



Mit oder ohne Ziel

Schreibwandern als Kreativtechnik

Denk- und Schreibgrenzen überwinden –
oder einfach nur die frische Luft genießen

ILONA MATUSCH

Wandern und Bewegung in der Natur sind derzeit die absolute Mode. Die Rax, eineinhalb Zugstunden von Wien entfernt, hat sich in den vergangenen fünf Jahren bestimmt um ein paar Zentimeter gesenkt. Niedergetrampelt, festgetreten, abmarschiert. Ich rufe: Kein Wunder! Dieser Berg besitzt magische Anziehungskraft, die er seit der Pandemie verstärkt freisetzt, und damit lockt er Menschen an. Schon vor Jahren überraschten mich bei Klettertouren oder gemütlichen Wanderungen über das Raxplateau Ideen und Geistesblitze, ich führte innere Monologe, entwarf Kommunikationskonzepte, ersann Kochrezepte. Und ich spinn so manchen roten Faden für ein schwieriges Gespräch. Angenehmer Nebeneffekt: Dies ließ mich die körperliche Anstrengung von

steilen, langen Touren vergessen. Doch zu Hause hatte ich alles wieder vergessen. Ich schrieb nur ab und an eine Notiz auf einen Bierdeckel auf der Hütte oder ins Gipfelbuch (wobei das nur zu empfehlen ist, wenn man diese Gipfelbuchnotizen fotografiert, sonst muss man wieder rauf, um nachzusehen).

Heute setze ich Wanderungen auf der Rax gezielt ein, um meine Kreativität zu locken und um überhaupt ins Schreiben zu kommen. Als Methode nenne ich das „Schreibwandern“ oder „Freiwandern“. Mein Ziel: Denk- und Schreibgrenzen erkennen und überwinden. Schreibwanderungen wirken mit viel Übung immer besser. Je öfter wir gehen, desto eher kann sich ein Geh- und anschließender Schreibflow einstellen. Schreibende kennen diese Wirkung:

Je häufiger wir schreiben, desto häufiger schreiben wir. Ich gebe meine Erfahrungen auch bei Schreibwander-Workshops am Berg weiter.

Dem eigenen Rhythmus folgen

Die moderne Gehirnforschung sieht nicht nur Bewegung an sich als einen Auslöser für Denk- und Schreibflow-Erlebnisse. Es gebe Hinweise, dass vor allem der Rhythmus eine Rolle spielt, sagt Gerd Kempermann, deutscher Stammzellen- und Hirnforscher. Der Hippocampus, jene Hirnregion, die auch als „Tor zum Gedächtnis“ bezeichnet wird, reagiere sehr fein auf Rhythmus, während Informationen ins Langzeitgedächtnis übernommen werden. Es scheint, als ob bestimmte Formen der Bewegung, bestimmte Geschwindigkeiten „und vor allem die Regelmäßigkeit dieser Bewegungen, also der Rhythmus, sich auf die Hirnaktivitäten auswirken“.

Kempermann verweist darauf, dass es keine empirischen Belege zur genauen Funktion des Gehens für unser Denken gebe (und für unser Schreiben, füge ich hinzu). Ob es eher für unser schweifendes, kreatives Denken wirkt oder ob es eher analytisches Denken, ein Grübeln über einem Problem fördert. Im ersten Fall öffnet das Wandern die Grenzen zu unserem Unterbewusstsein und lässt Geschichten, Figuren und neue Ideen frei. Dies kann ich aus persönlicher Erfahrung bestätigen.

Andererseits kann ich auch die zweite Option unterschreiben: Beim Gehen entwirren sich Gedankenknoten, Lösungen tauchen auf – und die nächsten drei logischen Schritte gleich dazu. Oft wechseln sich auf meinen Schreibwanderungen kreative und logische Phasen zudem in verschiedenen Gehphasen ab.

Schreibwandern wirkt!

Wenn du neue körperliche und geistige Grenzen erkunden willst oder wenn du mit Denk- oder Schreibblockaden kämpfst, versuch es mit einer Schreibwanderung. *Wie* du schreibwanderst, hängt von deinem Ziel, dem Weg und nicht zuletzt vom Wetter ab.

Ich habe einige Tipps dazu für dich gesammelt.

AUSRÜSTUNG

Je nach Tour die passenden Wanderschuhe, Regenschutz, Verpflegung, Erste-Hilfe-Paket und natürlich dein Schreibzeug: Papier und Stift. Manche packen gar den Laptop ein. Oft ist es auch nur das Mobiltelefon, um Gedanken zu speichern. Für die Rax packe ich das ganze Jahr über Handschuhe und Haube in den Rucksack. Der Raxwind fährt gern ganz schön resch drüber.

VORPLANUNG

Wichtig ist, dass du deine Wandertour unbedingt planst, damit du in den Bergen keine bösen Überraschungen erlebst, weil der Weg zu steil oder zu lang ist. Beachte die Wettervorhersage und sei dementsprechend ausgerüstet. Tourenplanungstipps findest du bei den Naturfreunden oder beim Alpenverein. Im Notfall den Bergrettungsnotruf wählen: 140.



FAKTOR ZEIT

Lege eine Wanderdauer fest. Nach meiner Erfahrung sollten es zumindest 30 bis 45 Minuten für eine Wanderung sein. Dann ist der Körper quasi auf Betriebstemperatur und du hast deinen persönlichen Geh-Rhythmus gefunden.

ABLAUF

Starte nicht zu schnell los, versuche bewusst, zu Beginn langsam zu gehen und deinen Körper und die Natur wahrzunehmen: den Boden, auf den du trittst, die Landschaft rundum, den Himmel über und den Horizont vor dir; achte auf Gerüche und Geräusche.

Gehe alleine oder vereinbart Schweigen, wenn ihr in der Gruppe wandert. Halte die Augen offen für Schreibplätze

am Weg – Baumstümpfe, Felsen, eine Bank, eine Hütte. Ich habe einen wasserfesten Sitzpolster im Rucksack. Damit kann ich mich auf jedem kalten Stein und im feuchten Moos niederlassen, um zu schreiben.

Vor der Wanderung kannst du über ein Schreib- oder Denkziel sinnieren: Hast du gerade ein Thema, mit dem du kämpfst oder das dich beschäftigt? Nimm es dir als Frage mit und schau, was am Weg auftaucht. Oder: Lass genau dieses Thema ganz bewusst daheim. (Vermutlich kommst du dem Thema ohnehin nicht aus.) Du schreibst an einem Memoir? Wandere an Orten der Erinnerung. Wer gern Geschichten schreibt, kann seine Figur mit auf die Wanderung nehmen und mit ihr im Kopf plaudern. Wenn du auf der Suche nach einem roten Faden bist oder über Projekte grübelst, pack sie gedanklich ein und nimm sie mit auf deine Wanderung.

Wann gehen und wann schreiben?

Meine Empfehlung: Um in deinen Geh-Rhythmus zu kommen, plane fixe Pausen und somit Schreibzeiten ein. Für diese Einheiten haben sich als Schreibimpulse vor allem serielles Schreiben, Listen und Clusterings bewährt, kombiniert mit kürzeren oder längeren Freewriting-Einheiten. Ausnahme: Wenn während des Wanderns plötzlich eine Zeile, gar ein Gedicht oder eine Szene vor dem inneren Auge auftauchen, sofort den Stift zücken und festhalten (oder mit dem Handy als Audio aufnehmen). Nicht drei Minuten und drei Gedanken später oder vorher noch ein Foto vom Edelweiß schießen. Sofort. Denn sonst sind

deine Einfälle wieder verloren.

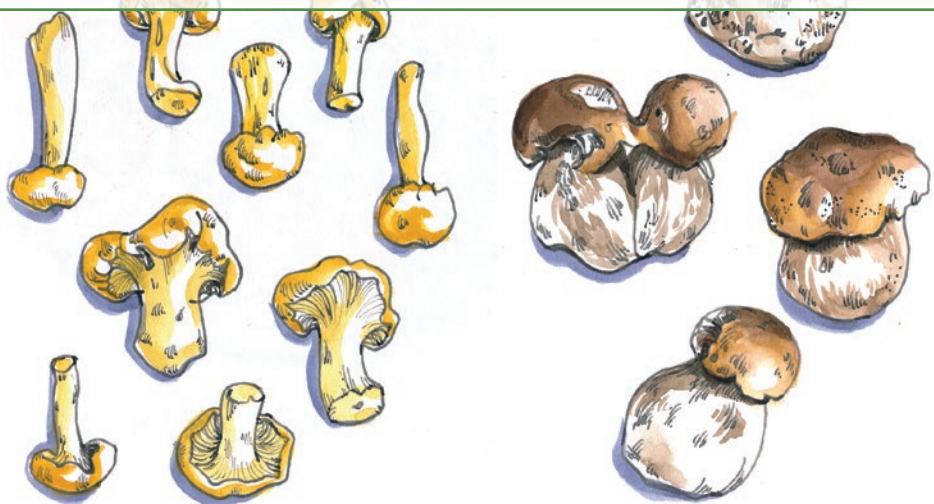
Wenn sich keine Inspiration einstellen will? Wenn du nun doch mit der Begleitung ins Plaudern kommst? Oder nur Einkaufslisten und Pläne für die nächste Woche auftauchen? – Genieße die frische Luft und die Bewegung! Zwar hast du vielleicht nichts geschrieben, zumindest hast du aber deinem Körper etwas Gutes getan. Inspiration war die Wanderung auf jeden Fall. Und wer weiß, vielleicht stellt sich die zündende Idee oder die Lösung für dein Problem auf der Zugfahrt nach Hause ein, oder deine Figur spricht am nächsten Morgen gleich nach dem Aufwachen mit dir – oder bei deiner nächsten Schreibwanderung.

LITERATURHINWEIS | Catherine Newmark: „Gehirne sind zum Gehen da“, Interview mit Gerd Kempermann. In: Philosophie Magazin, Sonderausgabe: Wandern. Philomagazin Verlag GmbH, Berlin 2018

© Ian Ehm



Ilona Matusch (Wien, Reichenau/Rax), Trainerin für kreatives Schreiben und praktisches Schreibhandwerk für Unternehmen und Privatpersonen, Journalistin, freie Lektorin für integrierte Kommunikation mit Schwerpunkt Newsroom. Zwei Jahrzehnte Unternehmenskommunikatorin, operativ, strategisch und in leitender Funktion. Kommunikationsberaterin für Vision, Reflexion und Innovation. Studiert Bildungswissenschaft und begleitet Studierende im Schreibprozess. Mehr auf ilonamatusch.at & schreibkueche.at



Skizzen ins Tagebuch! ... aber wie?

GRATIS!



Skizzenbuch Tour mit Tipps und Tricks zum Selbermachen

25.5. 19:00h

für alle **SCHREIBER** die den Stift auch gerne zum **ZEICHNEN** benutzen **WOLLEN!**



mit Oliver Hoeller
@hoelleroliver

Gewinner internationaler Reistagebuch Preis 2022