

Hanna Buiting

Schreiben ist Gold

Eine Einladung zu
Kreativität &
Achtsamkeit

HERDER

Hanna Buiting

Schreiben ist Gold

Eine Einladung zu Kreativität und Achtsamkeit



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2022
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Sabine Hanel, Gestaltungssaal
Umschlagmotiv: Milatoo/GettyImages
Illustrationen im Innenteil: Feder: Inspiretta/GettyImages
Illustration vor Danksagung: Kate Macate/shutterstock

E-Book-Konvertierung: Carsten Klein, Torgau

ISBN Print 978-3-451-39284-9
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-82778-5

*Dieses Buch ist eine Liebeserklärung an das Schreiben.
Und an alle, die mir ihre Worte leihen.
Die Geschichten teilen. Und Leben.
Ihr seid mir ein Segen.*

Inhalt

Am Anfang

Liebe Fragen!

Die Fragen leben

Liebe Freiheit!

Das Leben beim Wort nehmen

Liebes Leben!

Nach dem goldenen Kern suchen

Liebe Erinnerung!

Der eigenen Geschichte Wert geben

Liebes Gegenüber!

G*tt entdecken

Am Ende

Meine Inspirationsquellen

Danksagungen Denn zusammen schreibt man weniger allein

Über die Autorin

»Und ich möchte Sie, so gut ich es kann, bitten, Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen und zu versuchen, die Fragen selbst liebzuhaben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten, die Ihnen nicht gegeben werden können, weil Sie sie nicht leben könnten. Und es handelt sich darum, alles zu leben. Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.«

Rainer Maria Rilke, Briefe an einen jungen Dichter

Am Anfang

Ich bin da. Und bin es doch auch nicht. Meine kleine Hand eilt über das Papier. Sie schreibt auf, was mir mein Kopf diktiert. In diesem Moment, in dem ich acht Jahre alt bin. »Geh einfach raus, wenn du fertig bist, Hanna, ja?«, sagt meine Lehrerin und zieht die Tür zum Klassenzimmer hinter sich zu. Nachdem es schon zur Pause geklingelt hat, darf ich ausnahmsweise noch hier bleiben und meine Geschichte zu Ende schreiben. Den letzten Punkt setze ich, als die anderen Kinder schon wieder reinkommen. Ich habe mein Zeitgefühl verloren. War da. Und war es doch nicht. Dafür habe ich Worte gefunden. Oder fanden sie mich?

Seit ich schreiben kann, habe ich geschrieben. Aber nicht immer war dieses Schreiben gleich. Je älter ich wurde, desto mehr veränderte es sich. Aus einem unbeschwertem Geschichtenerzählen wurde immer öfter ein kontrollierter Prozess. Ich schrieb oft, weil ich es musste. Klausuren, Aufsätze, Hausarbeiten. Und schließlich kontrollierte ich auch mich selbst dabei immer mehr: Ist das gut genug? Bin ich es?

Bis ich einmal gar nicht mehr schreiben konnte.

Weil da eine große Leere war. Eine Lücke. Eine Krise. Ein Gefühl von Verlorensein. In der Welt und in mir selbst. Ich war erschöpft. Kraftlos. Sehr müde. Hatte große Angst. Wusste nicht, wie es weitergehen sollte. Wie *ich* weitergehen sollte. Und wohin. Ich brauchte etwas, an dem ich mich festmachen konnte, was Bestand hatte, auch wenn ich meinen festen Stand verloren zu haben schien.

Und es dauerte eine Weile, bis ich mich erinnerte: an das Schreiben und seine Kraft. An diese Möglichkeit: da zu sein und irgendwie auch nicht. Dass das gehen konnte: Etwas

zu verlieren und gleichzeitig zu finden.

Und so fing ich wieder an zu schreiben. Jedoch anders als die Jahre zuvor. Ich erzählte diesmal nicht mehr nur die Geschichten von anderen, sondern auch meine eigene. Ich schrieb sie auf. Tag für Tag. Satz für Satz. Wort für Wort.

In Momentaufnahmen hielt ich fest, was mich in diesen Momenten beschäftigte. Nicht, weil es mir so besonders wichtig oder erzählenswert erschien oder um es anderen zu lesen zu geben, sondern um mir selbst zu versichern, dass es mich immer noch gab. Dass das, was ich erlebte, fühlte, sah, wahrhaftig war.

Das Festhalten von diesen Momenten auf Papier, es zeigte mir buchstäblich mein Leben: Dass ich am Morgen das Bett verlassen hatte, dass die Sonne schien, Kinder Ferien hatten und es im Café um die Ecke grünen Tee gab und in der Eisdiele Zitronensorbet. Das Schreiben in dieser Zeit bedeutete aber auch, dass ich mir selbst einen Raum einräumte für meine Fragen, die mir damals überlebensgroß erschienen, und die ich mich doch laut zu stellen lange nicht getraut hatte. Auf dem Papier aber woben sie sich ein in die kleinen Texte dieser Tage. Mein Kopf diktierte sie mir, machte keinen Unterschied zwischen vordergründig Banalem und offensichtlich Existenziellem. Auf dem Papier war alles erlaubt, nichts peinlich, wurde alles verziehen, war nichts zu klein oder zu groß. Auf dem Papier durfte ich die sein, die ich war.

Und so wurden mir die Worte zu einem neuen Anfang: Durch das Schreiben der Fragen lebte ich allmählich, beinahe ohne es zu merken, in die Antworten hinein.

Und ich tue das bis heute. Es ist meine Form, das Leben zu betrachten und mich selbst darin. Ich verorte mich in Worten. Ich merke, dass mir etwas fehlt, wenn ich längere Zeit nichts zu Papier gebracht habe. Das Schreiben, es ist mein Ausdruck für das, was mir eindrücklich ist. Es macht nicht alles heil, es macht nicht alles hell, aber immer wieder mache ich die Erfahrung: Das Schreiben bringt

mich auf die Spur zurück zu mir, wenn ich mir wieder mal selbst verloren gegangen bin. Es weist mir eine neue Richtung, schafft eine neue Klarheit, wirft auch neue Fragen auf, aber lässt sie mich besser aushalten. Weil ich mittlerweile weiß: Das Aufschreiben der Fragen trägt immer auch schon die leise, feine Ahnung einer Antwort in sich.

Wenn ich schreibe, dann spüre ich eine ganz starke Verbundenheit. Mit der Welt, mit mir selbst und auch mit anderen Menschen. Denn ich bin überzeugt: Jeder Mensch hat eine Geschichte und die ist es wert, erzählt zu werden. Und manchmal braucht es dafür nur einen Raum, in dem das Platz hat. Einen Anstoß, der zum Erzählen anregt. Eine, die zuhört, nicht wertet, sondern fragt: Was ist deine Geschichte? Erzähl mir von dir. Ich bin hier. Mit dir. Auf dieser Welt. In diesem Moment. Deine Geschichte kann auch zum Teil meiner Geschichte werden. Zwischen den Zeilen begegnen wir uns und teilen Erfahrungen und Erinnerungen, Liebe und Leid, Fantasie und Freiheit. Immer wieder Verbundenheit.

Und schließlich wird durch das Schreiben auch die fein gespannte Saite in mir angeregt und zum Klingen gebracht, die ich als Spiritualität bezeichne. Diese Idee einer Kraft, die über mich selbst hinausweist. Von der ich längst nicht alles weiß und in die ich doch große Hoffnungen setze. Schreiben ist auch meine Form zu beten. In einen Dialog zu treten. Mich selbst und das, was mich ratlos dastehen lässt, in andere Hände zu geben. Im Schreiben finde ich ein Gegenüber. Ich nenne es G*tt.

Das Schreiben, es ist mir Beruf und vielleicht sogar Berufung. Eine Spur in meinem Lebenssoundtrack, die immer irgendwie mitläuft. Wesentlicher Teil meines Alltags. Stärkste Ausdrucksform meiner selbst. Immer wieder eine Suchbewegung.

Das Schreiben, es lässt mich Fragen wagen und Freiheit fühlen. Es ist Ausdruck meiner Lebensfreude, weckt

Erinnerungen, verbindet mich mit einem Gegenüber. Und so ist dieses Buch wie eine Liebeserklärung an das Schreiben: Es lässt wahrlich Schätze finden.

Willkommen, davon zu lesen.

Noch ein paar Hinweise zu Beginn:

*In diesem Buch bemühe ich mich um eine geschlechtergerechte Sprache. Weil es für mich nicht stimmig wäre, ein Buch über das Schreiben zu schreiben und dann eine entscheidende Sprachentwicklung unserer Zeit nicht aufzugreifen. Dabei benutze ich die mehrgeschlechtliche Schreibweise mit *Sternchen, wenn ich Personen beschreibe. Hierunter mögen sich wirklich *alle* gesehen und sichtbar gemacht fühlen.*

Das Wörtchen »man« benutze ich als ein generalisierendes Personalpronomen, weise es also keinem Geschlecht zu. Für den gegenwärtigen Moment ist mir das die vertrauteste und zugänglichste Form und ich hoffe inständig, niemand möge sich davon übergangen oder gar verletzt fühlen. Ich bin und bleibe gerne eine Dazulernende.

*In diesem Buch denke ich außerdem auch über Gott nach. Und auch G*tt schreibe ich mit Sternchen. Seit einer Weile tue ich das schon. Seitdem mich kluge Menschen auf die Spur brachten, diese Schreibweise könnte Ausdruck sein für mein letztlisches Unvermögen, G*tt im Gesamten zu begreifen. Es ist ein Zeichen der Achtung und des Respekts. Auch eine kleine Anlehnung an die jüdischen Glaubensgeschwister, die den Namen G*ttes bis auf ganz seltene Ausnahmen nie aussprechen. Außerdem zeigt das Sternchen: Hier ist noch mehr möglich. G*tt zum Beispiel nicht nur männlich zu lesen. Auch andere Seinsformen haben unter dieser Schreibweise Platz. Ich habe jedenfalls gemerkt: Für mich macht es einen Unterschied, wenn ich*

*G*tt schreibe und nicht Gott. Es ist auch Gewöhnungssache. Vielleicht werde ich es eines Tages wieder anders oder aber ganz anders tun. Für jetzt jedoch ist G*tt zu schreiben am nächsten dran an dem, was ich zu schreiben versuche.*

Liebe Fragen!



Ich liebe es, euch in meinem Leben zu haben. Ihr geht mir einfach nicht aus, sondern werdet vielleicht sogar immer nur noch mehr. Ihr seid wirklich überall zu finden. Vor allem in den Dingen, die zunächst ganz und gar unerklärlich scheinen, da nistet ihr euch ein. Ihr liegt mir auf der Zunge und oft sehr auf dem Herzen.

Manche von euch werden immer wieder gestellt: Wie geht es dir? Warum ist das so? Wann sind wir endlich da? Andere von euch haben Seltenheitswert: Willst du mich heiraten? Wird es je wieder gut? Werden wir uns wiedersehen?

Manchmal seid ihr unbequem. Da kostet es mich Mut, euch laut zu stellen. Oder mir einzugestehen, dass ich euch immer noch habe. Dass mir etwas unverständlich bleibt, ich längst nicht alles weiß.

Und doch will ich nicht auf euch verzichten. Denn ihr haltet mich neugierig. Lasst mich wacher durch die Welt gehen. Nicht alles für selbstverständlich nehmen. Mit euch geh ich mir selbst auf den Grund, versuche zu ergründen, was im Grunde alles zusammenhält. In dieser Welt und mir darin.

Ihr setzt ein Zeichen. An die Enden meiner Sätze.

*Ihr seid der Anfang vom Ahnen einer Antwort: Ich
lebe durch euch in sie hinein.*

Eure Hanna

Die Fragen leben

Ich schreibe mich in den Tag

Seit einigen Jahren beginne ich nahezu jeden Morgen damit, einen Kaffee zu kochen, eine Kerze anzuzünden, mich noch im Schlafanzug an meinen Schreibtisch zu setzen und dann eines von den Blanko-Büchern aufzuschlagen, die mein Vater mir geschenkt hat. Ich öffne den Füller, setze ihn an und von dort geht es los: drei Seiten lang. Schreiben, Schreiben, Schreiben. Morgenseiten – eine Schreibmethode, die auf die Autorin und Leiterin von Schreibgruppen Julia Cameron zurückgeht. Dabei fließen die Gedanken aufs Papier wie Tinte. Ich versuche, sie nicht zu steuern, sie nicht aufzuhalten, nicht zu kontrollieren. Ich lasse sie los und damit auch mich selbst ein Stück. Manchmal ist mir dann, als übernehme jemand anderes die Federführung. Als schreibe jemand anderes wie durch mich hindurch. Und ein Wort folgt auf das andere. Meistens sind es zunächst Beobachtungen. Dass die Sonne scheint. Es in der Nacht geschneit hat. Der Nachbarshund bellt. Unter der Dachrinne Spatzen nisten.

Und ohne, dass ich es so geplant hätte, haben die Dinge, die dort stehen, mehr und mehr mit mir selbst zu tun. Plötzlich steht da, dass ich Hunger habe. Kalte Füße. Dass Donnerstag ist. Bald Weihnachten. Ich noch kein Geschenk für meine Schwestern habe. Dass sie mir fehlen. Dass ich mich frage, was sie wohl gerade machen. Dass es lange her ist, dass wir die Tage gemeinsam verbrachten. Dass es lange her ist, dass wir Kinder waren. Ich erinnere mich auf einmal wieder, wie Weihnachten damals war. Wie sich der Kinderzimmerboden unter unseren kleinen Füßen anfühlte. Wie das Haus roch. Ich frage mich, ob wir damals anders

gelebt hätten, wenn uns bewusster gewesen wäre, dass unsere Kindheit irgendwann enden würde. Denke, dass es den Tag gegeben haben muss, an dem wir zum letzten Mal so gemeinsam spielten, wie wir es all die Jahre über getan hatten. Denke weiter, warum man überhaupt irgendwann aufhört zu spielen, wer sich das eigentlich ausgedacht hat, das Spielen. G*tt vielleicht? Ist die Erde im Grunde ein großer Spielplatz? Gibt es Schaukeln, damit wir das Gefühl haben, wir könnten den Himmel berühren, wenn wir uns nur lang genug danach ausstrecken? Schwung holen? Und dann springen wir irgendwann ab? Ich stelle mir vor, dass das Ende des Lebens ja vielleicht so ist wie der Moment in unserer Kindheit, in dem am Abend die Laternen in unserer Straße angingen. Ein verlässliches Zeichen, dass wir nach Hause kommen sollten. Und an der Tür stand schon jemand, der uns rief: »Kommt rein jetzt. Es ist Zeit.«

Mit Morgenseiten schreibe ich mich in den neuen Tag hinein. Noch vor dem Frühstück, manchmal sogar vor dem Zähneputzen, schreibe ich mich nah heran: an das, was offensichtlich scheint, und an das, was oben aufliegt auf meinem Bewusstsein, zu dem ich aber in anderer Form vermutlich nicht so leicht Zugang bekommen hätte. Das automatische Schreiben, wie man diese Schreibtechnik nennt, es dient mir zum Warmwerden und Wachwerden, vor allem aber zeigt es mir etwas von mir selbst. Es holt Verborgenes an die Oberfläche, manchmal gar Verschüttetes oder Verlorengeglaubtes: Erinnerungen, von denen ich nicht gedacht hätte, dass ich sie noch in mir trage, kehren plötzlich zu mir zurück. Ein Gedanke entwickelt sich weiter, wenn ich ihn nur aufschreibe. Eine Idee vom Leben wird sichtbar. Eine Frage. Der Anfang einer Ahnung. Eine Verbindung. Ein neues Bewusstsein. Es knistert und funkelt. Zwischen den Worten, zwischen meinen Lebensseiten.

Ich glaube, heute wird ein heller Tag.

Was ich von hier aus sehen kann

Oft werde ich gefragt, woher mir denn all die Ideen kommen zu den Geschichten, die ich so erzähle. Meine Antwort dazu fällt etwas vage aus. Ich kann es nicht bis ins Letzte erklären. Denn meist habe ich das Gefühl, dass nicht *ich* die Geschichten finde, sondern die Geschichten mich finden.

Zuerst vielleicht, indem ich eine Beobachtung mache. Zum Beispiel diese:

Ich stehe am Küchenfenster, während ich darauf warte, dass das Nudelwasser kocht. Draußen wird es langsam herbstlich. Der Baum vor unserem Haus erzählt davon. Viermal im Jahr hüllt er sich in ein anderes Gewand. Und auch den Menschen, die da auf dem Gehweg vorüberlaufen, sieht man an: Es wird kühler. Es ist Anorakzeit. Und Zeit für neue Herbstboots, in denen man sich in den ersten Oktobertagen noch Blasen läuft. Außerdem ist Kastanien-aus-dem-Rinnstein-Auflesezeit. Mit etwas verstohlenem Blick tun das auch manche Erwachsene noch. Hoffen scheinbar, dass sie niemand dabei beobachtet, wie sie diesen herbstlichen Handschmeichler in ihre Jackentasche gleiten lassen und zwischendurch mit den Fingern danach tasten und sich vielleicht erinnern, wie sie das als Kinder schon getan haben. Vor langer Zeit. Ich beobachte sie dabei.

Vor allem diese zwei: den alten Mann und die alte Frau, die Händchen haltend unsere Straße entlanglaufen. Sehr langsam gehen sie. Sehr dicht beieinander. Ein bisschen wie ein frischverliebtes Pärchen, dabei sind sie schätzungsweise längst über achtzig Jahre alt. Sie wirken einander sehr vertraut. Ganz so, als hätten sie schon mächtig Strecke miteinander gemacht, als seien sie bereits viele Straßen miteinander entlanggelaufen. Seite an Seite.