
Anzeige



Schreibhain bietet

Autorenausbildung ab Nov. 2013
Erinnerungsbücher schreiben
Schreib Dein eigenes Happy End!
Schreiben gegen den Liebeskummer
Dramaturgische Beratung

Tanja Steinlechner, www.schreibhain.de
E-Mail: kontakt@tanja-steinlechner.de
Tel.: 0177/3216298



So sieht das Symbol der CC-Lizenz aus, die Jens Brehl für sein Buch ausgewählt hat.

als Neubeginn – Eine persönliche Erfahrung“[2]. Es folgen weitere Artikel und ein Video-Interview für ein regionales Nachrichtenportal. Ich freue mich über zahlreiche Leserbriefe, doch aus publizistischer Sicht hat sich das Thema für mich erledigt. Mein Wunsch, durch die Artikel zu mehr Offenheit im Umgang mit dem Tabuthema Depressionen anzuregen, ist erfüllt.

Die Geschichte meines Lebens: das Buch entsteht

Rückblickend kann ich nicht mehr genau sagen, warum mich ein innerer Impuls dazu brachte, ein Buch über meine Erlebnisse zu verfassen. Vielleicht war ich einfach neugierig und wollte weitere Zusammenhänge entdecken. Es kann aber auch sein, dass ich das Schreiben als eine Art Selbsttherapie empfand – was es im Grunde auch war. Egal warum, eines Morgens wachte ich mit der Idee auf und saß kurze Zeit später am Computer. Ohne Konzept und Struktur fing ich an, die ersten Seiten zu schreiben. Vor meinem inneren Auge schälte sich plötzlich die Struktur für mein erzählendes Sachbuch heraus. Aber erst als ich ungefähr siebzig Seiten gefüllt hatte, war für mich endgültig klar, dass ich ein Buch schreiben würde. Und zwar eines, welches tiefe Einblicke in meine Gefühlswelten von damals zuließ, die ich zuvor mit aller Macht hinter Mauern verborgen hatte. *Wahrscheinlich bin ich verrückt geworden.*

Ich begann einfach, auf mein Herz zu hören, welches mir versicherte, das Richtige zu tun. Doch bei aller Freude am Schreiben war es auch anstrengend. Nicht wegen der langen Zeit am Computer und meinem Schreibziel, das ich mir bald gesetzt hatte: mindestens fünf Seiten am Tag. Vielmehr durchlebte ich meine dunkelsten Stunden erneut. Meine Verzweiflung, die mich damals gewürgt hatte, schnürte mir erneut die Kehle zu und es flossen Tränen. Doch es gab auch viele lichtvolle Momente und schon bald gewann ich in vielen persönlichen Punkten eine entspannende Klarheit.

All die Jahre als freier Journalist träumte ich von der Geschichte meines Lebens und nun wurde ausgerechnet mein eigenes Leben die Geschichte! Nach einigen Wochen nahmen die Schreibarbeiten nahezu 90 Prozent meiner Arbeit ein. Ich hatte kaum noch Zeit und noch weniger Lust, mich anderen Themen zu widmen. Aus heutiger Sicht waren die Schreibmonate eine wunderbare Zeit, denn endlich konnte ich wieder mit meinem Tagewerk zufrieden sein – besonders wenn ich meine Wochenziele übertraf und mehr zu Papier brachte als geplant. Lediglich zwei kleinere Schreibblockaden wurmten mich, die ich jedoch einfach aussaß.

Der klassische Weg erweist sich als Sackgasse

Ein letzter Tastenschlag und das Manuskript ist vorerst fertig. Da ich weiß, wie wichtig ein gutes Lektorat ist, bitte ich zwei erfahrene Redakteurinnen aus meinem Netzwerk um Mithilfe. Gemeinsam leisten wir ein professionelles Lektorat. Erst danach gehe ich auf Verlagssuche. Vielleicht war es ein Fehler, erst jetzt damit zu beginnen. Wenn ich ehrlich bin, fehlte mir der Mut, das Manuskript vor dem Lektorat und dem Einholen der Meinung von Berufskollegen an einen Verlag zu senden. Ich befürchtete nach wie vor, meine Geschichte sei im Grunde uninteressant und zudem völlig irrelevant.

Bevor ich mein Projekt einem Verlag vorschlage, schaue ich mir sein Programm an. Wenn ich glaube, dass mein Manuskript von Interesse sein könnte, schicke ich die üblichen Unterlagen: Exposé, Lebenslauf, Probekapitel. Zudem lege ich meine veröffentlichten Burnout-Artikel bei und verweise auf das

Anzeige

www.lektorat-kopsch.de

Lektorat
Korrektorat

Corinna-Jasmin Kopsch
0178 | 745 75 08
info@lektorat-kopsch.de

Vorlesen für Fortgeschrittene

Ein Rezitationskurs von Michael Rossié

Folge 43: Die Hände

Kaum etwas interessiert Teilnehmer eines Rhetorikkurses mehr als die Frage, was man mit den Händen macht. Die Antwort ist einfach: gar nichts! Sie machen gar nichts. Körpersprache macht man nicht, die hat man. Lassen Sie Ihre Hände in Ruhe und sie werden immer das Richtige tun.

Menschen machen sich nicht lächerlich, wenn die Hände sich zu viel oder zu wenig bewegen (Wer bestimmt überhaupt, was zu viel und was zu wenig ist?), sondern wenn sie die Hände in Gürtelhöhe halten, weil sie glauben, da sei ihr neutraler Bereich. Menschen haben keinen neutralen Bereich. Hände unter der Gürtelhöhe sind nicht negativ und darüber nicht positiv, sonst wäre der Stinkefinger ein dickes Lob. Sagen Sie mal Mario Adorf, er hätte einen neutralen Bereich. Der lacht sich kaputt! Auch antrainierte Haltungen wie die Merkel-Raute wirken lächerlich.

Lassen Sie die Hände machen, was sie wollen. Wissenschaftler sagen, dass sich die Hände erst dann richtig bewegen, wenn wir „drin" sind, wenn es richtig losgeht: sich bewegende Hände also als ein Zeichen von Authentizität.

Trotzdem kommen im Seminar weibliche Führungskräfte zu mir, denen Männer erklärt haben, sie sollten nicht so fuchteln. Was glauben Sie, was ich jemandem sage, der mir erklärt, ich habe mich dreimal am linken Oberschenkel gekratzt? Richtig. Ich antworte: Da hat es gejuckt. Die Körpersprachetrainer sagen richtig: Der Körper kann nicht lügen. Wenn das stimmt, ist ein Training der Körpersprache überflüssig.

Ermöglichen Sie Ihren Händen also sich zu bewegen: Halten Sie sich nicht fest, halten Sie nach Möglichkeit auch keine Gegenstände in der Hand. Das kann Ihnen helfen, wenn Sie als Anfänger am Anfang sehr nervös sind. Aber sobald Sie merken, Sie brauchen den Stift nicht mehr, dann weg mit dem Ding!

Und für Sie als AutorIn ist noch etwas wichtig: Über die Hände fließt Bewegungsenergie ab. Eine spannende Geschichte ohne Hände zu lesen, wird schwierig. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Hände frei sind! Synchronsprecher stehen immer, damit ihnen die Hände helfen können, ihre Figuren zu erschaffen.

Jemanden gut zu unterhalten, ist eine Frage der richtigen Vorbereitung!

Michael Rossié im Internet: www.sprechertraining.de

Video-Interview im Internet. Ich wende mich an große Verlage, aber auch an mittlere und kleine Betriebe. „Du wirst bestimmt berühmt", meinte ein guter Freund, worauf ich schief lächele. Ein Star zu werden gehörte nicht zu meinen Zielen. Nein, ich wählte den Journalistenberuf aus Berufung, wollte schon immer etwas bewegen, die Welt verbessern – ich bin ein Idealist. Viele meiner Journalistenkollegen begnügen sich mit der Rolle des Beobachters, der die reinen Fakten beschreibt. Mir reicht das nicht.

Schon bald verfluche ich, das Buch überhaupt geschrieben zu haben: Die ersten Absagen landen im Briefkasten. Ein Verlag findet mein Buch spannend und anregend, traut sich aber nicht, es in sein Programm aufzunehmen. Andere werden mit dem Format des erzählenden Sachbuchs nicht recht warm. Kurz gesagt: Nachdem ich etwa 40 Verlage angeschrieben und nur Absagen kassiert habe – wenn ich überhaupt eine Antwort erhielt –, bin ich am Boden. Anscheinend sind meine anfänglichen Ängste doch berechtigt und mein Werk ist für die berühmte Schublade bestimmt.

Sinn genießt Vorfahrt

Die Gründe für meinen endgültigen Zusammenbruch Ende 2008 waren vielfältig. Moralische Konflikte spielten eine große Rolle. Damals war ich unter anderem für einen großen Konzern tätig. Ich schrieb Pressemitteilungen, Werbetexte und pflegte den Journalistenverteiler. Ich wusste von Anfang an, dass der Konzern die Welt nicht zu einem besseren Ort machen wollte. Aus der finanziellen Not heraus nahm ich den Auftrag jedoch an und zunächst machte mir die Arbeit großen Spaß. Mein Fachwissen wurde nicht nur geschätzt, sondern auch gut bezahlt. Doch schon bald zeigten sich die Schattenseiten, besonders als ich einen massiven Stellenabbau in einer Pressemitteilung schönreden sollte. Natürlich gelangt es mir, denn im Grunde ist es leicht, die Wahrheit zu verdrehen ohne zu lügen. Ich redete mir die Situation schön und beruhigte mich damit, dass Journalisten meine stilistischen Tricks auf jeden Fall durchschauen und die Wahrheit berichten würden. Sie taten es größtenteils nicht und übernahmen den Pressetext nahezu unverändert. Meine inneren moralischen Konflikte drohten mich nun endgültig zu zerreißen.

1 – 2 – 3 Fragen

Noch während meines Klinikaufenthalts schwor ich mir, in Zukunft meinem Herzen zu folgen und auch bei meiner Arbeit keine faulen Kompromisse mehr einzugehen. Ich entwickelte meine drei Fragen, die ich mir vor jedem potenziellen Auftrag stelle:

- Bringt mich der Auftrag persönlich weiter, führt er näher an mein wahres Selbst, meine wirklichen

© Federwelt 6/2013

Wünsche oder lenkt er mich davon ab?

- Nützt er auch meinen Mitmenschen, fördert er das Gemeinwohl?
- Sind meine Kosten gedeckt und verdiene ich Geld?

Wenn ich die erste Frage schon verneinen kann, lehne ich den Auftrag ab. Anfangs bringt mich diese Vorgehensweise in finanzielle Schwierigkeiten, doch schon bald wird meine Selbsttreue belohnt. Sinn genießt bei mir Vorfahrt, was auch meine Kunden, Kollegen und Leser bald zu schätzen wissen. Fortan beschäftige ich mich hauptsächlich mit den Themen „enkeltaugliches Wirtschaften“ und „gesellschaftlicher Wandel“.

Creative-Commons-Lizenz

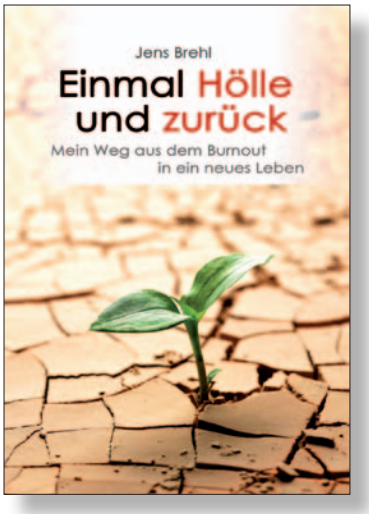
Daher besuchte ich im Mai 2012 die jährliche *KarmaKonsum Konferenz* in Frankfurt am Main, die dieses Mal unter dem Motto „Gemeinwohl – Ein Paradigmenwechsel in Ökonomie und Gesellschaft“ stand. Die Referenten begeistern mich für die Gemeinwohl-Ökonomie, Open Source und speziell für kulturelle Gemeingüter.

Die Qual der Verlagssuche und der Druck, etwas verkaufen zu müssen, fielen von mir ab, denn ich werde mein Buch unter einer Creative-Commons-Lizenz freigeben. Nochmals überarbeitete ich das Buch, es erfolgte eine weitere Lektoratsstufe und eine Grafikerin erstellte das Cover. Lediglich beim Satz musste ich aus finanziellen Gründen Abstriche machen. Ende November war es dann so weit: „Einmal Hölle und zurück – Mein Weg aus dem Burnout in ein neues Leben“ kann kostenfrei heruntergeladen und verteilt werden[3]. Um den rechtlichen Rahmen festzustecken, wählte ich die CC BY-NC-ND 3.0-Lizenz: Das Buch kann frei weitergegeben werden, wobei ich stets als Urheber zu nennen bin und das Werk weder verändert noch kommerziell verwendet werden darf.

Den Lesern gebe ich die Möglichkeit, freiwillig einen finanziellen Beitrag zu leisten. Auf der Internetseite ist neben dem PayPal- und Flattr-Button meine Bankverbindung zu finden. Innerhalb eines Jahres nehme ich auf diese Weise knapp 400 Euro ein. Die meisten Spender stammen aus meinem direkten Umfeld, kennen mich also persönlich. Finanziell hat sich das Veröffentlichen nicht gelohnt, es entstanden jedoch etliche wertvolle berufliche und private Kontakte.

Der Mut meiner Verlegerin

Kurz nachdem ich „Einmal Hölle und zurück“ veröffentlicht habe, erreichte mich die E-Mail eines begeisterten Lesers. Er möchte wissen, wo er das gedruckte Buch kaufen kann. Damit hatte ich nicht gerechnet, doch schon bald mehren sich die Anfragen. Die Verlagssuche begann zu meinem Bedauern



„Einmal Hölle und zurück – Mein Weg aus dem Burnout in mein neues Leben“ von Jens Brehl steht unter einer Creative-Commons-Lizenz.

Quellen und Hinweise

1 Alles Wissenswerte über die verschiedenen Creative-Commons-Lizenzen erfahren Sie bei Wikipedia http://de.wikipedia.org/wiki/CC-Lizenz.

2 Der Artikel ist in voller Länge unter www.raum-und-zeit.com/r-z-online/bibliothek/gesundheit/burnout/burnout.html zu finden.

3 Auch weiterhin kann „Einmal Hölle und zurück – Mein Weg aus dem Burnout in ein neues Leben“ kostenfrei als PDF heruntergeladen werden, was bereits 5.246 Leser (Stand 03.11.2013) getan haben: www.jens-brehl.de/journalist/buch/ – Freiwillige finanzielle Beiträge sind nach wie vor willkommen.

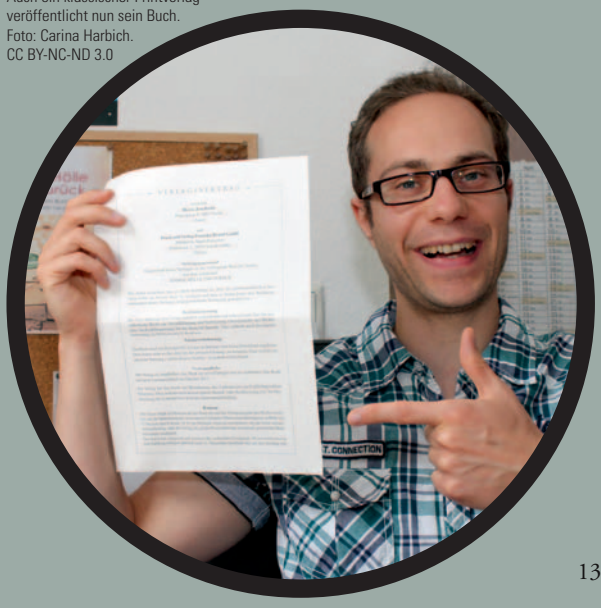
4 Um weiterhin journalistische Inhalte unter einer CC-Lizenz zu veröffentlichen, startete ich im Juli 2013 unter www.der-freigeber.de meinen enkeltauglichen Medienblog.

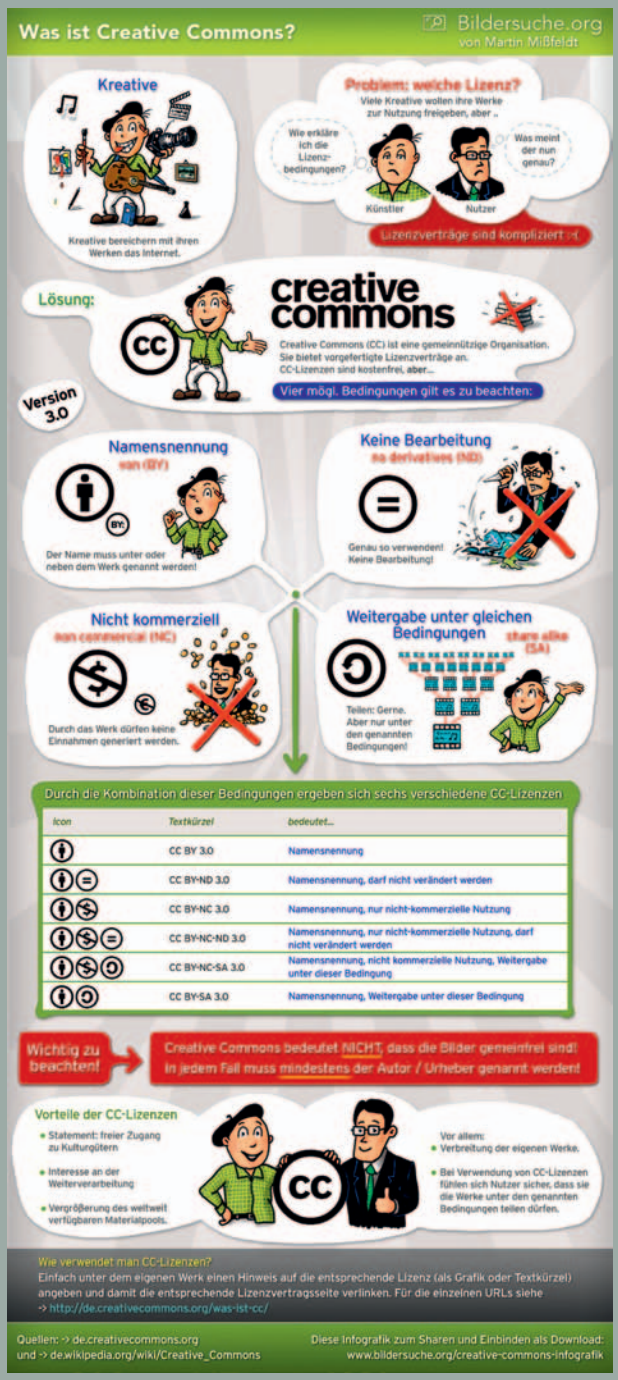
Links

> www.jens-brehl.de

> www.pomaska-brand-verlag.de/

„Jens Brehl freut sich über diesen Verlagsvertrag: Auch ein klassischer Printverlag veröffentlicht nun sein Buch. Foto: Carina Harbich. CC BY-NC-ND 3.0





von vorne, denn einen Eigenverlag wollte ich nicht gründen. Fast zwei Jahre hatte ich an meinem Buch gearbeitet und demnach bereits etliche Tausend Euro mit meiner Arbeitszeit investiert – schließlich lebe ich vom Schreiben. Die Kosten für Satz und Druck konnte ich mir nicht aus den Ärmeln schütteln. Außerdem wünschte ich mir einen professionellen Partner an meiner Seite, der sich um den Vertrieb kümmert. Ich möchte Schreiben und mit meinen Artikeln spannende Geschichten erzählen. Schon heute geht genug Zeit für bürokratische Arbeiten drauf. Weiterhin blieb ich mir treu und meide Zuschussverlage. Mir war es wichtig, einen Verlag zu finden, der an mein Buch glaubt und auf Qualität achtet.

Durch den Frauenroman „Doppelpack“ von meiner ehemaligen Dozentin Nina Claudy wurde ich schließlich auf den Pomaska-Brand-Verlag aufmerksam. Gleich bei meinem ersten Anruf unterhielt ich mich über eine halbe Stunde mit Verlegerin Sigrid Pomaska. Wir merkten schnell, dass die Chemie zwischen uns stimmt. Das Thema sprach sie an und es gelang mir, ihre Bedenken wegen des Gratis-E-Books zu zerstreuen. Ich bin mir sicher, dass es noch genug Leserinnen und Leser gibt, die Papier bevorzugen und lieber ein gedrucktes Buch verschenken möchten. Darüber hinaus öffnet mir das Paperback bessere Möglichkeiten für eine Lesung. Wenige Wochen später unterschrieb ich den Verlagsvertrag.

Das professionelle Lektorat war ein wichtiger Türöffner, zudem besitzt der Pomaska-Brand-Verlag eine eigene Druckerei. Somit kann er das Buch qualitativ hochwertig und kostengünstig produzieren. Vor Kurzem ist „Einmal Hölle und zurück“ unter neuem Titel in einer gestrafften Version als Paperback erschienen. Das ursprüngliche Werk bleibt weiterhin als kulturelles Gemeingut frei verfügbar, was ich mir vertraglich garantieren ließ. Nur auf diese Weise agieren die Leser rechtssicher, wenn sie die Datei weiterverteilen. Was einmal im Internet gelandet ist, lässt sich nicht wieder einfangen. Die Zukunft wird zeigen, ob sich der Mut meiner Verlegerin auszahlt.

Wäre ich ein Wiederholungstäter?

Ich gebe zu, bei dieser Frage muss ich zunächst überlegen, bevor ich zu einem klaren Ja komme. Durch das Buch habe ich unglaublich viel gelernt, zudem mag ich die Freude am Teilen und mir liegt das Gemeinwohl am Herzen. Wer jedoch unbedingt und möglichst schnell Geld verdienen will oder muss, sollte sich den Schritt mit der CC-Lizenz überlegen. Wahrscheinlich würde ich im Vorfeld nicht mehr so viel investieren, sondern mich um Sponsoren bemühen.

Als Vorteil ist zu nennen, dass man sein Werk rasch verbreiten und sich somit sichtbar machen kann, besonders wenn man zum Thema passende Angebote wie Schulungen, Lesungen oder Vorträge anbieten kann. Mir hat das Buch Türen geöffnet und mich letztlich dazu bewogen, meinen enkeltauglichen Medienblog[4] zu starten. Doch, ich würde es wieder tun!

Jens Brehl