



Willkommen zum „KreativFlug“-Impuls am 21. August 2011

„Auszeit: Das Urlaubsvorbereitung-Spiel.“

Ein paar Tage muss ich mich noch gedulden. Dann erst beginnt meine diesjährige Sommer-Auszeit in Form von Sommer, Sonne, Strand und Meer. Dann kann ich endlich die Seele baumeln lassen

Bis dahin versuche ich mich einzustimmen auf die arbeitsfreie Zeit und mache mit mir selbst, das von mir ausgedachte, Urlaubsvorbereitungsexperiment.

Warum?

Weil ich den Eindruck habe, dass es mir gut tut, mein schnelles Alltagstempo langsam in den ruhigeren Rhythmus der Urlaubszeit hinüberzuführen.

Willentlich mag mir dies jedoch nicht wirklich gelingen. Also überliste ich mich und greife auf einen Trick, der den Zugang zur eigenen Kreativität ermöglicht, zurück. Der Trick lautet: Überliste deine Wahrnehmungsgewohnheiten und die üblichen Denk-Wege und lerne (wieder) zu spielen.

So spiele ich das Urlaubsvorbereitungsspiel.

Die einzige Voraussetzung für dieses Spiel ist die Lust auf ein kleines Experiment und ein oder auch mehrere Tage, an denen ein paar Stunden Zeitpuffer zwischen den Alltagsaktivitäten eingeplant sein sollten. Obwohl ich noch nicht physisch im Urlaub bin, stelle ich mir bei meinen alltäglichen Wegen vor, bereits in einer mir fremden Urlaubsstadt zu sein.

Ich drossle mein Gehtempo und beginne auf dem Weg zur U-Bahn zu schlendern und mich in der Gegend umzusehen, anstatt, wie meistens, zu eilen oder zu hetzen. Statt für die schnellste Verbindung zu meinem Ziel die U-Bahn zu nehmen, entscheide ich mich für den nicht unterirdisch verlaufenden Weg. Ich gehe eine Zeit lang zu Fuß, um dann per Tram einen Weg inklusive Fenster mit Aussicht in die Stadt zu nehmen.

Während der Fahrt beobachte meine Mitreisenden und denke mir kleine Geschichten zu ihrem Leben aus, überlege, wohin die Personen wohl fahren und was sie wohl als nächstes erleben werden. Am Ziel angekommen unterbreche mein Spiel, denn nun geht es darum, verabredete Termine einzuhalten. Eine gewisse innere Spielfreude ist jedoch schon nach diesem kleinen morgendlichen Umweg in mir entfacht.

Am frühen Abend setze ich mich alleine in ein Café. Ziel dieses Besuchs ist es, für eineinhalb Stunden Nichts zu tun und keine Ablenkung in Form von Lesen oder Schreiben zuzulassen. Anstatt zu Zeitung oder Buch zu greifen, oder auch gedanklich ein Thema „zu bearbeiten“ tue ich so, als sei ich noch nie an diesem Ort gewesen.

Ich beobachte die anderen Gäste und übe mich in Entspannung. Es fällt mir schwer, nicht in meine üblichen Gedanken- und Verhaltensmuster zu verfallen ich bin gewohnt, mich abzulenken. Ich merke, wie sich innerer Widerstand in mir regt, dass ich nicht einmal ein Buch lesen darf. Ich glaube sogar, ich bin frustriert, weil mir langweilig ist.

Langweilig, nach nur einer halben Stunde „Nichts-Tun“?

Ich bin schockiert.

Aber das macht nichts, ich versuche tapfer zu bleiben und auch noch die folgende Stunde durchzuhalten.

Vor lauter Langeweile beginne ich meinen Blick im Raum schweifen zu lassen.

So entdecke ich viele mir unbekannte Details. Meine Aufmerksamkeit wird auf die Geräusche meiner Umgebung gelenkt. Ich kann die Gesprächsfetzen meiner Sitznachbarn ausblenden und nur noch die Umgebungsgeräusche des Cafés, das Klappern der Tassen und den Lärm der Espressomaschine wahrnehmen. Dazu werde ich noch mit einer besonders würzigen Brise köstlichen Kaffeeduftes verwöhnt, den ich so an diesem Ort noch nie gerochen habe.



Nach ein eineinhalb Stunden erlöse ich mich von meinem Café-Experiment und bin froh, dass ich es geschafft habe, nicht doch zu Zeitung oder Buch zu greifen, um meinem Anflug von Langeweile zu entkommen. Leicht war das allerdings nicht. Aber sehr spannend.

Ich belohne mich auf meinem Rückweg mit einem Abstecher zum Hugendubel Buchhandel am Marienplatz. Dort gibt es einen gläsernen Aufzug, von dem aus man hervorragend auf den Marienplatz sehen kann. Ich versuche möglichst oft hintereinander mit dem Aufzug nach ganz oben zu fahren, und genieße die Perspektive von oben auf den Platz (und ignoriere mutig die erstaunten Blicke der anderen Aufzugfahrer darüber, dass ich offensichtlich nicht aussteigen will).

Zu Fuß nehme ich anschließend den Weg durch den Park, auch wenn dies ein Vielfaches der üblichen Zeit für meinen Heimweg in Anspruch nimmt.

Ich genehmige mir, mich von den Geräuschen der Umwelt auszuschließen und höre über Kopfhörer meine Lieblingsmusik. Dies ist nun meine Filmmusik und die Szenen und Kulissen im Park sind der dazugehörige Film. Mein Gehtempo und auch kurze Pausen passe ich jeweils dem Tempo und der Stimmung der Musikstücke an. Das Drehbuch meines „Kurzfilms“ schreibt der Zufall der Geschehnisse um mich herum. Ich selber entscheide, welche Szenen ich im Detail beleuchte, also näher beobachte und welche mir nur als Hintergrund dienen. Ganz mutig lege ich mich auf den Boden und nehme die Frosch-Perspektive ein. Ein Leben inmitten von riesigen Grashalmen ... spannend..

Auch auf die Gefahr hin, dass sich der ein oder andere gefragt hat, was ich da so tue, merke ich, wie sich eine heitere Stimmung in mir ausbreitet und wie viel Freude mir dieses Spiel macht.

Und plötzlich ist sie da: Die Leichtigkeit. Wie habe ich sie vermisst...
Wunderbar. Wie im Urlaub.

Meine Buch-Empfehlung zum diesem Monats-Impuls:

Ein Buch, welches sich hervorragend als Anregung zum Denken in neuen Gedankenbahnen eignet, ist: "Denken hilft. Frische Ideen für Gedächtnis und Kreativität" von Bernhard Wolff, im Jahr 2009 erschienen im HEYNE Verlag unter ISBN 978-3-453-16542-7)

Und noch ein Appetithäppchen: Im Oktober 2011 startet der erste **KreativSalon "Entdecke die Künstlerin in dir"**. Mehr dazu unter [Vorträge & Seminare!](#)

Herzlichst, Ihre Katrin Schubert