

08.05.2019 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Neues braucht Geduld

Der Mensch ist ja bekanntlich ein Gewohnheitstier. Gewohnheiten sind wie Gewissheiten und haben etwas Beruhigendes. Die Gehirnforscher erklären das damit, dass Sicherheit und Vorhersagbarkeit in der Entwicklung der Menschheit sehr wertvoll waren. Gefahren gab es meist sowieso genug.

Allerdings gibt es auch negative Gewohnheiten. Gedankenschleifen, die immer wieder kommen und die nichts Gutes verheißen. Depressive und Menschen mit depressiven Neigungen können ein Lied davon singen. Aber auch Kreative, die sich immer wieder etwas Neues ausdenken sollen. Die überraschen sollen und uns damit unterhalten sollen. – Wie macht man das? Etwas Neues denken?

Meine Erfahrung ist, dass ich mein Gehirn überlisten muss, wenn ich ihm etwas Neues entlocken will. Und Geduld brauche ich. Suche ich nach einer Lösung, dann präsentiert mir mein Kopf Ideen, die sich bewährt haben. Aus seiner Sicht! Und das heißt, solche, mit denen er bisher überlebt hat. – Wenn mir das nicht reicht, dann muss ich sitzen bleiben und warten. In dem Moment, wo mich die Lust verlässt und ich aufstehen will. Da kommt die Idee, auf die ich gewartet habe. In meinen Schreibseminaren spielen wir oft ein Assoziationsspiel. Immer einer sagt ein Wort und gibt mit Blicken den Ball weiter - indem er den nächsten ansieht. Der sagt, was ihm einfällt. Mir ist zum Beispiel die Assoziationskette zum Thema Langeweile in Erinnerung geblieben. Nach „Nichtstun“, „aus dem Fenster sehen“, „krank sein“, und „Fieber haben“, kam bald der „Vulkanausbruch“, die „Prärie“ und „die Spinne“. Es wurde spannend und tolle Geschichten sind aus diesen Wörtern entstanden.

Immer dasselbe machen hat also zwei Seiten – es ist beruhigend und langweilig zugleich. Aber es

enthält auch den Schlüssel zu Neuem, das jedenfalls ist meine Erfahrung.