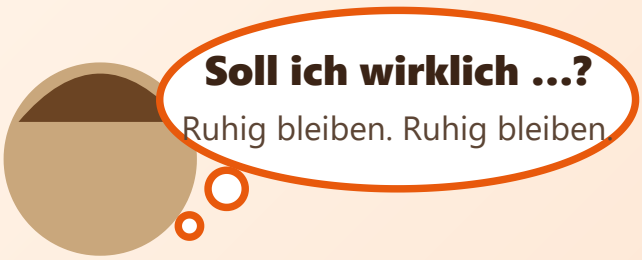
Innerer Monolog
Beispieltexte und Anleitung

Was einen inneren Monolog ausmacht, wie man ihn aufbaut – und vier ausformulierte Beispieltexte zu typischen Situationen. Dazu Übungen, Schreibplan und Checkliste.



Das steckt drin

- Merkmale mit Beispielen
- Aufbau in 4 Schritten
- Unterschied zum Tagebucheintrag
- 4 Beispieltexte
- Übungen und Checkliste

Für wen?

- Deutsch Klasse 7 bis 10
- Vorbereitung auf Klassenarbeiten
- Gestaltendes Schreiben zu Kurzgeschichten
- Nachhilfe

Inhalt

1	Merkmale und Aufbau	S. 2
2	Beispiele 1 und 2	S. 3
3	Beispiele 3 und 4	S. 4
4	Übungen und Checkliste	S. 5

Merkmale und Aufbau

Was ist ein innerer Monolog?

Ein innerer Monolog gibt die **Gedanken und Gefühle einer Figur** in einem bestimmten Moment wieder – so, als könnte man direkt in ihren Kopf schauen. Er wird in der **Ich-Form** und im **Präsens** geschrieben und wirkt spontan, sprunghaft und lebendig.

Merkmal	Beispiel
Ich-Form, Präsens	Ich stehe hier und weiß nicht, was ich tun soll.
Fragen an sich selbst	Warum habe ich nicht einfach Nein gesagt?
Ausrufe	So ein Mist!
Gedankensprünge, Satzabbrüche	Wenn sie jetzt … nein, daran will ich nicht denken.
Umgangssprache	Das ist doch voll peinlich.
Wiederholungen	Ruhig bleiben. Ruhig bleiben.
Gefühle und Körperwahrnehmungen	Mein Herz rast, meine Hände sind feucht.

So baust du ihn auf

1. **Situation:** Wo ist die Figur, was ist gerade passiert?
2. **Gedanken und Gefühle:** Was geht ihr durch den Kopf? Was befürchtet, hofft, erinnert sie?
3. **Abwägen:** Zwiespalt, Fragen, Gegenargumente
4. **Entscheidung oder offener Schluss:** Was nimmt sie sich vor?

Darauf musst du achten

- Die Gedanken müssen zur Figur und zum Text passen.
- Nichts erfinden, was dem Text widerspricht.
- Die Sprache an Alter und Situation anpassen.
- Keine Anführungszeichen – es spricht ja niemand laut.
- Oft verlangt: 150–300 Wörter.

Innerer Monolog oder Tagebucheintrag?

Ein **Tagebucheintrag** blickt zurück, ist geordneter und steht meist im Perfekt oder Präteritum. Ein **innerer Monolog** spielt **im Moment** – die Figur denkt gerade, mitten im Geschehen.

Beispieltexte 1 und 2

Vor der Mathearbeit

Situation: Lina sitzt im Klassenzimmer. Die Lehrerin teilt gleich die Arbeit aus. Lina hat gestern nicht gelernt.

Okay. Ganz ruhig. Sie verteilt die Blätter schon. Warum habe ich gestern nicht wenigstens die Aufgaben auf Seite 54 gemacht? Ich wusste doch, dass heute die Arbeit ist. Stattdessen Serie geschaut. Drei Folgen. Super, Lina. Mein Bauch fühlt sich an wie ein Knoten. Tim neben mir hat bestimmt alles gelernt, der grinst schon so. Vielleicht kommt ja Prozentrechnung dran, das kann ich. Das konnte ich jedenfalls letzte Woche. Oder? Grundwert mal Prozentsatz durch hundert … ja, genau. Siehst du, ich weiß doch was. Und wenn nicht – dann ist es eben eine Vier. Davon geht die Welt nicht unter. Mama wird trotzdem fragen, warum. Egal. Jetzt liegt das Blatt vor mir. Erst mal alles durchlesen. Mit der leichtesten Aufgabe anfangen. Einatmen. Los.

Der Streit

Situation: Jonas hat sich auf dem Schulhof mit seinem besten Freund Emre gestritten. Emre ist wütend weggegangen.

Na toll. Jetzt steht er da drüben bei den anderen und tut so, als würde er mich nicht sehen. Dabei war es doch nur ein Witz. Ein blöder Witz, okay. Über seinen Vater. Das hätte ich nicht sagen sollen, ich weiß ja, dass er nicht über ihn reden will, seit er ausgezogen ist. Wieso sage ich so was überhaupt? Weil die anderen gelacht haben. Weil ich cool sein wollte. Toll gemacht. Und jetzt? Hingehen und mich entschuldigen? Vor allen? Die lachen mich doch aus. Aber wenn ich nichts mache, ist es vielleicht vorbei. Sieben Jahre Freundschaft. Wegen eines Satzes. Nein. Das ist mir wichtiger als die anderen. Nach der Pause, wenn wir allein sind. Nein – jetzt. Ich gehe jetzt hin.

Beispieltexte 3 und 4

Der erste Schultag

Situation: Amira ist mit ihrer Familie in eine andere Stadt gezogen. Sie steht vor dem Klassenzimmer ihrer neuen Schule.

Raum 204. Das muss es sein. Ich höre sie schon durch die Tür, alle reden durcheinander. Die kennen sich alle seit Jahren. Und ich? Ich bin die Neue. Die mit dem komischen Akzent, die nicht weiß, wo die Toiletten sind. In meiner alten Klasse saß ich neben Sofie. Wir haben immer heimlich Zettel geschrieben. Ob sie mir schreibt? Sie hat es versprochen. Meine Hand liegt schon auf der Klinke. Warum zittert die? Ach, komm schon. Mama hat gesagt, die erste Woche ist die schwerste. Papa hat gesagt, ich soll einfach ich selbst sein. Als ob das so einfach wäre. Vielleicht ist da ja jemand, der auch gern zeichnet. Oder der auch neu ist. Vielleicht. Okay. Drei, zwei, eins.

An der Haltestelle (zur Kurzgeschichte „Die Haltestelle“)

Situation: Nora steht an der Haltestelle. Seit drei Tagen fehlt der alte Mann, der sonst immer neben ihr wartet.

Schon wieder leer. Der dritte Tag. Komisch, dass mir das so auffällt. Ich kenne ihn doch gar nicht. Ich weiß nicht mal, wie er heißt. Jeden Morgen stand er hier, mit seiner roten Kanne, und ich habe auf mein Handy gestarrt. Jeden Morgen. Was, wenn ihm etwas passiert ist? Er sah in letzter Zeit so blass aus. Ist mir das wirklich aufgefallen, oder bilde ich mir das jetzt ein? Wahrscheinlich ist er einfach verreist. Zu seinen Kindern oder so. Aber er steigt ja nie in den Bus. Worauf wartet er eigentlich jeden Tag? Ich hätte ihn fragen können. Nur einmal. Wenn er wiederkommt, sage ich Guten Morgen. Ganz bestimmt. Da kommt der Bus. Ich schaue trotzdem noch einmal zurück.

Übungen

selbst schreiben

1 Finde die Merkmale

Markiere im Beispiel „Vor der Mathearbeit“ je ein Beispiel für: Frage an sich selbst, Ausruf, Gedankensprung, Umgangssprache, Körperwahrnehmung.

2 Schreib selbst einen inneren Monolog

Wähle eine Situation: a) Du wartest auf das Ergebnis eines Bewerbungsgesprächs. b) Du hast beim Spiel das entscheidende Tor verschossen. c) Der alte Mann aus „Die Haltestelle“ steht im Krankenhaus am Fenster.

Situation _____ **Figur** _____ **Gefühl** _____

Checkliste

Punkt	ja
Ich-Form und Präsens	☐
Passt zu Figur, Situation und Text	☐
Fragen, Ausrufe, Gedankensprünge	☐
Gefühle und Körperwahrnehmungen	☐
Entscheidung oder offener Schluss	☐

Lösung zu Aufgabe 1 (Beispiele): Frage – „Warum habe ich gestern nicht …?“ · Ausruf – „Super, Lina.“ · Gedankensprung – „Tim neben mir hat bestimmt alles gelernt …“ · Umgangssprache – „Serie geschaut“ · Körperwahrnehmung – „Mein Bauch fühlt sich an wie ein Knoten.“