

Die Form ausfüllen – Tun, was zu tun ist: Von der äußeren Zerstreuung zur normalen inneren Ordnung

Maria Montessori sieht in dem Vorgang der von ihr sogenannten **„Polarisation der Aufmerksamkeit“** das entscheidende Ereignis für das weitere gelingende Leben. Es geht um die Verwandlung, ja religiöse **„Bekehrung“** durch die monoton und sinnlos anmutende Wiederholung einer aus einem Gesamtvorgang herausgelösten Einzelleistung (Montessori 1976, S. 69 ff.).

MORGENSEITEN SCHREIBEN

— Statt zu überlegen, was zu tun ist, oder am dramatischen
— Wunsch nach einem gAAAAnz anderen Leben zu scheitern,
— gilt es, **„die Form auszufüllen“** und zu tun, was zu tun ist
— (Cameron 2019, S. 239; s.a. 2022). Das nicht verhandelbare
— Schreiben von drei kleinen intuitiven Morgenseiten verhilft
— nach Julia Cameron dazu, dass man es **„auf die andere Seite**
— **schafft“**: von der Einseitigkeit des analysierenden Verstandes
— zur Integration beider Gehirnhemisphären. Der Effekt entspricht
— Montessoris Übungen im Stillsitzen und angespannten Hören:
— der Eigenwille wird zum Schweigen gebracht und so der Weg
— bereitet, der leisen inneren Stimme zu gehorchen.

Üben als Weg der Erkenntnis

Impulskarte

Künstlertreffs abhalten

Ebenso ist ein
nicht verhandelbarer
Künstlertreff mit
sich selbst einmal
wöchentlich abzuhalten:
hier ist zu tun, was man
immer schon mal tun
wollte...

Bereits eine
Bahnfahrt ohne
eingeschaltetes
Smartphone kann
für das innere
Künstlerkind zum
Galeriebesuch
werden ...

Literatur

Cameron, Julia (19.09.2022): „Wenn ein Mensch kreativ ist, dann findet er zu sich selbst“.

Sagt die Bestsellerautorin Julia Cameron, auf deren Methoden Stars wie Alicia Keys oder Reese Witherspoon schwören. Doch wie wird man kreativ? Ein Gespräch über Spaziergänge, Treffen mit sich selbst und das Schreiben mit der Hand.

Süddeutsche Zeitung. <https://sz-magazin.sueddeutsche.de/kunst/kreativitaet-julia-cameron-91808?reduced=true>

Cameron, Julia (2019): Der Weg des Künstlers.

Ein spiritueller Pfad zur Aktivierung unserer Kreativität. Aus dem Amerikanischen von Anne Follmann und Ute Weber. [1992]. München.

Montessori, Maria (1976): Schule des Kindes. Montessori-Erziehung in der Grundschule.

Hg. v. Paul Oswald & Günter Schulz-Benesch. Freiburg.