



Mag.^a Alexandra Peischer
A-6020 Innsbruck . Claudiast. 20

Erntezeit

*„Mein Herz steht bis zum Hals in gelbem Erntelicht
wie unter Sommerhimmeln schnittbereites Land.“¹*

So beschreibt der Lyriker Ernst Stadler diese besondere Zeit, die uns jedes Jahr aufs Neue mit ihrem Reichtum beschenkt. Die Früchte der Erde und die leuchtenden Farben der Natur erfreuen unsere Sinne, nähren Körper und Seele.



Der Kreislauf der Natur, der das ermöglicht, findet sich in ähnlicher Weise auch im menschlichen Leben: Wir säen, gießen und jäten Ideen, Projekte, Freundschaften, Liebe und vieles mehr. Wir pflegen die zarten Pflänzchen, freuen uns über die ersten Blüten und dürfen - wenn alles gut geht - irgendwann die Früchte unseres Handelns ernten. All das passiert laufend, im beruflichen Tun genauso wie im privaten.

Der Herbst bietet eine gute Gelegenheit, uns diesen Kreislauf wieder einmal bewusst zu machen. Nehmen wir das Aufgehen unserer Saat als selbstverständlich? Meist sind wir nicht alleine dafür verantwortlich, es bedarf noch einiger „Zutaten“ von außen: günstiges Klima oder passende Rahmenbedingungen, genügend Sonne und Wasser oder besondere Achtsamkeit. Letztlich



brauchen wir auch den Schutz durch eine höhere Macht - wie immer Sie diese nennen. Wir können nicht davon ausgehen, dass auf Saat automatisch Ernte folgt.

Umso mehr dürfen wir uns darüber freuen, wenn es dennoch geschieht. Wir dürfen die Früchte ernten, dankbar sein, sie genießen, um dann weiterzugehen und sie wieder loszulassen, damit Neues entstehen und wachsen kann.

Mein Schreib-Impuls lädt Sie heute dazu ein, sich vom Herbst anregen zu lassen und über Ihre persönliche Ernte nachzudenken.

„Ernte“:

Beginnen Sie mit einem Clustering² zum Begriff Ernte. Was fällt Ihnen dazu ein, welche Assoziationen tauchen auf? Vielleicht zieht es Sie dabei eher in die Natur, in die Landwirtschaft,



vielleicht aber auch schon zur übertragenen Bedeutung von Ernte: Zu den Früchten persönlicher Bemühungen oder Leistungen. Wie immer beim Clustern ist alles erlaubt, auch wenn es Sie (vorerst) ganz woanders hinführt. Lassen Sie sich tragen von Ihrer Intuition. Nach etwa 15 Minuten beenden Sie dieses Sammeln und lassen das so entstandene Gedankennetz auf sich wirken.

Welches Wort springt Sie an? Welcher Begriff, welche Assoziationskette hat die meiste Leuchtkraft? Damit beginnen Sie nun zu schreiben. Ob an diesem Punkt reflexives Schreiben folgt (im Sinne eines schriftlichen Nachdenkens) oder eine andere Textform entsteht, ist ganz Ihrer Stimmung und Schaffensfreude überlassen!

Für diejenigen, die noch weiter schreiben möchten, hier ein **zweiter Impuls**:

Ausgangspunkt ist das Gedicht „**Spätsommer**“ von Otto Julius Bierbaum (1865-1910):

*Wenn das Gras der grünen Wiesen
zeitig ist zur großen Mahd,
wenn der Sommer seine Sense
singen lässt durch reife Saat:*

*Dann soll deine Seele Sonne,
Kraft und Frucht und Ernte sein:
Schneide ruhig deine Ähren,
führe deine Garben ein!*



Was löst das Gedicht in Ihnen aus? Woran erinnert es Sie, welche Bilder kommen?

Überlegen Sie schriftlich: Wenn Sie das bisherige Jahr betrachten, wo und was können Sie von Ihrem Tun bereits ernten? Welche Ideen haben Früchte getragen? Welche Samen, die Sie zu Beginn des Jahres gesetzt haben, sind aufgegangen? Gibt es Früchte, die noch nicht voll ausge-reift sind, die vielleicht noch Zeit brauchen, um zu ihrer vollen Größe und Entfaltung zu reifen?

Über welche Früchte freuen Sie sich besonders? Worauf sind Sie stolz? Was hat besonders viel Pflege und Dünger gebraucht, um gut zu wachsen? Und was ging leicht, wie von selbst, ohne jede Anstrengung und Verbissenheit? Fühlen sich diese Früchte anders an als diejenigen, die Sie mit viel Mühe und Ehrgeiz erreicht haben?



Setzen Sie sich für diese Reflexion 20-30 Minuten an einen ruhigen Ort - am besten in die Natur, unter einen Kastanien- oder Apfelbaum, wo Sie das feuchte Laub riechen, die glatte Oberfläche einer Kastanie fühlen und in einen süßen Apfel beißen können.



Atmen Sie die Herbstluft ein und beginnen Sie, in Ruhe über diese Fragen nachzudenken. Schreiben Sie dabei alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt, was aus Ihrem Inneren aufs Papier will. Am Ende können Sie das Geschriebene noch einmal durchlesen und die Essenz daraus formulieren. Vielleicht möchten Sie die wichtigsten Früchte, jene Garben, die Sie bereits einbringen konnten, noch einmal in einer Liste untereinander schreiben, sodass Sie gut sichtbar werden. Erfreuen Sie sich daran!

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Betrachten und Genießen Ihrer Ernte und auch sonst noch einen golden-leuchtenden Herbst!

Mit herbstlich dankbaren Grüßen,
Alexandra Peischer / schreib.raum

Den **Schreib-Impuls** können Sie bestellen unter: <http://www.schreibraum.com/schreibnews.html>. Er ist kostenlos, kommt ca. alle 2 Monate per E-Mail und kann jederzeit wieder abbestellt werden. Die **bisherigen Schreib-Impulse** finden Sie im Archiv: <http://www.schreibraum.com/downloads.html>.

¹ Ernst Stadler (1920): Der Aufbruch. Gedichte. 2. Aufl., München: Kurt Wolff, S. 29

² **Clustering** („cluster“ = Traube, Bündel) wurde 1973 von der amerikanischen Schreibpädagogin Gabriele Rico entwickelt. Es ist ein **schriftliches Brainstorming mit sternförmiger Struktur**, basiert auf der freien Assoziation, aktiviert den „Spieltrieb“ und baut (unbewusste) Ängste ab. Außerdem verschafft es rasch einen guten Überblick zu einem bestimmten Thema. Ideal, um Ideen zu finden und rasch aufs Papier zu bringen und gleichzeitig in verschiedene Richtungen zu denken.

Und so geht's:

- ein großes Blatt Papier (am besten A3-Format) quer legen
- Thema/Kernbegriff ins Zentrum schreiben und mit einem Kreis umrahmen
- alles, was Ihnen zum Kernbegriff einfällt, aufschreiben, dabei jeden Aspekt einkreisen und mit einem Verbindungsstrich an den Kern oder andere Kreise hängen
- eine Art „meditative Haltung“ einnehmen und drauflos assoziieren
- die Begriffe und Kreise spontan dort anhängen, wo sie intuitiv hinpassen
- auf diese Art Gedankenkette um Gedankenkette bilden