



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

Augenblicklich hier sein

Es wird für einen wunderschönen
Moment in meinen Gedanken keine Vergangenheit und keine Zukunft geben.
Ein *dann* gibt es nicht.
Ebenso wenig ein *dort*.
Das Leben spielt sich in diesem Moment
– in mir und mit mir
nur im *hier* und *jetzt* ab.

(nach Jwala Gamper - „Sign“-Karten)

Kreativität kennt viele Möglichkeiten, den Zeitfluss, den wir in unserem (Alltags-) Leben oftmals in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft einteilen, für einige Momente in die Konzentration, in einen „Flow“, in ein Eintauchen in die Gegenwart zu überzuführen.

Es geht darum, die „Gunst des Augenblicks“ zu nutzen, ohne abgelenkt zu sein von störenden Gedanken und Einflüssen von außen.

Das „Écriture automatique“, („Automatisches Schreiben“), eine Kreativitätstechnik, die sich beispielsweise Künstler des Dadaismus und des Surrealismus als Schreibtechnik und Inspirationsquelle zu nutze machten, ist eine wunderbare Möglichkeit den eigenen Gedankenfluss auf das Erleben im *hier* und *jetzt* zu lenken.

Nehmen Sie sich ein weißes Blatt Papier und einen Stift.

Sorgen Sie für ein paar Minuten Ungestörtheit.

Setzen Sie sich bequem hin und halten Sie einen Moment inne.

Atmen Sie entspannt ein und aus. Wenn Sie ein wenig zur Ruhe gekommen sind, setzen Sie den Stift an und beginnen einfach zu Schreiben. Denken Sie nicht darüber nach, was sie dort niederschreiben (Ihre Worte sind nur für Sie selbst bestimmt). Bewerten Sie Ihre Gedanken und Worte nicht. Versuchen Sie nur in einen zügigen Schreibfluss zukommen. Was zählt ist der Akt des Schreibens. Beenden Sie diese Übung erst, wenn das Blatt voll geschrieben ist.

So tauchen Sie ein in den Zustand des „Flows“.

Auf Ihrem Blatt steht nur die Einkaufsliste für morgen? Oder wirre Gedanken?

Das macht nichts, denn es geht nicht um die Inhalte, die Sie niederschreiben, sondern nur um den Prozess des Schreibens, ganz ohne Bewertung.

Diese Schreib-Übung kann in unterschiedlichen Varianten durchgeführt werden.

Die Bestseller-Autorin Julia Cameron, Verfasserin der Bücherreihe „Der Weg des Künstlers“ nutzt sie als ein grundlegendes Werkzeug für Kreativität.

Sie empfiehlt das Beschreiben von drei leeren Seiten (wer mag in einem eigens dafür angeschafften Buch) *jeden* Morgen nach dem Aufstehen. Dem entsprechend nennt Sie diese Übung das Schreiben der „Morgenseiten“.



Ich habe bei dieser Übung die Erfahrung gemacht, dass es vor allen Dingen darum geht, das Geschriebene nicht bereits während des Schreibens zu bewerten. Das Schreiben dient dem Zweck, aus unseren eingespielten Gedankenmustern auszubrechen, für die Dauer des Schreibens den kritischen Verstand auszublenden, um in einen Zustand des Erlebens der (kreativen) Gegenwart einzutauchen.

Seien Sie geduldig mit sich, in Ihnen wird sich zu Beginn dieser Übung Widerstand regen, diesen können Sie überwinden, indem Sie einfach anfangen zu schreiben.

Vielleicht hilft Ihnen die Wahl eines Schreibwerkzeugs, das Ihnen das Schreiben besonders leicht macht, ich kann zum Beispiel am flüssigsten auf leicht getöntem Papier (dann entfällt die Angst vor dem weißen Blatt Papier) mit einem Bleistift der Härte, 4B schreiben.

Ich finde die Zeit des Schreibens, direkt nach dem Aufstehen, wenn die Gedanken noch schläfrig sind am günstigsten.

Es ist aber auch durchaus möglich, zu einem anderen Zeitpunkt des Tages diese Technik anzuwenden.

Hilfreich ist, diese Übung regelmäßig zu praktizieren und einen günstigen Zeitpunkt hierfür zu wählen, der sich gut in Ihren Tagesablauf einbauen lässt, um Ihren ganz persönlichen „wunderschönen Moment“ in seiner ganzen Strahlkraft zu erleben.

Herzlichst, Ihre Katrin Schubert