

WARUM BETRUNKEN SCHREIBEN?

Der emotionale Anfang aller Kreativität

Ernest Hemingway war Trinker. Nein, diese Eigenschaft hat ihn nicht berühmt gemacht, dennoch liegt darin eines der größten Geheimnisse seines Erfolges. Seine Erkenntnis „Schreibe betrunken, überarbeite nüchtern.“ ist mehr als ein Bonmot, mehr als eine Ausrede für Freunde des guten Tropfens und des gepflegten Rausches.

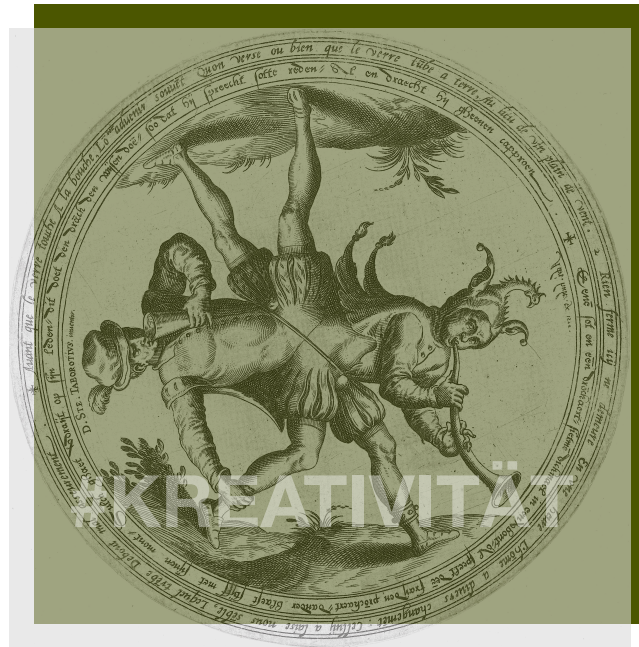
Sie weist - ob unwissentlich oder beabsichtigt sei mal dahin gestellt - auf tiefere neurologische Zusammenhänge bei kreativen Prozessen hin. Es geht darum, vom logischen Denken in die Welt des Fühlens, der Spontaneität, der Intuition hinabzusteigen. Interessant dabei ist, dass Hemingway zwischen einer schöpferischen Phase und einer analytischen Phase unterscheidet.

Wilde Fantasien allein stellen allerdings noch keine Kreativität dar. Erst, wenn sie durch die Umwelt wahrgenommen werden können, aus dem Kopf in die Wirklichkeit anderer kommen und Form annehmen. Als Text, Melodie, Bild, Geruch, Geschmack oder dreidimensionales Gebilde. Erst dann wird aus der Idee tatsächlich etwas geschaffen. Denn ein Hirnfurz ist zwar der Anfang, kann aber für ein Unternehmen nie das Ergebnis sein.

Gebt dem Narren das Kommando!

Roger von Oech, Kreativitätsberater aus den USA, hat den erfolgreichen Kreativen in drei Archetypen eingeteilt: in den Narren, den Richter und den Kämpfer. Der Narr bringt unzählige, durchaus noch unlogische Ideen hervor. Der Richter analysiert diese Ideen, ordnet sie und entscheidet, welche weiter verfolgt werden sollen. Der Kämpfer schließlich setzt sie in die Tat um und trägt sie so in die Welt. Alle drei Archetypen braucht es zum richtigen Zeitpunkt. Doch am Anfang steht immer der Narr.

Hier kommt für Hemingway der Alkohol ins Spiel. Er befreit uns vom Richter, der immer unser unstrukturiertes Denken mit Einsprüchen begrenzt und blockiert. Alkohol hat die famose Eigenschaft, uns zum Fühlen zu führen. Unter seinem Einfluss fühlen wir uns zeitweise glücklich, unbesiegbar, deprimiert, verliebt, überlegen. Das Zeitgefühl schwindet. Und unsere Beurteilungsfähigkeit der Situation, in der wir uns befinden, nimmt ab - bis hin zum kompletten Kontrollverlust. Der Richter hat hier nichts mehr zu melden. Ohne die Filter des Richters benehmen wir uns wie kleine Kinder. Alkohol weist uns zwar den Weg, ist aber nicht nur wegen der Schäden, die er anrichten kann, keine Lösung.



Der natürliche Rausch heißt „Flow“

Doch warum zur Ersatzdroge greifen, wenn die Natur alles so wunderbar in unserem Gehirn eingerichtet hat? Eine ganzer Arzneimittelschrank an körpereigenen Drogen steht zur Belohnung, zur Motivation und als Fahrkarte in einen Zustand bereit, den man als Flow bezeichnet: Katecholamine, die Endorphine und das Oxytocin. Wer im Flow ist, befindet sich in einem paradoxen Zustand der Konzentration ohne Anstrengung. Dabei ist man ganz auf sein Tun fokussiert und verliert das Zeitgefühl.

Wichtig dabei: Der Anreiz zu solchen Handlungen muss aus einem selbst kommen. Weder Belohnung, zum Beispiel in Form von Lob noch Druck von außen, zum Beispiel als soziale Angst vor dem Scheitern führen in den Flow. Es geht darum spielerisch Neues auszuprobieren, neue Wege zu finden, aber auch Vorhandenes wieder zu verwerfen. Wie ein Kind, das seine Möglichkeiten im Spiel erkundet. Oder mit der Bibel ausgedrückt: „Wenn ihr nicht umkehrt und wie die Kinder werdet, könnt ihr nicht in das Himmelreich kommen.“

Im Prinzip ist der Flow ein Zustand des Lernens. Echtes Lernen - also nicht auswendig lernen - kann man nur, wenn etwas emotional aufgeladen ist, also Freude macht. Nur dann werden als das Ergebnis der Suche nach der perfekten Lösung oder einer neuen Erkenntnis neuroplastische Botenstoffe im Gehirn ausgeschüttet, die wiederum das Wachstum neuer Verknüpfungen von Nervenzellen begünstigen.

Kontrollierter Kontrollverlust mit dem emotionalen Kick

Schopenhauer brachte es auf den Punkt: „Der Mensch kann zwar tun was er will, aber er kann nicht wollen, was er will.“ Sich also selbst ganz bewusst in den unterbewussten Flow zu bringen, scheint unmöglich, zumindest ist alles andere als einfach. Dabei führt häufig die pure Langeweile auf den Pfad der freien Kreativität: Uns ist so fad, dass wir einfach irgend etwas anfangen.

So wie ich früher beim Lego spielen. Ohne zu wissen, was da eigentlich entstehen soll, klickte ich Stein auf Stein, erfreute mich an den ersten Bauwerken und begann erst dann einen wirklichen Plan zu entwickeln. Das Piratenschiff, die Ritterburg, der Panzer ... mit jedem Klick verwirklichte es sich vor meinen Augen und erzeugte in mir jedes Mal ein wohliges Gefühl der tiefen Zufriedenheit. Doch eigentlich war es der Vorgang des Gestaltens und nicht das Ergebnis selbst, aus dem heraus dieses Gefühl entstand. Gespielt habe ich mit meinen Bauwerken nach deren Fertigstellung kaum.

Und genau hier liegt das eigentliche Dilemma. Denn in der Erwachsenenwelt geht es immer darum ein konkretes Ziel zu verwirklichen, eine Angelegenheit zu erledigen, ein Problem zu lösen. Die Aufgabe wird uns von außen gestellt, unser Tun dient dem Gelderwerb oder der Anerkennung durch andere. Also wieder nichts mit „intrinsischer Motivation“! Wenn wir tun, was wir müssen, wird das Wollen aus uns heraus verdrängt. Die inneren Gefühle fehlen. Und der Richter funkt uns ständig dazwischen, um das bereits erreichte Ergebnis mit dem Ziel abzugleichen.

Der alte Mann und das Mehr an Möglichkeiten

Um den inneren Richter - erst einmal - auszuschalten und auf unbetretene Pfade jenseits vorhandener Denkmuster und Routinen zu gelangen, benötigt man die richtigen Emotionen. Das fällt auch denjenigen schwer, deren Beruf auf Kreativität beruht. Gerade weil sie auf eine unglaubliche Vielfalt von Denkmustern und Routinen zurückgreifen können, brauchen erfahrene Kreative einerseits immer neue Impulse, also Störungen der eingefahrenen Denkschemata, andererseits Wege, um in den Flow abzutauchen.

Selbst nach über 30 Jahren in der Werbebranche fällt mir das immer noch schwer, denn das Professionelle, also der skeptische Richter erscheint immer wieder dann, wenn man ihn nicht braucht. Und dennoch gibt es kleine Tricks, um mit Emotionen den „Narren“ zu wecken.

>>> Weiter geht's auf Seite 2!

>>> Fortsetzung „Warum betrunken schreiben?“

Für den Flow braucht man einen Raum, in den man sich zurück- und damit unerwünschten Ablenkungen entziehen kann. Ideal wäre natürlich eine kleine Kammer, möglichst spärlich eingerichtet. Dieser Raum kann, aber muss nicht real sein. Es reicht bereits ein Kopfhörer mit aktiver Geräuschunterdrückung. Zusätzlich kommt Musik ins Spiel. Musik drückt nicht nur Gefühle aus, sie löst sie auch aus. Heldenhaft, romantisch, liebevoll, herzerreißend, beruhigend, euphorisierend – für jede Emotion gibt es das passende Stück. Musik wirkt wie eine positive Droge, ein emotionaler Weltenwandler, der das, was um uns herum passiert, ausblendet.

Nicht von ungefähr nutzen Sternenköche und Starchirurgen Musik, um sich in andere Stimmung zu bringen. Musik vereinigt dabei die Aspekte der Inspiration mit denen der Kontemplation in idealer Weise.

„Wenn ihr's nicht fühlt, ihr werdet's nicht erjagen!“

Die Entrückung in die eigene emotionale Innenwelt, so wie im Faust-Zitat von Goethe beschrieben, ist wesentlicher Teil des Schaffensprozesses. Aber nicht der einzige. Denn das Fühlen geht dem Schöpferischen nur voraus. Oder, wie es Hemingway ausdrückte: „Es gibt nichts zu schreiben. Alles, was Sie tun, ist, sich an eine Schreibmaschine zu setzen und zu bluten.“

Kreativität bedeutet also nicht, Phantasien zu haben, sondern sie in die Realität umzusetzen, sie zu veräußerlichen. Um schöpfen zu können, müssen die Quellen gefüllt sein. Dafür wiederum braucht es Einflüsse aus der Außenwelt und die entsprechende Offenheit, sie zu sehen und aufzunehmen. Auf die Frage allerdings, wie man die Realität anzapft, um Neues, Innovatives aus sich selbst heraus zu schaffen, kann es nur sehr viele persönliche Antworten. Aber das ist Stoff genug für einen neuen Artikel. In diesem Sinne: Bleibt neugierig, werdet durstig und besoffen – aber bitte nur von Gedanken und Gefühlen.

„Stay hungry, stay foolish!“ (Steve Jobs).

