

Achtsamkeit und wissenschaftliches Schreiben an der Friedrich-Schiller-Universität Jena

Abstract

Wie wirkt sich die formale Achtsamkeitspraxis auf das wissenschaftliche Schreiben aus – und umgekehrt: Welche Schreibübungen fördern eine achtsame Haltung? Diese Fragen haben wir in zwei unterschiedlich angelegten und im Rahmen des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* durchgeführten Lehrveranstaltungen erprobt. In unserem Beitrag verbinden wir die dort gesammelten Erfahrungen mit der modernen Schreibprozessforschung und leiten daraus sechs Qualitäten ab, die das kognitiv dominierte wissenschaftliche Schreiben fördern und zu einem Schreiben in Achtsamkeit verwandeln. Durch regelmäßige Übung können Schreibende so für sich eine selbstbewusste und selbstregulierende Position als wissenschaftliche Autor:innen gewinnen und zu einer neuen Form der Kreativität finden.

Einleitung

Lesen und Schreiben stellen grundlegende Tätigkeiten und Fertigkeiten jeder Wissenschaft dar. Ohne die gewonnenen Daten aufzuzeichnen, zu diskutieren und zu kommunizieren, gäbe es keinen wissenschaftlichen Diskurs – ganz unabhängig davon, wie in den einzelnen Disziplinen und Fächerkulturen, ob in Maschinenbau oder Philosophie, ob in Geschichtswissenschaft oder Medizin, neue Befunde erhoben oder hergeleitet werden. Das Erlernen dieser kommunikativen Fertigkeiten bildet einen wichtigen Teil des Studiums und stellt Studierende vor große Herausforderungen, die zunehmen, je weniger sie darin angeleitet und begleitet werden. Aber auch fortgeschrittene und etablierte Wissenschaftler:innen ringen aus den verschiedensten Gründen oftmals mit dem Abfassen von Artikeln oder längeren Publikationen.

Vor diesem Hintergrund haben wir uns im Rahmen des Thüringer Modells *Achtsame Hochschulen* die Frage gestellt, welche Elemente der Achtsamkeit das wissenschaftliche Schreiben einerseits entlasten und zu einem schonenderen Umgang mit dem damit verbundenen psychi-

schen Druck und Stress führen können, andererseits die zum Denken und Schreiben notwendige Kreativität und Konzentration fördern können.

Unsere Ausführungen basieren – neben den während des Modellprojekts gesammelten Erfahrungen – vor allem auf zwei experimentellen Lehrveranstaltungen: 1. ein Seminar im Wintersemester 2018/19 an der Friedrich-Schiller-Universität Jena mit dem Titel »Achtsamkeit und Schreiben«, an dem 25 Studierende der Fächer Angewandte Ethik und Germanistische Literaturwissenschaft teilgenommen haben, und 2. eine Projektwoche zur Förderung der wissenschaftlichen Kreativität unter dem Obertitel *Achtsames Schreiben* im Frühjahr 2019, die Doktorand:innen und Postdoktorand:innen der am Thüringer Modell *Achtsame Hochschulen* beteiligten Partnerhochschulen offenstand und in der wir das wissenschaftliche Schreiben mit intensiver Meditation verbunden haben. Daran nahmen insgesamt zehn Doktorand:innen der Ernst-Abbe-Hochschule Jena, der Friedrich-Schiller-Universität Jena und der TU Ilmenau teil, ferner ein Doktorand der Universität Tübingen, eine Lehrbeauftragte der Alice-Salomon-Hochschule Berlin und ein Hochschuldozent der Bauhaus-Universität Weimar. Aus beiden Veranstaltungen liegen uns Erfahrungsberichte und Reflexionen der Teilnehmenden vor.

Am Ende des Beitrages stellen wir unsere beiden Lehrexperimente in ihren charakteristischen Zügen als exemplarische Beispiele vor, um achtsames wissenschaftliches Schreiben zu vermitteln. Im Hauptteil werden wir auf Grundlage der in den beiden Veranstaltungen gesammelten Erfahrungen beschreiben, welche Qualitäten der Achtsamkeit sich positiv auf das wissenschaftliche Schreiben ausgewirkt haben und wie diese Qualitäten einerseits über Achtsamkeitspraktiken, andererseits aber auch durch Schreibübungen erprobt und kultiviert werden können. Zunächst aber gilt es, die gegenwärtig leitende kognitionswissenschaftliche Konzeption des wissenschaftlichen Schreibens knapp zu skizzieren, die allen schreibdidaktischen Initiativen an Hochschulen und einem Großteil der aktuellen Schreibratgeberliteratur zugrunde liegt.

1. Die kognitionswissenschaftliche Konzeption des wissenschaftlichen Schreibens

In den 1980er Jahren fand ein Paradigmenwechsel in der wissenschaftlichen Beschäftigung mit dem Schreiben statt. Waren bis dahin textlinguistische Ansätze vorherrschend, die an fertigen Texten deren konstitutive Elemente freilegten, wandte sich nun, angeführt von der Psychologie und der Kognitionswissenschaft, das Interesse dem Prozess des Schreibens zu, also dem Weg, auf dem durch verschiedene Phasen und Fassungen ein Text zuallererst entsteht. Großen Einfluss gewannen die Arbeiten von Linda Flower und John Hayes (vgl. Flower/Hayes 1981). Sie entwerfen den Prozess des Schreibens als ein komplexes System unterscheidbarer kognitiver Prozesse und mentaler Handlungen, die von den Schreibenden geplant, koordiniert und überprüft werden müssen.

Flower und Hayes trennen zunächst zwischen dem, was außerhalb eines Schreibenden liegt und an ihn herangetragen wird, z.B. der institutionelle Rahmen, die Art der Schreibaufgabe oder ein Abgabetermin, und dem, was innerhalb des Schreibenden abläuft. Bei den inneren Prozessen differenzieren sie wiederum zwischen den Anteilen des Langzeitgedächtnisses, das beispielsweise für die sprachlichen und grammatischen Kenntnisse oder für das erarbeitete Wissen über das jeweilige Thema verantwortlich ist, und den kognitiven Tätigkeiten, die bei der unmittelbaren Aktivität des Schreibens ausgeführt werden. Diese teilen sich ihrerseits in drei Felder auf, die Flower und Hayes *Planen*, *Übersetzen* und *Überprüfen* nennen. Zunächst werden Einfälle und Ideen generiert und ein möglicher Aufbau mit einem Ziel entworfen. Sodann werden diese Ideen und Gedanken in ihrer noch fragmentarischen Form in einen linearen, grammatisch korrekten und für andere nachvollziehbaren und im Idealfall gut zu lesenden Text übersetzt. Flower und Hayes betonen, dass es sich dabei tatsächlich um eine ›Übersetzungsleistung‹ handelt, verläuft doch das Denken vielmehr assoziativ und in Wortfragmenten anstatt linear und in vollständigen, grammatikalisch richtigen Sätzen. Liegt dann eine Fassung des Textes bzw. eines Abschnittes davon vor, muss dieser überprüft und bewertet werden, um sodann mit Hilfe neuer Ideen den Text zu überarbeiten oder daran weiterzuarbeiten, um dann erneut begutachtet zu werden.

All diese Tätigkeiten können, und darauf legen Flower und Hayes Wert, zu jedem Zeitpunkt des Schreibprozesses stattfinden – bei kontinuierlicher Aktivierung der verschiedenen Wissensbestände aus dem Langzeitgedächtnis. Aufgrund dieser Vielfältigkeit postulieren sie auch eine Instanz, die – wie ein Dirigent ein Orchester – alle beteiligten Arbeitsprozesse koordiniert. Sie nennen diese Instanz, die alle

Fäden in der Hand hält, *Monitor*. Sie ist insbesondere für das Umschalten zwischen den verschiedenen mentalen Handlungen zuständig und muss gleichzeitig die jeweils verfolgten Zwischenziele sowie das große Endziel im Auge behalten.

Aus dieser kognitionswissenschaftlichen Konzeption ergibt sich ein doppeltes Bild des Schreibens. Einerseits besteht es aus den vielen, gleichzeitig verlaufenden und zu synchronisierenden Prozessen während der unmittelbaren Aktivität des Schreibens, andererseits ist es an eine Langzeitperspektive gebunden, in der das gesamte Schreibprojekt kontinuierlich im Hinblick auf den institutionellen und zeitlichen Rahmen geprüft werden muss.

Die Digitalisierung, die zu der Zeit, als Flower und Hayes ihr Modell entwickelten, erst ganz am Anfang stand, hat das wissenschaftliche Arbeiten verändert und der Instanz des Monitors neue und weitere Kontrollen aufgebürdet. Da wissenschaftliche Literatur heute sehr leicht zugänglich ist und jederzeit abgerufen werden kann, ist die Versuchung groß, die Aktivität des Schreibens zu unterbrechen, um nochmals in den entsprechenden Texten nachzulesen und ein Argument oder Zitat zu überprüfen. Der Monitor muss also auch dahingehend sensibilisiert werden. Darüber hinaus laden Internet und Social Media jederzeit dazu ein, sich abzulenken und das Schreiben zu unterbrechen und weiter hinauszuschieben. Die Frequenz des Umschaltens zwischen verschiedenen kognitiven Prozessen ist dadurch noch weiter erhöht worden und muss vom Monitor bewältigt werden. Zudem muss diese Zunahme stets mit der immer zugleich einzunehmenden zielgerichteten Langzeitperspektive abgeglichen werden. Durch die neuen medialen Bedingungen muss der Monitor also seine Kontrollfunktionen nochmals erhöhen, was wiederum gerade bei unerfahrenen Schreiber:innen zu einer enormen Belastung und zu einer schnelleren mentalen Erschöpfung führt.

2. Die sechs Qualitäten der Achtsamkeit

Auf der Basis dieses Modells kann die Achtsamkeit in verschiedener Weise auf den Schreibprozess einwirken und dazu beitragen, die zielgerichtete Orientierung auf den fertigen Text sowohl zu ermöglichen als auch gleichzeitig mit der für das Schreiben notwendigen Konzentration auf die unmittelbaren Aktivitäten des Schreibens in Einklang zu bringen. Achtsamkeit kann damit zu einem besseren, psychischen Umgang mit erlebten Druck- und Stresssituationen und den sie begleitenden Ängsten führen und als Widerlager zu einer Überbewertung der Monitorfunktion des Bewusstseins fungieren, die sich bis zu dem

Zwang steigern kann, stets alles unter Kontrolle haben zu müssen. Sie kann sich aber auch auf die zu schreibenden Texte selbst auswirken. Achtsames Schreiben verbessert mithin nicht nur die Begleitumstände eines wissenschaftlichen Schreibprojekts, sondern hebt auch das Niveau der entstehenden Texte an. Wer also durch eine kontinuierliche Praxis Qualitäten der Achtsamkeit für sich ausbildet und zudem lernt, diese durch fremde Anleitung oder bewusste Selbststeuerung auch für das wissenschaftliche Schreiben einzusetzen, kann seine Schreibprojekte ›gesünder‹, lustvoller und letztlich auch selbstbestimmter gestalten. Nach unserer Erfahrung sind es vor allem sechs Qualitäten, die dabei wirksam werden und die wir nun im Folgenden skizzieren.

Erste Qualität der Achtsamkeit – Präsenz

Präsenz oder Gegenwärtigkeit ist die Grundhaltung der Achtsamkeit, die einen Menschen befähigt, im unmittelbaren Moment, im ›Jetzt‹, zu sein. Für Jon Kabat-Zinn bedeutet Achtsamkeit »auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen« (Kabat-Zinn 2015: 20). Präsenz impliziert mithin, die Sinneseindrücke und Körperempfindungen, die uns in einem Moment erreichen, nicht nur auf uns eindringen zu lassen und ihnen mit einer Vielzahl von Routinen und verinnerlichten Verhaltensmustern zu begegnen, die unterhalb der Schwelle des Bewusstseins bleiben. Vielmehr gilt es, diese Eindrücke aktiv zu beobachten, sie sich dadurch bewusst zu machen und gleichzeitig auch das zu bemerken, was sie in uns auslösen. So können schließlich Außenwelt und Innenwelt in einem intensiven Erleben des Moments zusammenkommen.

Im Hinblick auf das wissenschaftliche Schreiben bedeutet Präsenz folglich eine aktive und bewusste Aufmerksamkeit für den jeweiligen Schreibmoment. Sie befähigt, sich ganz auf diesen einen Moment einzulassen und sich für die jeweils anstehende Aufgabe zu sammeln – sei es, einen Text zu lesen und zu referieren, Daten auszuwerten und zu interpretieren oder ein Argument in seinem Für und Wider zu entwickeln. Im Hinblick auf das damit verbundene Formulieren von Sätzen rückt das bewegliche Spiel der Wörter und das kontinuierliche Ausprobieren und Prüfen alternativer Wendungen in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Die mit der Präsenz verbundene Haltung einer beobachtenden Aufmerksamkeit schließt somit neben dem aktiven Hervorbringen von Sätzen immer auch ein Hinhören und Zuhören der daran beteiligten Wörter und Satzpartikel mit ein.

Alle grundlegenden Übungen der Achtsamkeit fördern die Fähigkeit zur Präsenz, sei es der Body Scan, die Atemmeditation oder das langsame Gehen. Sie wählen eine körperliche Tätigkeit aus, die wir ge-

wöhnlich automatisiert vollziehen – wie das Atmen oder das Gehen –, oder sie schneiden, wie im Body Scan, eine sehr begrenzte Körperregion heraus, um sich ganz und bewusst darauf zu konzentrieren. Zudem werden all diese Vorgänge verlangsamt und zeitlich gedehnt, damit sie in kleinere Einheiten zerlegt und somit noch genauer und noch intensiver wahrgenommen werden können.

Dadurch angeregt haben wir eine kleine Schreibmeditation entwickelt, in der die Teilnehmer:innen ihre sinnliche Aufmerksamkeit ganz auf das Schreiben lenken. Auch wenn wir heute überwiegend auf einer Tastatur schreiben, haben wir für diese Meditation das Schreiben mit Stift auf einem Stück Papier gewählt, weil sie in einer direkteren Beziehung zum Körper steht und immer eine Spur des Somatischen enthält (vgl. Drawert 2012: 64–79). Die Aufmerksamkeit auf das Schreiben ist eingebettet in eine autobiographische Schreibaufgabe, in der sich die Teilnehmenden eine Situation aus der letzten Woche vergegenwärtigen sollen. Im Anleiten der Meditation haben wir nun immer wieder die Sinnlichkeit und Körperlichkeit des Schreibvorgangs angesprochen: die Bewegungen der Hand mit ihren Schwüngen und Bögen, der sanfte Fluss und das Gleiten des Stifts, die zärtliche Reibung auf dem Papier. Die Teilnehmenden wurden dabei angehalten, sehr langsam zu schreiben. Zudem haben wir in die Übung immer wieder kleine Pausen eingebaut, in denen das Geschehen nachwirken kann. Wie bei allen anderen meditativen Praktiken der Achtsamkeit gilt es auch hier, Abschweifungen des Geistes zu bemerken und die Aufmerksamkeit sachte und ohne Bewertung wieder auf das Schreiben zurückzuführen. Auf diese Weise üben die Teilnehmer:innen einerseits die aktive und bewusste Beobachtung des Schreibens, andererseits erleben sie auch den Vorgang selbst, wie sich zunächst ein Einfall in ersten Gedanken äußert, entfaltet und schließlich mittels körperlicher Bewegungen durch die Buchstaben auf dem Papier Gestalt gewinnen und in schriftlicher Form festgehalten wird.

Zweite Qualität der Achtsamkeit – Selbstwahrnehmung

Wer durch regelmäßige meditative Praxis seinen inneren Beobachter oder ihre innere Beobachterin schult, kann ihn oder sie nicht nur für das bewusste Erleben des einzelnen Moments aktivieren, sondern auch für eine introspektive Selbstwahrnehmung einsetzen und auf die eigenen Körperempfindungen, Gefühle und die jeweilige mentale Verfassung richten. Hierbei ist es wichtig, eben diese drei Bereiche unterscheiden zu lernen und in ihrer jeweiligen Eigenart wahrzunehmen. Ferner gilt hier umso mehr, das Beobachtete nicht zu bewerten, sondern es anzunehmen, so wie es gerade in diesem Augenblick ist. Je hartnäckiger wir

negative Körperempfindungen und Gefühle verdrängen oder sie uns anders wünschen, desto größer werden sie oftmals und pochen umso mehr darauf, wahrgenommen zu werden.

Für das Schreiben ist eine kontinuierliche Selbstwahrnehmung elementar. Denn auf diese Weise werden sich die Schreibenden ihrer jeweiligen Ausgangslage bewusst. Kein Schreibprozess – nicht einmal im wissenschaftlichen Schreiben – findet allein im Kopf statt; der Körper und die Gefühle schreiben stets mit. Ein Nullpunkt des wissenschaftlichen Schreibens, an dem alles andere ausgeblendet wäre und sich ein leerer Raum allein für die intellektuellen Prozeduren des verfolgten wissenschaftlichen Projekts eröffnen würde, existiert nicht. Selbstwahrnehmung ist deshalb ein wichtiger Regulator. Sie erkennt, welches Maß an Selbstfürsorge jeweils notwendig ist, beispielsweise wann eine Pause, wann ein Gang an die frische Luft angebracht ist, um konzentriert weiterschreiben zu können.

Die Selbstwahrnehmung begleitet aber auch den Lauf des Schreibens. Geschulte innere Beobachter:innen nehmen wahr, wenn sie im Schreiben abschweifen oder sich von ganz anderen Gedanken ablenken lassen, und führen ihre Aufmerksamkeit dann behutsam zu ihren Schreibprojekten zurück. Dank Selbstwahrnehmung nehmen sie wahr, wenn sie sich an einem Punkt verbeißen oder sich in einen bestimmten Gedanken verrennen. Oftmals fungiert hierbei der Körper als seismographischer Vorbote. Wenn sich die Muskeln an irgendeiner Stelle verkrampfen und sich Schmerz einstellt, wird auch der Denk- und Schreibfluss innerhalb kurzer Zeit abbrechen. Die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung wirkt sich somit immer auch auf das Niveau des Textes aus, ja, sie vermag es sogar, auch dort Abschweifungen zu bemerken und mögliche Sackgassen zu erkennen.

Die Selbstwahrnehmung lässt sich sowohl durch Meditation als auch durch Schreiben schulen. Beide Wege ergänzen sich wechselseitig. Eine angeleitete Achtsamkeitsmeditation kann nach einiger Zeit die Wahrnehmung auf die drei Bereiche – den Körper, die Gefühle und die Gedanken – lenken, jeweils getrennt und mit genügend Zeit, um nicht allein die erste, sogleich aufkommende Regung wahrzunehmen.

Aber auch schreibend lassen sich diese drei Bereiche untersuchen. Dazu bietet sich das *freewriting* an: ein spontanes, flüssiges Schreiben über eine kurze Zeit von maximal zehn Minuten, das nicht sogleich beurteilt und auf Inhalt und Form geprüft wird, sondern stattdessen den kreativen Kräften Raum gibt, das festzuhalten, was sich an Gedanken oder Empfindungen gerade einstellt (vgl. Elbow 1998). *Freewriting* lässt sich sehr unterschiedlich fokussieren und für viele Aspekte eines wissenschaftlichen Schreibprojekts einsetzen, beispielsweise um die Ge-

danken zu einem gerade gelesenen Artikel zusammenzufassen oder für sich selbst den Kerngedanken eines Kapitels zu klären. Es eignet sich aber auch sehr gut, um gerade am Beginn eines Schreibtages den jeweiligen Zustand des Körpers, der Gefühlslage und des Intellekts wahrzunehmen, aufzuschreiben und damit anzunehmen.

Dritte Qualität der Achtsamkeit – Neugier

Die Neugier ist der wohl wichtigste Antrieb für jede wissenschaftliche Tätigkeit. Im Kontext der Achtsamkeit spielt sie ebenfalls eine wichtige Rolle und wird hier als *beginner's mind* oder *Anfänger:innengeist* kultiviert. Neugierig zu sein, wird dabei durch eine paradoxe Aufgabe geübt: Gerade die Handlungen, die wir täglich ausführen und die mit- hin drohen, in Routinen zu erstarren, sollen wir – willentlich – so aus- führen, als vollzögen wir sie zum ersten Mal und als böten sie uns lau- ter Überraschungen. Immer wieder bewusst eine Haltung der Neugier einzunehmen, will der durchaus hilfreichen Tendenz, viele Vorgänge zu verinnerlichen und sie zu verselbständigen, entgegenwirken. In der Achtsamkeit meint die durch den Anfänger:innengeist geschulte Neu- gier also die Fähigkeit, auch bereits in ähnlicher Form bekannten Er- fahrungen oder Objekten immer wieder neu zu begegnen und diese in ihrer jeweiligen Einzigartigkeit zu würdigen.

Gerade bei längeren wissenschaftlichen Schreibprojekten kann sich der Eindruck einstellen, die Arbeit werde eintönig. Zugleich droht sie, aus der Langzeitperspektive beobachtet, kein Ende zu nehmen. An jedem neuen Arbeitstag gilt es von neuem an dem anzuknüpfen, was bereits vorliegt – Ideen, Lektüren, Notizen, Daten, Auswertungen, Ent-würfe oder Textfassungen. Manchmal reagieren wir darauf mit einem Gefühl der Langeweile. Ein geschulter Anfänger:innengeist kann damit bewusst umgehen. Er zerreißt den Kokon der Monotonie, weckt das Interesse an dem wissenschaftlichen Projekt erneut und kann zudem die Aufmerksamkeit auf noch nicht bedachte und bisher übersehe- ne Aspekte lenken. Zudem ermöglicht er eine grundlegende wissen- schaftliche Fähigkeit: sich einem Gegenstand von mehreren Seiten zu nähern und unterschiedliche – nicht zuletzt interdisziplinäre – Perspek- tiven einzunehmen. Er hat damit einen wichtigen Anteil an der wissen- schaftlichen Kreativität, die überhaupt erst Fortschritte ermöglicht, in- dem sie bereits Bekanntem neue Seiten abgewinnt oder in der Lage ist, das Bekannte neu zu denken.

Viele Formen der Meditation bilden und stärken den Anfänger:in- nengeist. Sie lehren, sich selbst immer wieder mit Neugier zu be- gegnen. Indem sie die Aufmerksamkeit immer wieder auf dieselben grundlegenden körperlichen Tätigkeiten wie das Atmen oder das

Gehen lenken, erneuern sie jedes Mal deren Wahrnehmung. Sie ermöglichen uns, die feinen Unterschiede zu erkennen, die den Atemfluss oder die Bewegung des Gehens gerade heute, gerade in diesem Augenblick bestimmen.

Schreibend kann der Anfänger:innengeist sehr gut durch ein Arbeitsjournal gestärkt werden. Darin kann der Schreibende immer wieder seine spontanen Gedanken zu dem Projekt festhalten, gerade wenn sie einen neuen Blick darauf eröffnen. Dabei gilt es, die besondere, verdichtete und nicht sofort einzuholende Erkenntnisqualität der Anfangsideen – nicht umsonst sprechen wir von ›Geistesblitzen‹ – zu bewahren und sie möglichst unmittelbar niederzuschreiben.

Eine zugespitzte Schreibaufgabe, die den Wechsel von Perspektiven einüben soll, haben wir aus der Psychologie übernommen: Die Schreibenden sollen sich hierbei ein für sie beglückendes oder auch belastendes Erlebnis wählen und es zuerst aus der naheliegenden Ich-Perspektive, also in der ersten Person, niederschreiben. Sodann sind sie aufgefordert, dasselbe Erlebnis in der zweiten Person und dann noch einmal in der dritten Person zu beschreiben und im Anschluss über die verschiedenen Fassungen zu reflektieren. Tatsächlich ergeben sich dabei Unterschiede. Die Fassung in der ersten Person zeichnet sich in den meisten Fällen durch eine hohe Identifikation mit dem Erlebnis aus und beschreibt die Gedanken und Gefühle sehr detailliert. Demgegenüber ist der Du-Perspektive eine stärkere Empathie und auch Sorge um das nun mit ›du‹ angesprochene Subjekt zu eigen. In der dritten Person schließlich wird der größte Abstand zu dem Erlebnis eingenommen. In diesen Textfassungen finden sich sehr häufig mehr distanzierende und rationalisierende Formulierungen und manchmal stellt sich sogar die Haltung einer oder eines unbeteiligten Beobachtenden ein. Diese Übung schlägt zugleich eine Brücke zu einer weiteren, wichtigen Qualität der Achtsamkeit.

Vierte Qualität der Achtsamkeit – Loslassen: Nichtidentifikation mit Gefühlen, Gedanken und Urteilen

Eine befreiende Erfahrung macht, wer im Laufe seiner Achtsamkeitspraxis entdeckt, dass er nicht ganz und gar mit seinen Gefühlen, Gedanken und Urteilen identisch ist. Weder machen sie ihn vollständig aus, noch ist er ihnen vollständig ausgeliefert. So sah beispielsweise eine Teilnehmerin lange einen bestimmten Abschnitt ihres Lebens und ihr damaliges Verhalten sehr kritisch. Die Erinnerung löste negative, fast krampfartige Gefühle aus. Sie warf sich vieles vor und sprach darüber mit einer spürbaren Härte gegen sich selbst. Im Zuge der oben beschriebenen Schreibaufgabe und einer anschließenden Dyade er-

fuhr sie, dass sie diesen Lebensabschnitt auch ganz anders und sehr viel wohlwollender sich selbst gegenüber erzählen konnte. Statt zu verurteilen, was sie damals unterlassen und nicht erreicht hatte, konnte sie nun die positiven Aspekte sehen, die ihr früheres Verhalten in sich barg, und konnte darin sogar Werte erkennen, die heute noch für sie gültig sind. Mit Nichtidentifikation ist im Rahmen der Achtsamkeit also die Fähigkeit benannt, sich weder über noch mit Urteilen, Gedanken oder Gefühlen zu definieren und diese Urteile, Gedanken und Gefühle als veränderlich zu verstehen.

Gerade längere wissenschaftliche Schreibprojekte wie Abschlussarbeiten oder Dissertationen besitzen für die Schreibenden in aller Regel einen hohen Stellenwert. Aus ihnen beziehen sie ihr Selbstwertgefühl, mit ihnen identifizieren sie sich. Manche klammern sich regelrecht an diese Schreibprojekte, weil sie keine Perspektive darüber hinaus entwickeln können und die Frage nach der eigenen Zukunft deshalb angstbesetzt ist. Andere wieder erobern sich einen intellektuellen Ort in der Welt, indem sie sich stark mit einer Theorie oder Schule und ihren intellektuellen Held:innen identifizieren und diese Identifikation weit über das Schreibprojekt hinaus auch habituell, beispielsweise durch die Kleidung oder die Vorliebe für ein bestimmtes Getränk, ausleben.

Es steht außer Frage, dass wir aus der Identifikation mit einem Projekt die dafür notwendige Motivation und Ausdauer gewinnen. Die Fähigkeit des Loslassens und der Nichtidentifikation kann hingegen der Gefahr einer übersteigerten Identifikation begegnen. Es handelt sich dabei um eine wichtige Gegenkraft, erlaubt sie doch, immer wieder auch auf Distanz zu dem Projekt zu gehen und sich emotional oder intellektuell neu zu ihm zu positionieren. In diesem Zusammenhang hat ein Teilnehmer dafür eine eindrückliche Metapher gefunden: Das Wechselspiel von Identifikation und Nichtidentifikation, sagte er, erinnere ihn an einen Walfisch. Die Schreibenden müssten tief in ihr Projekt eintauchen, sie müssten aber auch von Zeit zu Zeit auftauchen, um wieder Luft zu holen.

Geschult wird die Fähigkeit der Nichtidentifikation vor allem durch fortgeschrittene Meditationspraktiken. Die Erfahrung zeigt, dass mit zunehmender Achtsamkeitspraxis die Veränderlichkeit von Urteilen und Gedanken deutlicher und die Identifikation mit ihnen geringer wird. Unterstützend wirken auch Meditationspraktiken, in denen die Beobachtung der eigenen Gedanken und der Abstände und Räume zwischen ihnen als eigenes Element integriert werden. Eine Schreibübung, die es ermöglicht, jenes Wechselspiel von Identifikation und Nichtidentifikation zu thematisieren, bietet ein fiktiver Brief, der für einen vertrauten älteren Menschen bestimmt ist, beispielsweise für die Oma oder

für einen väterlichen Freund, und in dem nicht nur über den Inhalt oder Fortgang der Arbeit berichtet, sondern eben auch jenes Verhältnis beschrieben wird. Alternativ können auch die Form eines Dialogs gewählt und ein fiktives Gespräch aufgezeichnet werden. Gerade am Schreiben eines Dialogs haben viele Teilnehmende große Freude entwickelt und die Aufgabe mit großem Spaß erfüllt.

Fünfte Qualität der Achtsamkeit – Vertrauen ins Entstehende

Eng verknüpft mit der Fähigkeit des Loslassens ist eine weitere Qualität, die in der Achtsamkeit kultiviert wird: darauf zu vertrauen, was in einem Moment und aus einem Moment heraus entsteht. Es ist mithin die Fähigkeit, sich dem zu überlassen, was den jeweils gegebenen Umständen entspricht, bzw. dem, was sich gerade, den jeweils gegebenen Umständen entsprechend, verändert – gleichsam einzutauchen in das Kräftefeld, das jede Situation aus allen zusammenwirkenden Kräften kreiert.

Für das Schreiben formt sich daraus ein weiteres Gegengewicht zu der Notwendigkeit des Planens und der ständigen Kontrolle des Schreibprozesses. Nur allzu leicht nämlich kippt diese Notwendigkeit in einen Zwang um, der den Schreibfluss hindert, anstatt diesen zu fördern. Es muss beispielsweise nur der Zeitdruck zunehmen. Gestützt wird das Vertrauen ins Entstehende durch die Erfahrung, dass ein Schreibprojekt jenseits der willentlichen Arbeit am Schreibtisch im Halb- und Unbewussten weiterarbeitet und sich Einfälle oder gar Lösungen für Fragen, die lange offengeblieben sind, gerade dann einstellen, wenn wir mit etwas ganz anderem beschäftigt sind, beispielsweise damit, spazieren zu gehen, zu schwimmen oder sogar zu schlafen. In der Kreativitätsforschung wird in diesem Zusammenhang von der *Inkubationsphase* gesprochen, die als integraler Bestandteil und damit notwendig für einen kreativen Prozess erachtet wird (vgl. Csikszentmihályi 2010). Denn gerade im absichtslosen Halb- oder Unbewussten können die mit einer Forschungsfrage verbundenen Daten und Informationen beweglicher und vorurteilsfreier aufeinander reagieren und sich auf neue Weise miteinander verbinden. Jedes Schreibprojekt entwickelt also eine Eigendynamik, die sich der bewussten Kontrolle entzieht. Diese Erfahrung muss aber nicht beunruhigen, sondern kann im Licht der Achtsamkeit positiv und produktiv gedeutet werden.

Das gilt nicht nur für die Zeiten der Freizeit und Entspannung. Auch wenn wir bewusst und mit willentlicher Anstrengung an Forschungsprojekten arbeiten, kommt jene Eigendynamik zum Tragen. Auch dann stoßen die Elemente, die wir in unserer Arbeit zusammenführen, aufeinander, entwickeln eine oder mehrere Reaktionen und bil-

den entsprechende Muster aus. Die Aufgabe der Forschenden und Schreibenden besteht dann vielmehr darin, für diese Reaktionen und ihre Muster, also für das, was entsteht, möglichst offen zu sein, sie zu beobachten und festzuhalten.

In besonderer Weise wird das Vertrauen in das Entstehende in der Einsichtsmeditation geübt, die Gregory Kramer aus der buddhistischen Tradition als *Insight Dialogue* (Kramer 2007) entwickelt hat und die zu den achtsamen und gewaltfreien Kommunikationsformen zu zählen ist. Hierbei werden die in der Konstellation der Dyade vereinten Gesprächspartner:innen aufgefordert, ganz im Augenblick zu sein. Während die eine aus dem Moment heraus spricht, aufmerksam und neugierig gegenüber sich selbst, hört der andere aufmerksam zu, ohne sich zu überlegen, was er selbst gleich sagen wird. Ziel ist es, auf das achtsam zu werden, was in dieser dyadischen Situation aus wachem und unterstützendem Zuhören und spontaner Rede entsteht. Besonders intensiv ist diese Form der Gesprächsmeditation, wenn eine Frage wiederholt an die Teilnehmer:innen gestellt wird und sie sich mehr als einmal mit ihr auseinandersetzen müssen.

Sechste Qualität der Achtsamkeit – Bescheidenheit

Jon Kabat-Zinn hat bei der Entwicklung seines für die Achtsamkeitsbewegung grundlegenden MBSR-Kurses bewusst ein Konzept entworfen, das religiöse und weltanschauliche Neutralität anstrebt. Damit ebnete er den Weg für eine breite Aufnahme der von ihm entwickelten bzw. aus dem Buddhismus adaptierten Übungen (siehe Kapitel III.2 in diesem Buch). Dennoch führt die kontinuierliche Praxis der Achtsamkeitsübungen zu bestimmten grundlegenden Einstellungen und Haltungen zur Welt, die ihren Widerhall im Buddhismus, Hinduismus und der Yogaphilosophie besitzen. Wir wollen sie am Ende unserer Liste der achtsamen Qualitäten nur andeuten und unter dem Sammelbegriff der Bescheidenheit fassen, der in der Demut auch im Christentum eine Entsprechung gefunden hat. Wir wollen ihn wiederum als eine Gegenkraft zu der in unserer Gesellschaft dominanten Vorstellung von der Autonomie des Subjekts verstehen, die sich seit ca. 250 Jahren in der westlichen Moderne herausgebildet hat. In der Genieästhetik der Klassik und Romantik um 1800 hat sie eine zugespitzte Ausprägung erfahren, die nicht allein in der Kunst, sondern auch in der Wissenschaft Fuß gefasst hat – was sich nicht zuletzt an den Kategorien und dem Ansehen des Nobelpreises ablesen lässt.

Gegen alle Formen, das Subjekt absolut zu setzen, verstehen wir Bescheidenheit im Sinne der Achtsamkeit als die Fähigkeit, in den Fluss der konstanten Veränderung einzutauchen und sich als lebendiges

und bewegliches Element dieses Flusses zu erleben. Auf das Schreiben übertragen meint dies die Fähigkeit, sich trotz der Regie, die wir dabei übernehmen, der Bewegung und Dynamik eines Forschungs- und Schreibprojekts überlassen zu können und sich als ein darin mitfließendes Element zu erleben. Wenn dies auch nur für einzelne Momente gelingt, können wir auch den hohen Ansprüchen, die wir an uns selbst stellen und denen wir oft mit einer großen Härte begegnen, ein stärker wohlwollendes Mitgefühl entgegenbringen. Lust, Motivation und Zufriedenheit werden dadurch steigen.

Die Fähigkeit zur Bescheidenheit stärkt nicht zuletzt den kollektiven Charakter von Wissenschaft, der im Begriff der *scientific community* zum Ausdruck kommt. In vielen Disziplinen, allen voran in den Naturwissenschaften, wird selbstverständlich in Teams gearbeitet, die wiederum weltweit mit anderen Teams vernetzt sind. Aber auch in jenen Sozial- und Kulturwissenschaften, in denen Wissenschaftler:innen singulär an ihrem Schreibtisch Forschungsprojekten nachgehen, beruhen diese auf einem dichten Gewebe von Arbeiten anderer. Gegen die Tendenz der Selbstüberhöhung wirkt Bescheidenheit als Gegengift und schärft das Bewusstsein für die Eingebundenheit in das weltweite Netzwerk des Wissens.

Alle sechs genannten Qualitäten der Achtsamkeit – Präsenz, Selbstwahrnehmung, Neugier, Nichtidentifikation, Vertrauen in das Entstehende und Bescheidenheit – fördern den wissenschaftlichen Schreibprozess. Teils erlauben sie, die komplexen Vorgänge, die dabei zusammenspielen und synchronisiert werden müssen, bewusst wahrzunehmen, und eröffnen damit die Möglichkeit, sich ihnen gegenüber aktiv – und d.h. mit Freiheit – zu verhalten. Sie stärken damit eine selbstbewusste und selbstregulierende Position als wissenschaftliche Autorin oder wissenschaftlicher Autor. Teils wirken sie jedoch auch als Gegengewicht, entlasten von Anspannung und Druck, beugen einer Selbstüberforderung vor, erhöhen die Konzentrationsfähigkeit und ermöglichen – auch im Sinne eines *monotasking* – ein Arbeiten in Präsenz. Nicht zuletzt verschieben sie auch die europäisch-westliche Auffassung der Kreativität. Das Subjekt muss nicht alles und zu jeder Zeit ganz aus sich schöpfen und aus sich hervorbringen. Kreativität im Sinne der Achtsamkeit umfasst auch ein unterstützendes und vertrauensvolles Zuhören auf das, was entsteht, und ein regelmäßiges Auftauchen aus dem Meer der Daten und ihrer Auswertung.

3. Lehrformate

Hochschulen und Universitäten sind unserer Erfahrung nach gut beraten, sich nicht nur als Lernort für das wissenschaftliche Schreiben zu begreifen und ein entsprechendes Angebot für die Studierenden bereitzustellen – sei es in Form von eigens dafür entwickelten Lehrveranstaltungen oder in einer eigenen Institution wie einem Schreibzentrum. Idealerweise käme beides zusammen, denn Schreibzentren als zentrale Einrichtungen thematisieren eher die übergreifenden Aspekte des wissenschaftlichen Schreibens, während Lehrveranstaltungen, zumal wenn sie in einer Fachkultur verankert sind, eher die disziplinspezifischen Aspekte berücksichtigen können. Hochschulen und Universitäten sind ebenfalls gut beraten, wenn sie in dieses Lernangebot auch die Achtsamkeit integrieren. Wie dies umgesetzt werden kann, hängt von den jeweiligen Bedingungen und Möglichkeiten vor Ort ab. Eine Zusammenarbeit mit Achtsamkeitslehrer:innen von außen ist ebenso vorstellbar wie eine entsprechende Schulung der dafür offenen Lehrenden, beispielsweise durch das in Kapitel I.1 dieses Buches beschriebene Achtsamkeitstraining für Lehrende (MBTT® 1.0). In welcher Konstellation die Anleitung auch erfolgt, eine ideale Voraussetzung wiederum, um Achtsamkeit speziell für das wissenschaftliche Schreiben fruchtbar machen zu können, wäre es, wenn die Studierenden bereits Erfahrung mit Achtsamkeit gesammelt haben, beispielsweise durch den Besuch des Achtsamkeitstrainings für Studierende (MBST® 1.0; vgl. Kapitel I.1 in diesem Buch). Da die Situation jedoch von Ort zu Ort sehr verschieden ist, wollen wir zum Schluss unsere beiden Lehrveranstaltungen vorstellen, die unseren Ausführungen zugrunde liegen. Wir verstehen sie ausdrücklich als Anregung, um von diesen Beispielen ausgehend und angepasst an die jeweilige Situation vor Ort eigene Konzepte zu entwickeln.

Seminar: »Achtsamkeit und Schreiben«

Für unser Seminar »Achtsamkeit und Schreiben« setzten wir keine Vorerfahrungen voraus. Nur eine einzige Teilnehmerin hatte zuvor einen Achtsamkeitskurs besucht. Der wöchentliche Rhythmus mit wechselnden, inhaltlichen Themen und die Zeitgrenze von 90 Minuten boten für eine intensive Praxis von Achtsamkeitsübungen nur wenig Spielraum. Dennoch eröffneten und schlossen wir jede Sitzung mit einer kurzen Meditation und schoben häufig auch in der Mitte eine weitere kleine Übung ein, die in der Regel vor dem Seminarraum in einem Kreis stehend stattfand. Damit wollten wir den Teilnehmenden vor allem bewusst vollzogene Erfahrungen von Präsenz ermöglichen.

Zudem mussten alle Teilnehmer:innen über den Zeitraum des Seminars ein *Achtsamkeitstagebuch* führen, das wir vor allem zu Beginn mit gezielten Aufgaben angeleitet haben. Durch das Festhalten bestimmter Alltagssituationen sollten sich die Teilnehmenden ihrer Gefühle, beispielsweise Stress, Traurigkeit oder Euphorie, und ihrer Verhaltensmuster bewusst werden und darüber die Qualität der Selbstwahrnehmung erfahren. Das Achtsamkeitstagebuch war wiederum ein Teil des Portfolios, das die Teilnehmenden im Laufe des Seminars anlegen mussten und zu dem ferner weitere Schreibaufgaben, das Sammeln von Material zum Thema und eine abschließende Reflexion im Umfang von drei bis vier Seiten gehörten.

Inhaltlich beschäftigten wir uns im Laufe des Seminars mit zentralen Aspekten des Schreibens, beispielsweise mit der Frage der Motivation und deren Ursprung sowie mit dem Schreibprozess und dessen Phasen. Wichtig war uns überdies, den Teilnehmenden Wege zu ihrer Kreativität bzw. ihrem kreativen Anteil aufzuzeigen. Als Übung sollten sie hierfür schreibend in Kontakt mit ihrer ›inneren Schreiberin‹ bzw. ihrem ›inneren Schreiber‹ – als einer möglichen Figuration jenes kreativen Anteils – treten, deren Geschichte erkunden und sie in einem Dialog zum Sprechen bringen (vgl. Vom Scheidt 2003: 100ff.). Sie mussten damit eine Art Archäologie ihrer selbst betreiben, da dieser Anteil in vielen Fällen durch den schulischen, aber auch universitären Unterricht verschüttet worden war. Auch sollten sie sich gemeinsam mit ihrer ›inneren Schreiberin‹, ihrem ›inneren Schreiber‹ einem lebensgeschichtlich für sie wichtigen Bild, Buch oder Musikstück zuwenden, es nochmals betrachten, lesen oder anhören und die gegenwärtigen Gedanken dazu aufschreiben (vgl. Cameron 2009: 45ff.). Alle zu erfüllenden Schreibaufgaben wurden in der darauffolgenden Sitzung wieder aufgegriffen und eine Möglichkeit für Fragen und Austausch geschaffen – oftmals in Form einer Dyade, um die Teilnehmenden auch mit dieser Form der achtsamen Kommunikation vertraut zu machen.

Überdies haben wir im Seminar auch die Tradition der Achtsamkeit und ihre kulturellen Hintergründe im Buddhismus thematisiert. Um die Erfahrung der konkreten Achtsamkeitsübungen vertiefen zu können, haben wir uns außerhalb des wöchentlichen Rhythmus für einen Tag an einem geeigneten Ort getroffen, an dem Yogamatten und Sitzkissen vorhanden waren. So war es möglich, den Teilnehmenden auch die Erfahrung der längeren Praktiken der Achtsamkeit wie Body Scan, Geh- und Sitzmeditation zu vermitteln. Dieser Tag fand im Schweigen statt und eröffnete auf diese Weise noch einmal neue Perspektiven auf den eigenen Geist und die inneren Prozesse, die auch für das Schreiben von großer Bedeutung sind.

Die Fragen, wie Achtsamkeit und Schreiben zusammenfinden, worin sie sich unterstützen und worin sie auch konflikthaft aufeinanderstoßen, waren schließlich den letzten Sitzungen vorbehalten, die vor allem in Gruppenarbeit und mit gemeinsamen Präsentationen stattfanden. Diese Sitzungen galten zugleich als Vorbereitung für die das Portfolio abschließende Reflexion in schriftlicher Form, die alle wieder individuell verfassten. Diese reflektierenden Texte boten ein eindrucksvolles Bild von der jeweils ganz persönlichen Auseinandersetzung der Teilnehmer:innen mit dem Schreiben auf der Grundlage der Achtsamkeit.

Projektwoche: achtsames Schreiben

Eröffnete das Seminar also die Möglichkeit, dass Studierende erste Erfahrungen mit Achtsamkeit im Studienalltag und mit konkretem Bezug zum wissenschaftlichen Schreiben sammeln konnten, bot die Projektwoche ideale Bedingungen, das Zusammenwirken von meditativer Praxis und Schreiben – abseits des Alltags – konkret auszuprobieren. Zwar wurden auch hier Erfahrungen in Achtsamkeit nicht vorausgesetzt, die Einbettung in das Thüringer Modell *Achtsame Hochschulen* brachte es aber mit sich, dass gut zwei Drittel der 13 Teilnehmenden über eine bereits mehrjährige Erfahrung in meditativer Praxis verfügten. Dies erleichterte ihnen die Einhaltung des streng strukturierten Tagesablaufs, der um 7:00 Uhr morgens mit einer einstündigen Meditation begann und um 20:30 Uhr mit einer Abendmeditation schloss.

Für die Meditationseinheiten griffen wir auf die klassischen, von Kabat-Zinn entwickelten formalen Achtsamkeitspraktiken des Body Scans, der Gehmeditation und der verschiedenen Formen der Sitzmeditation zurück (Vgl. Kabat-Zinn 2013). Letztere reichten von der Atemmeditation, die wir an den morgendlichen Sonnengruß und andere leichte Yogaübungen anschlossen, bis zu langen Sitzmeditationen im Schweigen, die den Abenden vorbehalten waren. Zudem integrierten wir an einem Abend die Berg-, an einem anderen die Herzmeditation. Die Meditationseinheiten sollten ein Gegengewicht zu den Schreibseinheiten ermöglichen. Sie waren im Sinne der oben beschriebenen Qualitäten einerseits dazu gedacht, Selbstbeobachtung zu stärken, andererseits aber auch im Sinne der Nichtidentifikation eine Distanz zum Schreiben herzustellen und einen Raum jenseits des Sprachlichen zu eröffnen.

Bei der Planung der Projektwoche haben wir uns am Aufbau der Schreibretreats von Natalie Goldberg orientiert, von denen sie in ihrem Buch *The True Secret of Writing* berichtet (Goldberg 2013). Allerdings haben wir ihren Zeitplan verschoben und die Zeiten für das Schreiben deutlich verlängert, da wir ja eine intensive Schreibwoche für Dokto-

rand:innen und Postdoktorand:innen schaffen wollten, in der sie konzentriert an ihren Projekten arbeiten konnten. So entschieden wir uns für zwei längere Schreibblöcke zwischen 9:00 und 13:00 Uhr und nochmals zwischen 16:00 und 18:30 Uhr. Auch haben wir, anders als Natalie Goldberg, Schreiben und Meditation räumlich getrennt. Es gab einen eigenen Raum für die Meditationen und Yogaeinheiten sowie einen eigenen Schreibraum, in dem wir gemeinsam, jeweils an einem eigenen Tisch, gearbeitet haben.

Auf diese Weise haben wir an einem Tag durchschnittlich knapp sechs Stunden geschrieben und drei Stunden meditiert. Eine Grunderfahrung, die alle teilten, war, dass wir durch das regelmäßige Meditieren die sechs Stunden wacher und konzentrierter und mithin mit einer größeren Präsenz arbeiten konnten. Zwar fiel es selbst uns Leitenden, die wir mit einer Zimbel alle Einheiten ein- und ausläuteten, gerade am Vormittag manchmal schwer, die Schreibzeit für eine Gehmeditation zu unterbrechen. Doch von der halben Stunde an der frischen Luft und der Konzentration auf den Augenblick des Gehens, die uns zunächst von unseren Schreibprojekten wegzuführen schienen – vielmehr war es, wie sich bald herausstellte, nur die Angst davor, dass es so sein könnte –, haben alle profitiert.

Ein Teilnehmer berichtete zudem in der abschließenden Reflexionsrunde von einer für ihn wichtigen Erfahrung. Nach zwei Dritteln der Zeit kam er mit seinem Schreibprojekt, das er sich für die Woche vorgenommen hatte, nicht mehr weiter. Statt sich nun, wie bei ihm sonst üblich, darin weiter zu verbeißen und schließlich zu verzweifeln, konnte er sich bewusst dafür entscheiden, das Projekt für diese Tage loszulassen und sich einer anderen, kleineren Aufgabe zuzuwenden, die ebenfalls auf ihn wartete – ohne sich dafür Vorwürfe zu machen oder die Entscheidung in anderer Weise zu bewerten. Die kontinuierliche Meditation habe ihm, sagte er, dabei geholfen.

Ein weiteres wichtiges Element dieser Woche war für viele Teilnehmer:innen die Möglichkeit, mit den Leitern in Einzelgesprächen über ihr Projekt im Hinblick auf das Schreiben und die begleitenden Arbeitsprozesse oder aber über ihre Achtsamkeitspraxis zu sprechen. So konnten Selbstwahrnehmungen in der Meditation oder beim Schreiben nochmals gemeinsam in einem Zweiergespräch reflektiert werden. Einen Nachmittag haben wir, ohne die Struktur zu verändern, zudem im Schweigen verbracht, was von sehr vielen als eine besondere Erfahrung beschrieben wurde.

Die beiden hier kurz beschriebenen Veranstaltungen, in denen Achtsamkeit und Schreiben eng miteinander verbunden waren, haben uns sehr inspiriert und ermutigt. In beiden Kursen war die Reso-

nanz ausgesprochen gut; das Bemühen, wissenschaftliches Schreiben zu unterrichten bzw. zu praktizieren und mit Achtsamkeitspraktiken zu verbinden, wurde sehr begrüßt. Deshalb möchten wir ans Ende unseres Beitrages zwei Erfahrungen von Teilnehmenden an der Projektwoche stellen, die sie in ihren Reflexionen beschrieben haben und die für uns eine Vision für alle Versuche darstellen, Achtsamkeit und Schreiben zu einem *achtsamen Schreiben* miteinander zu verknüpfen. Eine Teilnehmerin schrieb:

»Außerdem war eine Auswirkung, dass – so mein Empfinden – mein ›Kontrollsystem‹ im Gehirn aktiver war. Ich konnte bewusster entscheiden, was die jeweils nächste Aufgabe sein sollte, was gerade Priorität war. Ich bin beim Lesen gedanklich oft abgeschweift, habe dies aber schneller gemerkt und konnte mich dann bewusst entschließen, mich dem Buch oder meinen manchmal auch inspirierenden Gedanken zuzuwenden. Ich konnte meinen ›Akkustand‹ besser annehmen: Wenn ich müde war, habe ich eben eine Pause gemacht, wenn ich hellwach und konzentriert war, konnte ich mich darüber freuen. Normalerweise versuche ich – wie sehr viele Menschen – dringend weiterzuarbeiten, um etwas zu schaffen.«

Und ein anderer Teilnehmer fasste seine Erfahrungen so zusammen:

»Ich glaube, ich habe eine ganz wichtige Blockade abgearbeitet, und zwar den Glauben daran, dass ich nicht schreiben kann. Nicht, dass ich nicht ein paar ganz gelungene Vorträge und Artikel geschrieben hätte – das meine ich nicht. Ich habe die Schreibzeiten sehr intensiv erlebt und fast durchweg ohne Verzweiflungsgefühle. Ich habe eine Verbindung zwischen dem Schreiben und mir gefunden. Dabei spielt die Achtsamkeit eine sehr wichtige Rolle: Es ging immer wieder darum, sich nicht in den Anforderungen zu verlieren, sondern im Kontakt mit sich bleiben zu können, und zwar über die längeren Meditationsphasen. Es ist für mich ein spannender Prozess eingeläutet worden, den ich mir immer gewünscht habe: in Selbstachtung schreiben zu können.«

Literatur

- Cameron, Julia (2009): *Der Weg des Künstlers. Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität*, München.
- Csikszentmihályi, Mihaly (2010): *Kreativität. Wie Sie das Unmögliche schaffen und ihre Grenzen überwinden*, Stuttgart.
- Drawert, Kurt (2012): *Schreiben. Vom Leben der Texte*, München.
- Elbow, Peter (1998 [1973]): *Writing Without Teachers*. Oxford/New York.
- Flower, Linda/Hayes, John (1981): »A Cognitive Process Theory of Writing«, in: *College Composition and Communication* 32(4), S. 365-387, doi.org/10.58680/cccl98115885 (Übersetzung: [2014]: »Schreiben als kognitiver Prozess. Eine Theorie«, in: Stephanie Dreyfürst/Nadja Sennewald (Hg.), *Schreiben. Grundlagen-texte zur Theorie, Didaktik und Beratung*, Opladen, S. 35-56).
- Goldberg, Natalie (2013): *The True Secret of Writing. Connecting Life with Language*, New York.
- Kabat-Zinn, Jon (2013): *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR*, München.
- Kabat-Zinn, Jon (2015): *Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben*, München.
- Kramer, Gregory (2007): *Insight Dialogue. The Interpersonal Path to Freedom*, Boulder.
- Vom Scheidt, Jürgen (1989): *Kreatives Schreiben. Texte als Wege zu sich selbst und anderen*, Frankfurt a.M.

Außerdem wollen wir noch auf ein Buch hinweisen, das Achtsamkeit und kreatives Schreiben miteinander verbindet:

- Schneider, Sandra Miriam (2018): *Achtsames Schreiben. Wie Sie Klarheit und Gelassenheit gewinnen*, Berlin.

