

Singvogel im Lockdown Schreiben ist – auch – Bewegung

Katarina Pollner

Frühjahr 2020. Ich sitze in meiner Wohnung. Ich arbeite von zu Hause aus, drehe meine tägliche Runde auf dem Fahrrad und sitze wieder in der Wohnung. Meine Sportkurse fallen aus, Kneipen und Cafés sind geschlossen, unter die Leute komme ich per Telefon und Internet. Ich wohne allein, und selbst im Hinterhof ist es verdächtig ruhig. Es bleibt eine Menge Zeit zum Schreiben. Dennoch, ich schreibe wenig. Mein Hirn springt umher. Bei Facebook lese ich, Shakespeare, ein Zeitgenosse der Pest, habe im Lockdown mehrere Dramen verfasst. Dies ist nicht hilfreich.

Ich bin Schreibtrainerin und Autorin. Ich beschäftige mich mit Inspiration und Kreativität. Warum nutze ich nicht den Freiraum, den mir die Krise schenkt? Gerade jetzt sollte ich mich konzentrieren auf das, was wesentlich ist. Schreiben könnte mich erden, aber meine Gedanken fliegen davon.

Am besten gelingt Schreiben, wenn wir eins sind mit dem, was wir tun, und das Zeitgefühl verlieren. „Flow“ nannte der Psychologe Mihály Csíkszentmihályi diesen Zustand. Er sei häufig verbunden mit „mühevollen, risikoreichen, schwierigen Tätigkeiten, bei denen eine Person ihre Fähigkeiten ganz ausschöpfen muss und die etwas Neues oder eine Entdeckung beinhalten“. Flow sei ein „fast automatischer, unangestrebter, aber hoch konzentrierter Bewusstseinszustand“. Doch wie gelingt Flow, wenn ich mich nicht konzentrieren kann? Es ist wie mit der Henne und dem Ei.

Viele stellen sich Schreibende im Dachkammerlein, am Schreibtisch zwischen Papiertürmen oder am Cafétisch vor – meist sitzend und vielleicht beengt. Schreibende selbst klagen über Verspannungen, Rückenprobleme, schlimme Stühle, Sehnenscheidenentzündung und Gewichtszunahme. Bedeutet Schreiben nicht oft das Gegenteil von freier Bewegung?

Seit Langem gibt es den Ratschlag, sich körperlich zu bewegen, wenn der Schreibfluss ins Stocken gekommen ist – und sei es nur eine Runde um den Block zu gehen. Dementsprechend finden sich unzählige literarische Texte über das Spazierengehen. In ihrem Feature für

den Deutschlandfunk „Ich ist ein Wanderer. Über Schriftsteller, die gehen“ hat Gaby Hartel anregende Beispiele zusammengetragen (zu finden im Online-Archiv des Senders).

Studien weisen darauf hin, dass Bewegung unser Gehirn direkt beeinflusst. Sie unterstützt den Aufbau neuronaler Verbindungen; durch Bewegung fällt es zum Beispiel leichter, mathematische Zusammenhänge zu begreifen. Auch im Alter fördern vor allem komplexe, wechselnde und anspruchsvolle Bewegungsabläufe die Entwicklung und den Erhalt bestimmter Hirnfunktionen. Unser Gehirn entwickelt sich Zeit unseres Lebens weiter. Vereinfacht ausgedrückt werden selten genutzte Verbindungen eingespart oder ausgedünnt, oft genutzte Verbindungen ausgebaut (erinnert an die Deutsche Bahn). Wichtig scheint zu sein, dass (im Unterschied zum Bahnnetz) stetig neue Verbindungen hergestellt werden. Etwas Neues zu tun oder zu schaffen bahnt neue Wege im Gehirn. Dabei steht nicht der Erfolg im Mittelpunkt, sondern der Weg dahin. Sobald wir vertraute Gedanken und Bewegungen wiederholen, geht dieser Effekt verloren.

Tanzen hat anderen Bewegungsformen wie zum Beispiel dem Joggen voraus, dass es komplexe Anforderungen an die Koordination stellt. Wenn immer neue Bewegungen entwickelt werden, entstehen auch immer neue Verbindungen im Gehirn. Ich bin seit einigen Jahren Trainerin für *ENERGY DANCE*®. Während der Ausbildung übte ich, einen Bewegungsfluss zu improvisieren. Ich blockierte mich prompt durch Selbstkritik. Die zynischen inneren Stimmen waren mir vom Schreiben wohl vertraut. Wenn ich es schaffte, sie zum Schweigen zu bringen, stellte sich mitunter Flow ein. Tanzen und Schreiben schienen hier ähnlich zu funktionieren.

Um in Flow zu tanzen, muss man im Tanz aufgehen können. Das gelingt nur, wenn man sich nicht panisch eine Choreografie in Erinnerung zu rufen versucht oder mit komplizierten Schrittfolgen kämpft. In der Regel muss man dafür gut geübt und erfahren sein. Ich habe eine Technik erlernt (eben *ENERGY DANCE*®), die Menschen ohne Choreografie ins Tanzen führt.

Sie folgen meinem Bewegungsfluss wie einem Spiegelbild, ohne darüber nachzudenken. So kann ich Tanzen im Flow auch wenig bewegungserfahrenen Menschen ermöglichen.

Beim Tanzen kommt zur Bewegung die Musik, die mich trägt und Emotionen weckt. Ich nehme dabei meinen Körper und mein inneres Selbst wahr. Ich kann spüren und akzeptieren, was mich gerade ausmacht, berührt und beschäftigt. Hier ist für mich eine Brücke zum Schreiben: Selbstwahrnehmung, Fokussierung und die Öffnung für Gefühle, Imagination und Ideen.

Wenn Tanzen und Schreiben über den Flow miteinander verbunden sind, könnte der Bewegungsfluss die Worte ins Fließen bringen – und umgekehrt. Aus dieser Idee entwickelte ich eine Methode. Dabei wechseln sich Schreiben und Tanzen ab. Der Fluss der Worte geht über in die Bewegung des Körpers und wieder ins Schreiben. Ich nutze vor allem unzensiertes und spontanes Schreiben. Es gibt Begriffe dafür, von *Freewriting* über *Schreibdenken* bis zur *Écriture automatique* des Surrealismus. Die Techniken unterscheiden sich etwas, aber das Prinzip bleibt gleich. André Breton formulierte es im Surrealistischen Manifest (1924) so: „Versetzen Sie sich in den passivsten oder den rezeptivsten Zustand, dessen Sie fähig sind. Sehen Sie ganz ab von Ihrer Genialität, von Ihren Talenten und denen aller anderen ... Schreiben Sie schnell, ohne vorgefasstes Thema, schnell genug, um nichts zu behalten, oder um nicht versucht zu sein, zu überlegen. Der erste Satz wird ganz von allein kommen, denn es stimmt wirklich, dass in jedem Augenblick in unserem Bewusstsein ein unbekannter Satz existiert, der nur darauf wartet, ausgesprochen zu werden ... Verlassen Sie sich auf die Unerschöpflichkeit des Raunens.“

Die Bewegung und die Musik lassen die Gedanken freier strömen. Blockaden lösen sich. Erinnerungen und Emotionen kommen ins Spiel. Es können düstere Texte entstehen oder fröhliche, komische, absurde. Alles ist erlaubt. Zurück bleiben Textsetzlinge, aus denen etwas sprießen kann, was sonst nicht zum Vorschein gekommen wäre.

Freewriting lässt uns erfahren, dass Schreiben fließen kann, wenn wir uns dem Prozess überlassen. Wir sind weniger anfällig für Blockaden und beginnen, auf unsere Schreibfähigkeit zu vertrauen. Problematisch ist ein Schreibprozess, bei dem Schreiben und Überarbeiten nicht sauber getrennt sind. Wir schreiben dann ein Stück weit, fallen bei einer kurzen Störung – und sei es, weil wir nach einer Formulierung suchen – aus dem Fluss, schauen zurück auf das Geschriebene und zweifeln. Nicht jedes Innehalten ist eine Blockade, aber wenn wir die Schreibhaltung verlassen, müssen wir die

Schwelle zum Losschreiben erneut überwinden. Je öfter wir den Zyklus von Schreiben, Stocken, Herausfallen, Disziplinieren, Schreiben, Stocken usw. wiederholen, desto mühseliger wird es.

Viele Menschen sind ausgezeichnet in der Lage, Texte – auch die eigenen – zu sezieren und infrage zu stellen. Diese Haltung ist für das Schreiben jedoch nicht förderlich. Egal was wir schreiben, Schreiben ist kreativ. Wir fügen Wörter aneinander und schaffen etwas Neues, selbst wenn es ein dienstlicher Brief sein sollte. Kreativität wird in der Forschung als etwas beschrieben, was am besten gelingt, wenn wir eine spielerische Haltung einnehmen, auf unsere Fähigkeiten vertrauen und uns nicht um Perfektion kümmern.

Der Verhaltensforscher Konrad Lorenz berichtete, dass Singvogelmännchen besonders laut singen, wenn sie balzen oder andere Männchen einschüchtern wollen. Allerdings sangen sie dann auch besonders simpel. Sie wiederholten die immer gleichen Phrasen. Nur wenn sie alleine und ohne Leistungsdruck zwitscherten, zeigten sie ihr Können. „Es hat mich immer wieder geradezu erschüttert, dass der singende Vogel haargenau in jener biologischen Situation und in jener Stimmungslage seine künstlerische Höchstleistung erreicht, wie der Mensch, dann nämlich, wenn er in einer gewissen seelischen Gleichgewichtslage, vom Ernst des Lebens gleichsam abgerückt, in rein spielerischer Weise produziert.“

Ich weiß nicht, ob Vögel im menschlichen Sinne kreativ sind. Im Vogel, der alleine singt, erkenne ich mich jedoch wieder. Schreiben heißt, Wort an Wort zu fügen. Das benötigt meine volle Konzentration. Die Aufgabe besteht darin, den Prozess in Gang zu halten. Alles andere kann keine Rolle spielen. Der amerikanische Literaturwissenschaftler Peter Elbow hat als einer der Pioniere des Freewriting unzählige Menschen zum Schreiben gebracht. Er erklärt: „Es ist eine unnötige Belastung, nach Worten zu suchen und zugleich daran zu zweifeln, ob es die richtigen Worte sind.“

Also stelle ich Musik an und tanze. Ich richte den Blick auf das Wesentliche und bringe die Worte in Fluss. Das hilft gegen Verspannungen, Angst und Einsamkeit. Auch in Corona-Zeiten, in Selbstisolation, alleine in meinem Zimmer tanze ich und schreibe ich. Um es mit Breton zu sagen: Ich höre auf „die Unerschöpflichkeit des Raunens“.



Katarina Pollner ist Gleichstellungsbeauftragte am WZB. Außerdem gibt die diplomierte Soziologin, Autorin und Schreibtrainerin Energy-Dance-Kurse in Berlin. [Foto: Ruth Frobeen]

katarina.pollner@wzb.eu