

INTUITION

maas

© Anita Ueas

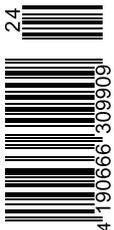
No. 24

INTUITION

*Finde deine
innere Stimme*

MACHE
DEN TEST
*Wie intuitiv
bist du?*

*Wie du immer und zuverlässig
deinen Weg findest*



9,90 € (D)
10,90 € (AT)
15,50 CHF (CH)

BEWUSST UND ERFÜLLT LEBEN

www.maas-mag.de



»

*Ich öffne mich
für meine
innere Stimme.*

*Ich bin bereit,
intuitive Botschaften
zu empfangen.*

*Meine Intuition
arbeitet zu
100 Prozent genau.*

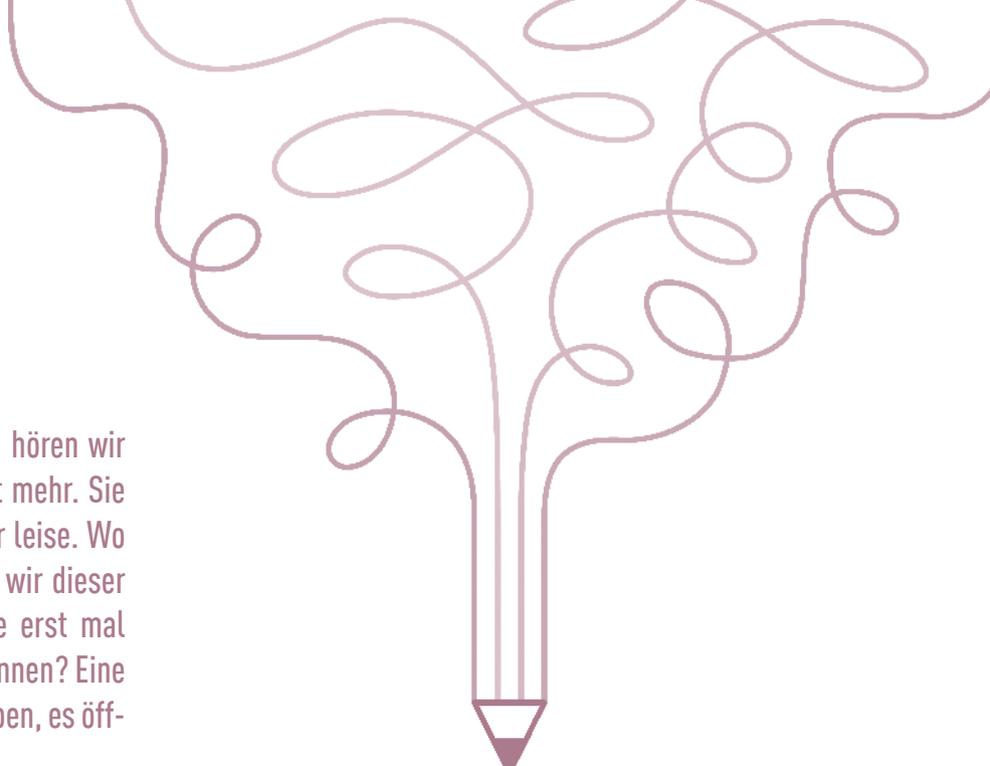
«

—
ANDREA GOFFART

Wort für Wort

MIT INTUITIVEM SCHREIBEN DIE STIMMEN
VON HERZ UND BAUCH ENTDECKEN





Im stressigen und lauten Alltag hören wir unsere innere Stimme oft nicht mehr. Sie geht unter, denn oft ist sie sehr leise. Wo finden wir einen Raum, in dem wir dieser wichtigen Stimme, nennen wir sie erst mal Intuition, wieder besser zuhören können? Eine Möglichkeit ist das intuitive Schreiben, es öffnet uns den Zugang zu uns selbst.

Was ist intuitives Schreiben?

Oft wird das intuitive Schreiben auch automatisches Schreiben oder kreatives Schreiben genannt. Egal, wie wir es nennen möchten, die Grundidee ist die gleiche: Wir schreiben mit der Hand und lassen Worte, Ideen, Sätze – alles was kommt – einfach unzensuriert auf das Papier laufen. Diese Technik aktiviert unsere Intuition und unser Unterbewusstsein, inklusive all der Ideen, Bilder und Erinnerungen, die dort gespeichert sind. Diese Bilder können wir nutzen: Zum einen für kreative Lösungen, egal ob es um private oder berufliche Entscheidungen oder Fragestellungen geht. Zum anderen für uns selbst, denn mit dem intuitiven Schreiben gewinnen wir Klarheit über unsere Bedürfnisse und unseren Lebensweg – den bereits gegangenen und den künftigen. Und wir gewinnen Zugang zum wichtigsten Lebensabschnitt: Dem jetzigen Moment, der gleichzeitig die Ewigkeit ist. Im intuitiven Schreiben können wir fragen:

Wer bin ich jetzt, gerade in diesem Moment?

Das intuitive Schreiben bringt Licht ins Hinterstübchen

Auch für unser Wohlbefinden kann das intuitive Schreiben wichtig sein, denn es aktiviert Verarbeitungsmöglichkeiten für Erlebnisse und Gefühle, die sonst im dunklen Hinterstübchen ihr Unwesen treiben würden, bringt sie ans Licht. Wenn wir mutig genug sind, das Licht im Hinterstübchen anzuschalten, können wir uns das Chaos all der ungewollten und ungesehenen Dinge, die wir dort jahrzehntelang verstaut haben, anschauen. Wir können beginnen aufzuräumen – wir schaffen Platz und schmeißen Glaubenssätze, Muster und Antreiber raus, die unserer Lebensfreude bisher im Weg standen. Wer weiß, vielleicht finden wir in der linken Ecke des Hinterstübchens das Glück, das wir irgendwann dort abgestellt und vergessen hatten?

Wenn du nicht auf deine innere Stimme hörst, wer soll es sonst tun?

Intuitives Schreiben ist ein sehr persönlicher Verarbeitungs- und Entdeckungsprozess. Wir schreiben nicht für irgendjemandem: Aus intuitiven Schreibprozessen entstehen keine knackigen

→



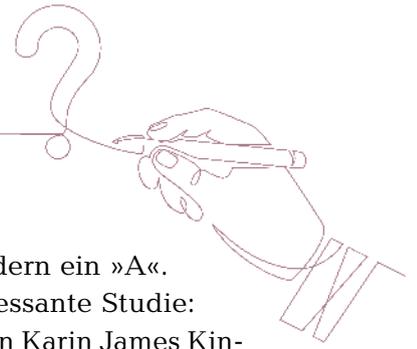
Kurzgeschichten oder Spiegel-Bestseller. Wir machen etwas ganz Unerhörtes – wir schreiben nur für uns selbst und unsere Schreibroutine wird zu unserem persönlichen Weg der Weiterentwicklung. Diese Art des Schreibens aktiviert kein Wissen aus unserem Verstand, im Gegenteil: Der wird jetzt mal abgeschaltet, wir brauchen ihn nicht. Er darf still sein.

Warum unsere Intuition durch Schreiben gestärkt wird und was wir davon haben

Der Schreibflow gibt Zugang zu unserem Lebensflow. Durch intuitives Schreiben kommen wir aus dem Kopf in den Körper, zu den wichtigsten Ratgebern, die wir haben: Herz und Bauch. Wir könnten auch sagen, dass das intuitive Schreiben unsere Seele eine Stimme gibt – wenn wir ganz still werden und lauschen. Etwas wissenschaftlicher ist die Erklärung, dass intuitives Schreiben die rechte Hirnhälfte aktiviert, die für Kreativität, Verknüpfung, für das »große Ganze« zuständig ist. Sie steuert Gedanken nicht linear, wie wir das im Alltag normalerweise tun (Wenn ich a) tue, wird b) passieren ...). Die rechte Hirnhälfte zeigt das Gesamtbild und das wollen wir finden und zu

Papier bringen. Durch die Handschrift entsteht eine Verbindung von Hand und Hirn, die uns Zugang zu einer Informationsebene schafft, die sonst verschlossen bleibt. Wir lassen ein inneres Wissen, mit dem wir verbunden sind, aus der Feder fließen und können so ...

- Entscheidungen besser treffen.
- Antworten sicherer finden.
- Zugang zu verschüttetem Wissen erhalten.
- negative Gedanken auflösen und Stress reduzieren.
- Worte für Wahrheiten finden, die noch nicht bewusst waren.
- Emotionen bewusster erleben und verarbeiten. Damit werden wir gesünder, denn Unterdrücktes macht krank: Magen, Nacken und so weiter.
- höhere Gedächtniskapazität erwerben.
- Erinnerungsvermögen stärken.
- Ereignisse besser bewältigen.
- Einfühlungsvermögen und Mitgefühl durch Perspektivwechsel trainieren.



Indem wir unsere Gedanken und Emotionen auf Papier sichtbar machen, mit Abstand betrachten und beurteilen, steigern wir unsere Selbstwirksamkeit – wir schaffen Handlungsräume: Das Diffuse wird fassbar und nur dann können wir es packen und etwas damit tun. Es kontrolliert nicht mehr mich – ich kann es kontrollieren. Es gibt Studien, die zeigen, dass Schreiben das Immunsystem stärkt, Wohlfühl erhöht und Ängstlichkeit mindert. (Zum Beispiel von James Pennebaker »Writing to heal«).

Handschrift macht Gedanken begreifbar – ein kurzer Exkurs in die Forschung

Voraussetzung für das intuitive Schreiben ist unsere Rückbesinnung auf die Handschrift. Computer, Smartphone oder Tablet helfen uns hier nicht weiter. Handschrift ist Liebe – sie verbindet Hand und Herz, Herz und Hirn. In dem Moment, in dem wir zum Stift greifen, »begreifen« wir besser, was wir aufschreiben. Ein »A« ist nicht nur

irgendein Zeichen, sondern ein »A«. Dazu gibt es eine interessante Studie: 2012 ließ die Psychologin Karin James Kinder, die noch nicht schreiben und lesen gelernt hatten, Buchstaben auf eine von drei Arten reproduzieren: den Buchstaben auf Papier anhand einer gepunkteten Linie nachzeichnen, ihn auf einem weißen Blatt freihändig zeichnen oder auf einem Computer tippen. Kinder, die die Vorlagen frei nachzeichneten, zeigten messbare Hirnaktivitäten in drei Bereichen, die auch bei Erwachsenen aktiv sind, wenn sie lesen und schreiben. Bei Kindern, die nur Punkte verbanden oder die Buchstaben gar tippten, war kein vergleichbarer Effekt erkennbar. Karin James vermutet, dass gerade die »Unordnung« der mit der Hand geschriebenen Buchstaben den Lerneffekt vergrößert. Jedes handschriftliche A sieht ein kleines bisschen anders aus. Wenn Kinder in diesen Variationen immer dasselbe Buchstaben-symbol erkennen, begreifen sie offenbar besser, was ein »A« eigentlich ist. Diese Erkenntnis möchten wir nutzen – oder? Auch wir möchten gerne begreifen, was unser »A« eigentlich ist – zumindest mir geht es so.



Rein damit – raus damit: 4 Ideen für intuitive Schreibroutinen

Die Brücke zur Intuition können wir in beide Richtungen nutzen: Introspektiv und für Prozesse, die unsere Selbstregulation optimieren. Ärger mit dem Freund, neuer Job ja oder nein – den Themen, die uns beschäftigen, können wir mit Stift und Papier zu Leibe rücken, denn unsere Intuition reagiert, wenn wir ihr Fragen stellen.

Die im Folgenden kurz skizzierten Methoden des intuitiven Schreibens sind im Wesentlichen als Anregung zu verstehen, um eine ganz eigene Herangehensweise zu finden. Denn wir sprechen ja mit unserer Intuition, ein ganz persönliches, individuelles, leises Gespräch, das wir auf unsere ganz eigene Art führen können.

Tagesthemen – die Momentaufnahme:

Jeden Tag, am besten zur ungefähr gleichen Zeit, nehmen wir uns das Thema, das gerade in diesem Moment da ist, setzen uns mit Papier und Stift hin und beginnen zu schreiben. Am besten 20 Minuten – ungefiltert. Themen finden wir im Tagesgeschehen oder wir haben etwas gelesen, das uns bewegt. Ist da ein Wort wie »Dankbarkeit« oder »Hoffnung«, das uns immer wieder in den Kopf kommt oder vielleicht auch ein Bild? Mit der Schreibroutine steigt auch die Aufmerksamkeit für unser Tagesthema – wir werden achtsamer für unseren Tag, unser Tun.

Clustern:

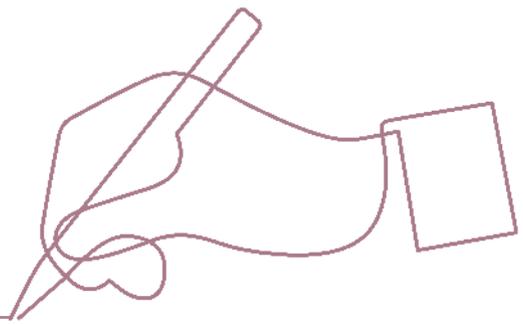
Ähnlich wie die Momentaufnahme ist das Clustern. Beim Clustern werden Assoziationsketten gebildet und aufgeschrieben, die von einem Zentralwort ausgehen, das gerade in diesem Moment da ist – Freude, zum Beispiel. Da vom Grundbegriff ausgehend viele Assoziationen möglich sind, entsteht ein Bild, das auf den ersten Blick einer Mindmap ähnelt. Aber Mindmapping wird planend eingesetzt, weil es Themen hierarchisch ordnet. Das Clustern ist das genaue Gegenteil – es ist intuitiv und ungeordnet. Die Verbindungen zwischen den Begriffen müssen für Außenstehende keinen Sinn ergeben, sie dürfen den Un-Sinn zulassen.

Entscheidungen erschreiben:

Viele nutzen das intuitive Schreiben, um Entscheidungen besser treffen zu können, sich einer Entscheidung von mehreren Seiten schreibend zu nähern. Wir alle kennen die Positiv-Negativ-Listen, die viele Ratgeber empfehlen, wenn eine Entscheidung ansteht. Im intuitiven Schreiben gehen wir weiter, wir versuchen einen Schreibfluss zu erreichen, mit dem wir hinter das gelangen, was unser Verstand (mit den Stimmen unserer Eltern, unserer Chefin, unseres geliebten Gatten) uns sagt und Zugriff auf Herz und Bauch erhalten – was wollen WIR wirklich? Was fühlt sich richtig an, was ist gut für uns, für die Gemeinschaft, für die Welt?

Die »morning pages« (Morgenseiten)

nach Julia Cameron sind die wohl bekannteste Methode des intuitiven Schreibens. Sie bauen darauf, dass morgens unser »monkey mind« noch nicht fit genug ist, um sich zwischen uns und unsere Intuition zu stellen. Direkt nach dem Aufstehen schnappen wir uns einen Block und schreiben mindestens drei DIN-A4-Seiten (handschriftlich), ohne uns vorher Gedanken über Thema und Stil zu machen.



Und jetzt – wie fange ich an?

Für das intuitive Schreiben benötigen wir nicht viel, vielleicht ein schönes Buch, einen Block, den wir später gerne durchblättern. Eine gute Ausstattung – eine weiche Unterlage, ein leichtgängiger Stift – sorgen dafür, dass der Federfluss wirklich aktiviert wird. Deswegen sollte auch genug Papier bereit liegen, damit wir während des Schreibflusses nicht suchen müssen. Auch der Tee steht schon fertig neben uns, und – muss ich es erwähnen? – das Smartphone ist im Flugmodus. Für manche ist es nützlich, über die Umgebungsstimmung den Schreibfluss noch zusätzlich zu gestalten: gutes Licht, vielleicht eine schöne Musik – einfach ausprobieren. Zur Einstimmung auf jede schreibende Auszeit empfehle ich eine Mini-Meditation. Wir konzentrieren uns eine Minute nur auf unseren Atem, leeren den Kopf und dann schreiben wir los. Vor einer Gefahr möchte ich warnen: Wir müssen aufpassen, uns im Schreibprozess nicht in negativen Gedankenspiralen zu verlieren. Vielmehr sollten wir den Versuch wagen, schreibend genau diese negativen Gedanken zu ergründen, dann können wir sie vielleicht aufbrechen.

Zum guten Schluss: Intuitives Schreiben ist eine sehr einfache und wirkungsvolle Methode, zu Einsichten zu kommen und aktiv in das eigene Leben und Erleben einzugreifen. Über einen Flow, der Hand und Hirn verbindet, können wir uns unserem Selbst annähern und durch diese Intravision Zugang zu unseren Wünschen, Werten, Gedanken und Gefühlen erlangen.

Schreiben befreit, macht glücklich und zufrieden und steigert die Selbstwirksamkeit. Der Sinn? Es gibt keinen tieferen Sinn als das Schreiben selbst.



Andrea Goffart unterstützt Menschen dabei, ihre Geschichten zu erzählen. Als Ghostwriterin, Biografin und Schreibcoach begleitet sie individuelle Schreibprozesse. Ihr Wissen (und noch mehr ihre Intuition) aus mehr als 20 Jahren Erfahrung in den Bereichen Öffentlichkeitsarbeit, Journalismus sowie Freelancing gibt sie in Workshops und dem Jahreskreis für Autor*innen FEDERFLUSS weiter.

www.andrea-goffart.de