

Gedanken und Gedanken

Ob nun Julia Camerons Morgenseiten – das kritikfreie einfache Füllen von drei Seiten mit Gedanken, die einem gerade durch den Kopf gehen – das assoziative Schreiben oder das 10-Minuten-lange Schreiben ohne Punkt und Komma, Kommentar und Kritik: Dieses „sinnfreie“ Schreiben (Free-Writing) ist eine bewährte Methode, um sich selbst auf die Schliche zu kommen, d. h., die eigene Quelle von störendem Ballast zu befreien. Es ist eine wunderbare Technik, um den Zugang zu sich selbst freizulegen und zu lernen, die Gedanken, die stets durch den eigenen Kopf strömen, feiner zu differenzieren. Das freie Schreiben macht uns mit der Dauer seiner Anwendung freier, weil wir dadurch lernen, uns nicht mit den jeweiligen Gedanken und Stimmungen zu identifizieren und ihren inhärenten „Befehlen“ reflexartig zu folgen. Diese „Gehirnentleerung“ beseitigt den ganzen Schutt an unverdauten Eindrücken und inneren Zwiegesprächen, die sich im Unterbewusstsein abgelagert haben. Sie zeigt uns die inneren Blockaden auf, die wir jetzt, da sie uns nun bewusst geworden sind, annehmen und angehen können. Wir lernen, dass es Gedanken mit niedrigem, und „starke“, anziehende Gedanken mit hohem Energieniveau gibt. Je mehr wir diese starken Gedanken zulassen und ausdrücken, desto mehr Energie schenkt uns das Schreiben. Kurz: Das regelmäßige Non-Stop-Schreiben klärt unsere Gedanken und trennt die Spreu vom Weizen. Das, was wirklich echt in uns ist, erhält mehr Klarheit, die wir dann mit den Mitteln unserer Wahl ausdrücken können. Bauen Sie jeden Tag 15 Minuten Free-Writing in Ihren Tag ein. Ein weich schreibendes Schreibwerkzeug erleichtert das „schnelle“ Schreiben ungemein.

*Zu sich selbst finden heißt
Verantwortung für sich zu übernehmen.
Arno Gruen*

*Der Geist ist mit der Verselbstständigung
seiner Begriffe und seiner Instrumente zum
Widersacher nicht nur der Seele, sondern des
ganzen Organismus geworden.
Renate Wieland und Jürgen Uhlde*

