

JULIA CAMERON

*Der Intensivkurs zum  
Weg des Künstlers*

Aus dem Englischen von  
Susanne Kahn-Ackermann

MensSana 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2006  
unter dem Titel *The Artist's Way Workbook*  
bei Jeremy P. Tarcher/Penguin

Besuchen Sie uns im Internet: [www.droemer-knaur.de](http://www.droemer-knaur.de)  
Alle Titel aus dem Bereich MensSana finden Sie im Internet unter  
[www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)



Vollständige Taschenbuchausgabe September 2010  
Copyright © 1992, 2006 Julia Cameron  
Copyright © 2007 der deutschsprachigen Ausgabe bei Knaur Verlag.  
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt  
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
Umschlagabbildung: FinePic®, München  
Satz: Adobe InDesign im Verlag  
Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-426-87360-1

2 4 5 3 1

## INHALT

EINLEITUNG .....	7
DIE GRUNDTECHNIKEN .....	13
WOCHE EINS	
<i>Das Gefühl von Sicherheit wiedergewinnen</i> .....	45
WOCHE ZWEI	
<i>Das Gefühl für Identität wiedergewinnen</i> .....	59
WOCHE DREI	
<i>Das Gefühl von Macht wiedergewinnen</i> .....	71
WOCHE VIER	
<i>Das Gefühl von Integrität wiedergewinnen</i> .....	85
WOCHE FÜNF	
<i>Das Gefühl für die eigenen Möglichkeiten wiedergewinnen</i> .....	99
WOCHE SECHS	
<i>Das Gefühl von Reichtum wiedergewinnen</i> .....	113
WOCHE SIEBEN	
<i>Das Gefühl von Verbundenheit wiedergewinnen</i> .	123
WOCHE ACHT	
<i>Das Gefühl von Stärke wiedergewinnen</i> .....	133

WOCHE NEUN

*Das Mitgefühl wiedergewinnen* ..... 145

WOCHE ZEHN

*Das Gefühl für Selbstschutz wiedergewinnen* .... 153

WOCHE ELF

*Das Gefühl von Autonomie wiedergewinnen* .... 163

WOCHE ZWÖLF


*Das Gefühl von Vertrauen wiedergewinnen* ..... 173

LEITFADEN FÜR DIE GRÜNDUNG

EINER KREATIVGRUPPE ..... 184

RICHTLINIEN ..... 187

## EINLEITUNG

 Das Arbeitsbuch, das Sie hier in den Händen halten, bildet das Rückgrat der Unterweisungen aus meinem Buch *Der Weg des Künstlers*. Dieses Werk nahm eigentlich gar nicht als Buch seinen Anfang, sondern als eine Ansammlung von Unterrichtsnотizen. Ich scharte meine Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer um mich und sagte: »Ich schlage euch vor, dass ihr jetzt mal Folgendes ausprobier.«

Meine frühen Kurse, die ich im New Yorker Stadtteil SoHo in den hohen Räumlichkeiten eines Lofts abhielt, sind mir noch gut im Gedächtnis. Noch immer habe ich diese Mischung aus Skepsis und Eifer vor Augen, die sich auf den Gesichtern der Teilnehmer spiegelte – eine Mischung aus Hoffnungsfreudigkeit und Verzweiflung. Ganz besonders entsinne ich mich einer Rothaarigen im Punk-Outfit namens Janet, die mit trotzig verschränkten Armen dasaß und mich herausforderte, mir Techniken auszudenken, die auch wirklich funktionierten.

Die Techniken, die wirklich funktionieren, finden Sie nun hier in diesem Buch. Sie sind das Destillat aus fünfundzwanzig Jahren Erfahrung im Unterrichten. Wenn Sie damit arbeiten, wird dies zu einem kreativen Durchbruch führen. Das ist so ähnlich wie beim Hatha Yoga: Sie dehnen und strecken sich ganz einfach in bestimmte Stellungen hinein und erleben einen gesteigerten Energiefluss. Viele Techniken werden Ihnen verblüffend simpel vorkommen. Was soll zum Beispiel das Auffinden von hübschen Steinen? Was soll das bewirken? Die Antwort lautet: alles. Die von Ihnen ausgewählten Steine erinnern Sie an die Schönheit der Schöpfung. Wenn Sie sie eine Woche lang in der Tasche mit sich

---

herumtragen, gemahnen sie Sie daran, dass auch Sie schöpferisch tätig sein sollen.

»Julia, deine Techniken erinnern mich an den Kindergarten«, wirft man mir zuweilen vor. »Ja«, sage ich. »So ist es. Wann hattest du das letzte Mal Spaß beim Lernen?«

Wenn Sie mit den in diesem Buch präsentierten Techniken arbeiten, *werden* Sie Spaß am Lernen haben. Sie werden noch einmal den kindhaften schöpferischen Teil in sich erwecken – den inneren Künstler/die innere Künstlerin. Es spielt keine Rolle, ob Sie eine erklärte Künstlerin in einer von Ihnen erwähnten Kunstform sind oder sich ganz einfach nur nach einem kreativeren Leben sehnen. Die Techniken werden funktionieren, wenn Sie mit ihnen arbeiten.

Der Weg des Künstlers ist ein Pfad der konkreten Erfahrung. Wir erwecken die Kreativität nicht über die Theorie, sondern indem wir konkreten Gebrauch von ihr machen. Wenn es Sie interessiert, mehr über die intellektuelle Ebene der Techniken in diesem Arbeitsbuch zu erfahren, werden Sie vielleicht den *Weg des Künstlers* in seiner Gänze lesen wollen, dessen Essays sich auf die Methoden und Techniken beziehen. Doch ich sage noch einmal, dass Sie nicht unbedingt wissen müssen, *warum* etwas funktioniert, damit es funktioniert. In der Regel ist zu viel Nachdenken Bestandteil von Blockaden. Künstler und Intellektuelle gehören nicht der gleichen Gattung an, ein Umstand, der zu viel Verwirrung führt. In den Schulen werden wir dazu erzogen, den Intellekt einzusetzen, nicht aber unsere künstlerische Natur. Wir lernen, wie man Kunst auseinandernimmt, nicht wie man sie schafft.

Mit Hilfe der einfachen Technikbausteine in diesem Buch werden Sie alte Verletzungen heilen lernen und auf neue Horizonte zugehen.

Sie werden verbohrt Hirngespinnste und schmerzliche persönliche Erfahrungen in den Künsten untersuchen und sie abstreifen. Sie werden sich immer eine Technik auf einmal aneignen und dabei lernen, wie Sie sich ein neues und positiveres Leben aufbauen

können, das auf Optimismus und größere Flexibilität und Widerstandskraft gegründet ist. Sie werden lernen, furchtlos zu sein, aber Sie werden auch lernen, trotz Ihrer Ängste schöpferisch tätig zu sein.

Kunst ist ein spiritueller Akt. Man braucht Glauben und Vertrauen, um sich vor eine weiße Seite zu setzen, sich auf eine Bühne zu begeben, vor eine Staffelei zu stellen. Die Seiten dieses Arbeitsbuches sind im Wesentlichen ein spiritueller Werkzeugkasten. Über die Morgenseiten und den Künstlertreff – Techniken, die in diesem Buch erklärt werden – werden Sie lernen, wie Sie sich eine spirituelle Funkstation aufbauen, die die Stimme der Inspiration verstärken wird. Sie werden mit einer machtvollen spirituellen Kraft in Kontakt kommen, die manche vielleicht Gott und andere die Muse nennen. Lassen Sie sich von keiner Semantik blockieren. Sie brauchen nicht an irgendetwas Bestimmtes zu glauben, damit diese Techniken funktionieren. Sie sehen vielleicht sehr nach Zen aus, sind aber tatsächlich ungemein praktikabel. Sie wirken nicht auf irgendein imaginäres Leben ein, sondern auf das, das Sie ganz konkret leben. Fügen Sie diese Techniken einfach Ihrem Dasein, so wie es gegenwärtig ist, hinzu. Halten Sie nicht nach dramatischen Veränderungen Ausschau. Der Wandel, den Sie erfahren werden, wird zwar substanzieller Natur sein, aber in ganz kleinen Schritten erfolgen.

Die Geschichten und Mythen, die die Kunst umranken, haben äußerst schädliche Auswirkungen. Unsere Gesellschaftskultur lehrt uns, dass Kreativität ein furchteinflößendes Bestreben ist. Das ist nicht der Fall. Kreativität kann sowohl risikolos als auch benutzerfreundlich sein. Wir sind alle kreativ, und durch die Anwendung dieser einfachen Techniken kann jedes Leben kreativer gestaltet werden. Ich hoffe, dass es Ihnen Freude macht, mit diesem Buch zu arbeiten, dass Sie größer, stärker und bunter werden – dass sich Ihre Träume aus dem Reich der Phantasie in die Realität umsetzen lassen. In dem Maße, wie Sie Ihre Fähigkeit steigern, auf die schöpferische Führung zu hören, wird sich Ihr

---

Weg auf organische Weise, Schritt für Schritt, entfalten. Wenn ich einen Kurs gebe, begrüßen mich die Teilnehmer oft mit dem Satz: »Ihr Buch hat mein Leben verändert.« Ich antworte dann stets: »Danke, aber das haben Sie selbst getan. Sie haben Ihr Leben verändert, indem Sie sich eines spirituellen Werkzeugkastens bedient haben.«

Sie können sich dieses Arbeitsbuch als Handbuch oder Leitfaden für Künstler vorstellen. Zusammen mit dem *Weg des Künstlers* oder auch nur für sich genommen, bietet es einen stabilen und kontinuierlichen Leitfaden für ein kreatives Leben. Diese Techniken haben Blockaden gelöst und zu Kinderbüchern und Spielfilmen geführt. Hollywoodschauspielerinnen und Lehrer im amerikanischen Mittelwesten haben sich ihrer bedient. Opern wurden komponiert, Theaterstücke geschrieben, Romane erblickten das Licht der Welt, und Einpersonenshows gelangten zur Aufführung. Wenn Sie einen bestimmten Traum der Kreativität hegen oder sich vielleicht auch nur vage danach sehnen, werden diese Techniken Prioritäten setzen, Klarheit in Ihre Unternehmungen bringen und Sie mit Energie aufladen.

Wir sind sehr viel kreativer, als wir uns vorstellen. Wir sind weitaus größer und wagemutiger, als wir denken. Dieser Werkzeugkasten soll Ihnen helfen, sich als Künstler/Künstlerin zu entfalten. Das kann heißen, dass Sie ein paar Überraschungen erleben werden. Sie machen sich vielleicht in der Hoffnung an die Arbeit, Blockaden zu lösen und die Schriftstellerin in Ihnen zum Vorschein zu bringen, nur um dann nebenbei festzustellen, dass Sie auch einen Fotografen, eine Bildhauerin oder einen Maler in sich bergen. Wir sind weitaus begabter, als wir wissen, und unsere Talente sind in vielen ungeahnten Richtungen zu finden.

Der Weg des Künstlers ist eine Entdeckungsreise. Sie selbst sind das unbekannte Land, das Sie erforschen werden. Seien Sie darauf gefasst, dass Sie sich sowohl in sich selbst als auch in Ihre Umwelt verlieben werden.



### *Die Grundprinzipien*

1. Kreativität stellt die natürliche Lebensordnung dar. Leben ist Energie: reine schöpferische Energie.
2. Es gibt eine zugrundeliegende, innewohnende schöpferische Kraft, die das ganze Leben – uns eingeschlossen – durchdringt.
3. Wenn wir uns unserer Kreativität öffnen, öffnen wir uns der uns und unserem Leben innewohnenden Kreativität des Schöpfers.
4. Wir selbst sind Schöpfungen. Und darum sind wir wiederum dazu bestimmt, das Schöpferische weiterzugeben, indem wir selbst schöpferisch und kreativ tätig sind.
5. Die Kreativität ist Gottes Geschenk an uns. Der Gebrauch unserer Kreativität ist das Geschenk, das wir an Gott zurückgeben.
6. Die Weigerung, kreativ zu sein, ist Eigenwille und widerspricht unserer wahren Natur.
7. Wenn wir uns für das Erforschen unserer Kreativität öffnen, öffnen wir uns Gott, öffnen wir uns in eine gute, wohlgeordnete Richtung.
8. Da wir unseren kreativen Kanal zum Schöpfer öffnen, können wir viele sanfte, aber doch kraftvolle Veränderungen erwarten.
9. Wir setzen uns keiner Gefahr aus, wenn wir uns für eine immer größere und noch größere Kreativität öffnen.
10. Unsere kreativen Träume und Sehnsüchte entstammen einer göttlichen Quelle. Indem wir auf unsere Träume zugehen, gehen wir auf unsere Göttlichkeit zu.

## Vertrag

Ich, \_\_\_\_\_, bin mir bewusst, dass ich mich auf eine intensive, geführte Begegnung mit meiner eigenen Kreativität einlasse. Dazu verpflichte ich mich für die Kursdauer von zwölf Wochen.

Ich, \_\_\_\_\_, verpflichte mich zu wöchentlichem Lesen, zu den täglichen Morgenseiten, einem Künstlertreff pro Woche und der Erfüllung der Aufgaben für jede Woche.

Ich, \_\_\_\_\_, bin mir des Weiteren bewusst, dass dieser Kurs Themen aufwerfen und Emotionen aufrufen wird, mit denen ich mich auseinandersetzen muss.

Ich, \_\_\_\_\_, verpflichte mich, während der gesamten Kursdauer hervorragend für mich zu sorgen, ausreichend zu schlafen, mich gut zu ernähren, mich genügend zu bewegen und mich zu verwöhnen.

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift)

\_\_\_\_\_  
(Datum)

## DIE GRUNDTECHNIKEN

### *Technik eins: Die Morgenseiten*

Wenn es eine einzige einfache Technik gibt, die das Fundament meines – und eines jeden – kreativen Lebens bildet, dann sind das die Morgenseiten. Ich schreibe sie seit nunmehr fünfundzwanzig Jahren. Ich beginne keinen Tag ohne sie. Was genau sind die Morgenseiten? Klingt nach Arbeit. Warum sollten wir uns damit abgeben? Es handelt sich um drei Seiten eines täglich, als Erstes gleich nach dem Aufstehen handschriftlich niedergeschriebenen Bewusstseinsstroms. Eine exzellente Meditationspraxis für hyperaktive Westler. Diese Seiten geben Klarheit und Prioritäten für den Tag vor. Sie sollen keine hohe Kunst sein. Keine »wirkliche« schriftstellerische Tätigkeit. Es handelt sich einfach um ein Absaugen der Geistesoberfläche, damit wir zu den tieferen Gedanken und Impulsen vordringen können, die sich in den unter unserem täglichen Offkommentar gelagerten Schichten verbergen. Was ist der tägliche Offkommentar? Das ist die kleinkarierte, pingelige Stimme, die uns oft so plötzlich innehalten lässt. Sie kennen das: »Ich hab vergessen, Katzenstreu zu kaufen. Ich hab meine Schwester nicht zurückgerufen. Ich hätte gestern bei dieser Versammlung meine Meinung sagen sollen. Ich brauche Tempotäschentücher. Das Auto gibt ein merkwürdiges Klopfgeräusch von sich ...« Wir haben alle so einen Offkommentar zu den Dingen, mit denen wir befasst sind oder die uns Sorgen machen. Die Morgenseiten sind ein Fanghandschuh für diese Belange. Dadurch, dass wir sie auf den Seiten festhalten, können wir mit frischem Blick den Tag beginnen.

---

Die Morgenseiten könnten durchaus weinerlich und griesgrämig sein. Sie vermitteln vielleicht das Gefühl von Kleingeist und Negativität, obschon auch zuweilen eine glanzvolle neue Einsicht aufblitzen kann. Der Anfang meiner täglichen Seiten kann so ausfallen: »Ich bin wach und ich bin müde. Ich fühle mich entmutigt. Ich muss heute mal raus und einen längeren Spaziergang machen können ...« Nur selten findet sich hier etwas Optimistisches oder irgendetwas, das direkt mit Kreativität zu tun zu haben scheint. Eugene, ein befreundeter Maler, sagt, dass er von seinem Naturell her depressiv ist und dass ihm die Morgenseiten helfen, sich jeden Morgen »rauszubuddeln«. Ich weiß, was er meint.

Auf meinen Seiten machen sich oft Griesgrämigkeit und schlechte Laune breit. Ich benutze sie, um Dampf abzulassen. Ich habe gerne einen privaten Ort, wo ich so kleinkariert sein kann, wie ich mich zuweilen fühle. »Ich habe letzte Nacht nicht gut geschlafen. Hatte einen scheußlichen Traum ...« Ich erzähle auf meinen Seiten dem Universum, was ich nicht mag und was ich mag. »Das gestrige Gespräch mit Mark war großartig. Ich muss mich mit Joel zum Lunch verabreden. Ich frage mich, ob ich heute dazu komme, mich ans Klavier zu setzen, und sei es auch nur ganz kurz.«

Die Morgenseiten sind Zeugen unseres Voranschreitens und feuern uns in unseren Bemühungen an. »Großartig, dass ich es gestern in den Park geschafft habe. Ich brauchte die körperliche Bewegung.« Gelegentlich sind die Seiten auch das Samenbeet für kreative Ideen. »Würde es nicht Spaß machen, ein Musical über Merlin zu schreiben?« (Ja, es hat in der Tat Spaß gemacht.)

Die Morgenseiten machen uns mit uns selbst bekannt. Sie bilden unsere vielen widersprüchlichen Bedürfnisse ab. »Ich möchte wieder nach Los Angeles ziehen, aber ich liebe New York.« Tag um Tag, Seite um Seite, leiten uns die Seiten an. Fast unmerklich lassen sie uns zu unseren Gunsten aktiv werden. Täglich verweisen sie uns auf das, was nun als Nächstes richtig ist. Gewöhnlich eine kleine und machbare Sache. Die Seiten bringen uns zum Handeln, dazu, dass wir für uns selbst eintreten.

Die Morgenseiten bauen ein intimes Verhältnis zu uns selbst auf, und das wiederum ermöglicht uns ein intimeres Verhältnis zu anderen. Wenn wir uns in unserer eigenen Haut wohl fühlen, fühlen wir uns auch wohler, wenn wir dem prüfenden Blick anderer nackt ausgesetzt sind. Unsere Beziehung erfährt eine Verbesserung. Das Gleiche gilt für unseren engeren Freundeskreis. Wir werden sichtlich gesünder.

»Mein Therapeut hat mir gesagt, dass ich anfangen soll, Morgenseiten zu schreiben«, wird mir oft berichtet. Und in der Tat fordern viele Therapeuten ihre Patienten auf, es mit den Morgenseiten zu versuchen. Auch höre ich oft etwas von Therapeuten, die »Der Weg des Künstlers«-Gruppen leiten. Sie haben entdeckt, dass es sich bei den sogenannten Neurosen oft um blockierte Kreativität handelt. Und wenn ihre Patienten ihre Blockaden lösen, werden sie zunehmend glücklicher und stärker. Diese »Therapie« funktioniert.

Ich bin der Überzeugung, dass wir, wenn wir Morgenseiten schreiben, im Grunde eine spirituelle Funkstation aufbauen. Mit dem täglichen Schreiben »senden« wir: »Das ist, was ich mag. Das ist, was ich nicht mag. Von dem hier möchte ich mehr. Von dem hier möchte ich weniger ...« Wir schreiben nicht in ein Vakuum hinein. Wir schreiben in ein interaktives Universum hinein, das unsere täglichen Seiten als Gebet hört. Und oft werden unsere Gebete in Form einer größeren persönlichen Klarheit beantwortet. »Plötzlich« sehen wir, wo wir behindert worden sind und was wir dagegen unternehmen können. Eine klar vorgezeichnete Handlung steht uns vor Augen, eine, die wir machbar finden.

Gebete werden auch in Form eines zunehmenden Maßes an Synchronizitäten erhört. Immer öfter sind wir zur rechten Zeit am richtigen Ort, finden »zufällig« genau das, was wir brauchten. Wir schlendern in einen neuen Laden für Künstlerbedarf und entdecken dort genau das, was wir für unser Projekt brauchen. »Zufällig« fällt unser Blick auf eine Ankündigung auf einem Schwarzen Brett über den Studienkurs, den wir in Erwägung gezogen hatten.

---

Eine alte Freundin ruft uns unversehens an und berichtet von einer Jobmöglichkeit. Wir gehen zu einer Lesung und treffen eine Literaturagentin, die bereit ist, unser Manuskript zu lesen.

Das Universum scheint immer mehr zu einem Ort der offenen Türen und reichhaltigen Chancen und Gelegenheiten zu werden. Wir sitzen nicht länger schachmatt gesetzt und mit unseren Träumen allein gelassen fest. Tatsache ist, dass unsere Träume an Gewicht und Substanz zunehmen, bis sie nicht mehr Träume, sondern Pläne sind. Diese Metamorphose ereignet sich fast ohne Anstrengung. Die Morgenseiten haben etwas Sanftes und auch Durchdringendes an sich. Wir werden von Träumern in Macher verwandelt.

Morgenseiten sind eine spirituelle Praxis, die uns, von Künstler/Künstlerin zu Künstler/Künstlerin, mit dem Großen Schöpferischen Wesen verbindet. Wir werden von dieser Präsenz sorgsam angeleitet, der wir durch den simplen Vorgang begegnen, dass wir unsere Hand über die Seiten führen. Das Große Schöpferische Wesen nimmt sich mit unendlicher Fürsorge unser an. Seine Energie fließt in Form von Impulsen und Bedürfnissen in uns ein. Wir haben plötzlich das »merkwürdige Gefühl«, dass wir etwas ausprobieren sollten. Wir versuchen es und es gelingt. Und wir ertappen uns beim Gedanken: »Das funktioniert ja wirklich!« Wir werden kühner und beginnen, auf unsere Führung zu vertrauen.

»Aber Julia«, fragt Marv, ein Vertreter und ein Überfliegertyp, »müssen diese Seiten denn wirklich umständlich mit der Hand geschrieben werden? Das geht ja so langsam!« Ja, es geht langsam und genau das ist gut für uns. Durch dieses langsamere Tempo verbinden wir uns mit unseren Gefühlen und Eingebungen. Damit kommen wir zu einem ganzheitlichen Vorgehen, zu einem Agieren, in dem sich ein integriertes Ganzes widerspiegelt.

Unsere Gesellschaft ist süchtig nach Geschwindigkeit und wir meinen, dass schneller besser ist, aber das ist nicht immer der Fall. Etwas handschriftlich niederzuschreiben kommt dem langsam Fahren gleich. Bei achtzig Stundenkilometern nehmen wir unsere

Umgebung wahr. Wir merken, wie wir uns fühlen. »Da kommt eine Tankstelle«, sagen wir. »Und dann kommt gleich meine Ausfahrt.« Wenn wir auf dem Computer schreiben, sausen unsere Gedanken und Erkenntnisse eher an uns vorbei, so als wären wir mit hundertzwanzig Sachen unterwegs. »Ach du lieber Himmel, war das meine Ausfahrt?«, fragen wir.

»Aber Julia, müssen die Seiten wirklich am Morgen geschrieben werden?«, lautet eine andere mir oft gestellte Frage. Meiner Erfahrung nach funktionieren die Seiten weitaus besser, wenn sie morgens als Erstes geschrieben werden, und deshalb empfehle ich diese Praxis. Wenn Sie die Seiten erst nachts schreiben, werden Sie sie mit Klagen über den Tag füllen, den Sie bereits hinter sich haben und an dem Sie nichts mehr ändern können. Da ist es doch sehr viel besser, die Seiten das tun zu lassen, was sie so gut machen – Prioritäten für den Tag vorgeben, ihn formen und vereinfachen.

Wenn wir die Morgenseiten so schreiben wie vorgeschlagen, gewinnen wir für uns ein Zeitfenster für den Tag. Sie erfordern Zeit – sagen wir zwanzig bis fünfundvierzig Minuten –, aber sie geben uns auch Zeit zurück. Wir machen uns unsere Tage zu eigen. Es ist schwer, die Seiten zu schreiben und sich dann für die Belange eines anderen vereinnahmen zu lassen. Sie werden sich nämlich beim Gedanken »das fühlt sich nicht stimmig an« ertappen. Ihre Seiten lehren Sie, solche Einsichten zu respektieren.

Die Morgenseiten sind eine Technik zur Verstoffwechselung des Lebens. Sie leisten ihre Dienste in schmerzlichen und turbulenten Zeiten: ein Tod, eine Scheidung, ein Karriereknick, eine zerbrochene Freundschaft. Indem wir unsere Hand über die Seiten führen, schaffen wir uns ein von Hand gefertigtes Leben. Wir sprechen Probleme an, und die Antworten kommen. Kein Thema ist zu groß. Kein Thema ist zu klein. Die Morgenseiten geleiteten mich durch die Zeit, in der mein Vater krebskrank dahinsiechte und schließlich starb. Die Morgenseiten halfen mir, meinem neuen kleinen Hund einen Namen zu geben.

»Heute Morgen merkte ich, dass ich wieder lieben kann. Ich

---

konnte es wieder zulassen, verletztlich zu sein«, erzählt mir Annie, die gerade eine schwierige Scheidung durchmacht. »Ich hatte Angst, dass ich mich für immer verschließen würde, aber die Seiten halfen mir, mich wieder zu öffnen. Ich bin so dankbar.«

Die meisten Menschen, die mit den Morgenseiten arbeiten, sind dankbar für ihr Dasein. Virginia Woolf sprach davon, dass alle Künstler »ein Zimmer für sich allein« brauchen, und für viele von uns werden die Seiten zu diesem Zimmer, zu diesem persönlichen und privaten Ort, wo wir ganz und gar wir selbst sein können. Eine Analytikerin, Jungianerin, sagte mir, dass die ersten fünfundvierzig Minuten des Tages der Zeitraum sind, in dem die üblichen Verteidigungsmechanismen unseres Egos nicht aktiviert sind. Wir sind den aus unserem Unterbewusstsein aufsteigenden Impulsen näher. Wir sind wacher für die Botschaften, die uns in unseren Traumzuständen übermittelt werden. Botschaften, die manchmal unbedingt gehört werden müssen. »Die Morgenseiten machen sich die Gelegenheit eines einmaligen Zeitfensters zunutze«, sagte sie. »Sie erwischen das Ego in einem verteidigungslosen Zustand und daher spricht es freimütig zu uns.«

»Wenn ich in Schwierigkeiten gerate, kehre ich immer zur Praxis der Morgenseiten zurück«, erzählt mir Alan, ein Unternehmensberater. Eigentlich möchte ich ihm erwidern: »Warum überhaupt in Schwierigkeiten geraten? Warum nicht die Morgenseiten ständig schreiben und sehen, ob sich dadurch nicht vermeiden lässt, dass du überhaupt in Schwierigkeiten gerätst?«

Morgenseiten sind ein Frühwarnsystem, das uns informiert, wenn Gefahren aufziehen. Die Seiten machen sehr rasch ein »komisches Gefühl« aus. Wir haben einfach nur so eine Ahnung, eine Eingebung, dass irgendetwas nicht stimmt – und dann ist es auch so. Dieses »irgendetwas« sind vielleicht Probleme in unserer Beziehung oder am Arbeitsplatz. Es kann sich um unterdrückten Groll handeln, der zu Problemen zwischen uns und unserer Familie führt. Was immer es auch sei, die Seiten werden auf das Problem hinweisen und uns, wenn wir es zulassen, zu einer Lösung führen.



- »Du und dein Mann müssen mal wieder zusammen ausgehen«, so zum Beispiel der Hinweis auf den Seiten. »Die romantischen Gefühle füreinander schwinden dahin, aber die Funken glimmen noch.«
- »Du solltest mit dem Chef über deine Idee zur Umstrukturierung der Abteilung reden.«
- »Du könntest noch mal auf die Uni gehen und deine Interessen an einer Beratungstätigkeit verfolgen.«

Morgenseiten lassen keinen Winkel unseres Lebens ununtersucht und unüberprüft. Unsere Träume, unsere Hoffnungen, unsere Enttäuschungen, unsere Schmerzen – das ist alles für uns nützliches Material. Tag um Tag, Seite um Seite, Problem um Problem werden wir mit uns selbst vertraut. Wir machen Bekanntschaft mit unseren versteckten Gefühlen. Wir selbst sind das unbekannte Land, das wir erforschen.

»Ich wusste bisher nie, dass ich eine solche Leidenschaft für Farben hege«, rief Martine aus, eine zierliche Rechtsanwältin mit rabenschwarzem Haar. Ihre Seiten machten ihr den Vorschlag, die weißen Wände ihres Apartments in tropischen Farben zu streichen. »Wenn ich jetzt von der Arbeit nach Hause komme, habe ich das Gefühl, in der Karibik zu sein.«

»Ich habe seit zwanzig Jahren kein Hobby mehr betrieben«, berichtet Eleanor, eine Musikerin der klassischen Musik. »Meine Seiten brachten mir immer wieder in Erinnerung, dass ich auch weiß, wie man näht und häkelt und stickt und strickt. Dann bin ich eines Tages während der Mittagspause in einen Stickwarenladen gegangen, und seither habe ich ein halbes Dutzend wunderschöner Kissenbezüge mit Blumenmustern bestickt.«

Die Morgenseiten führen oft dazu, dass wir uns verlorengegangene Teile von uns wieder aneignen. Lucy, eine freundliche blonde Kindergärtnerin kehrte nach zwanzig Jahren Pause wieder zum Gesellschaftstanz zurück. »Ich glaube, ich bin zu sehr zu einer Mary Poppins geworden. Ich hatte meine leidenschaftliche Seite ganz ver-

---

gessen.« Sie lacht. »Der Tango ist der vertikale Ausdruck eines horizontalen Gedankens.«

Die Leidenschaft Victors, einem Fachmann für Sicherheitsanlagen, gilt der Lyrik. »Seit ich aus dem College bin, habe ich im Grunde keine Gedichte mehr gelesen. Ich hatte keine Ahnung, wie sehr mir das fehlte. Jetzt gehe ich einmal in der Woche zu örtlichen Dichterlesungen und mache mich mit den vielen Dichtern vertraut, die sich in den letzten zwanzig Jahren hervorgetan haben. Ich habe sogar selbst ein bisschen was zu Papier gebracht.«

Obwohl der Inhalt der Morgenseiten scheinbar nichts mit Kunst zu tun hat, führen sie uns oft zunächst zu einem Leben, in dem die Kunst eine größere Rolle spielt, und dann zur Kunst selbst. »Für mich sind die Morgenseiten wie ein Staubsauger«, erzählt mir Janet, eine Therapeutin. »Ich dringe auf den Seiten in jeden Winkel meines gegenwärtigen Lebens vor und wenn ich mit allem fertig bin, ist mein Bewusstsein klar und frisch und bereit für neue Ideen.«

Die Morgenseiten bringen uns auf neue Ideen. Sie haben mich als Erste darauf hingewiesen, dass ich ein musikalisches Talent habe. Dies kam mir zunächst außerordentlich unwahrscheinlich vor. Ich hielt mich für den unmusikalischen Spross einer Familie von Musikern. Musik war etwas, das ich bewunderte, aber nie selbst ausprobiert hatte – bis die Seiten darauf beharrten, dass ich es damit versuchen sollte. »Du wirst wunderschöne Songs schreiben«, versicherten sie mir. Im Vertrauen auf die Seiten probierte ich es mit einem ersten Song. Und seither habe ich viele weitere geschrieben – drei Musicals und zwei Kinderalben. Wenn die Seiten nicht so darauf beharrt hätten, hätte ich es möglicherweise nie mit der Musik versucht.

»Julia, als ich mit den Morgenseiten anfang, war ich sehr unglücklich in meinem Beruf als Anwalt«, erzählte mir neulich Keith, ein charismatischer Broadwaystar. »Die Seiten haben mich aus meinem ungeliebten Job herausgeholt und mich zu meiner wahr-

ren Berufung geführt. Ich kann Ihnen gar nicht genug dafür danken.«

Die Morgenseiten sind kein Zauberstab, aber nahe dran, einer zu sein.

Marilyn, eine übergewichtige Schriftstellerin mit frechem Witz, machte sich ans Schreiben von Morgenseiten. Sie nutzte sie zum Protokollieren ihrer Probleme und Konflikte, verlor darüber fast an die fünfzig Pfund – und bekam eine Einfrashow angeboten. »Die Seiten sagten mir, was an mir zehrte, und sie sagten mir, was ich verzehrte. Nachdem ich bereit war, mir meine Gefühle anzuschauen, so wie sie da auf den Seiten zum Ausdruck kamen, musste ich mich nicht länger vollstopfen, um meine Gefühle zu betäuben. Die Morgenseiten haben aus mir nicht gerade eine grazile Fee gemacht, mich aber doch in jemanden verwandelt, der nun für sich und andere sehr viel attraktiver ist.«

Nicht nur sie hat eine solche Verwandlung durchgemacht. Oft stelle ich, wenn ich einen Zwölfwochenkurs gebe, nach etwa sechs Wochen fest, dass viele meiner Schülerinnen und Schüler neue Liebhaber oder Geliebte gefunden haben. Diese Entwicklung ist so augenfällig, dass ich manchmal versucht bin, den Spruch abzulassen: »Schreib Morgenseiten und du wirst dein Liebesleben neu entflammen.« Und mehr als einmal trat im Verlauf einer Signierstunde jemand an meinen Tisch, um zu sagen: »Julia, ich möchte Ihnen meinen Mann vorstellen. Wir haben uns in einer ›Der Weg des Künstlers‹-Gruppe getroffen.«

Wir üben uns in Erleuchtungstechniken, und der Aspekt des »Leuchtens« macht sich bemerkbar. Ich habe oft im Spaß gesagt, dass wir Vorher-nachher-Fotos von den Schülerinnen und Schülern machen sollten, die mit den Morgenseiten anfangen. Der Wandel im Erscheinungsbild der Kursteilnehmer ist erstaunlich. »Ihr kommt gut voran. Das kann ich sehen«, sage ich oft, wenn diese subtile, aber nachhaltige Veränderung in der Gruppe stattfindet. Neue Frisur, neue Klamotten, neues Make-up – alles das sind Bestandteile des neuen Ichs, das da aufgedeckt wird. Stacy,

---

eine Fitnesstrainerin, kommt anfänglich in Kampfkunstschwarz gekleidet in den Kurs. Nach der Hälfte des Kurses trägt sie eine pinkfarbene Seidenbluse – und sieht fabelhaft aus.

Mit den Morgenseiten tritt auch eine spirituelle Veränderung ein. Wir fangen an, uns mit uns selber wohler zu fühlen und uns besser zu behandeln – das kann man sehen. Es kann so etwas Einfaches sein wie dass wir genug Schlaf bekommen oder uns ausreichend körperliche Bewegung verschaffen. Es kann sich auch als dezidiert Wandel in unserer Farbvorliebe zeigen oder in der Bereitschaft, unseren Körper nicht mehr unter einer Zeltplane zu verstecken, sondern figurbetontere Kleidung zu tragen. Wahrscheinlich handelt es sich um eine ganze Reihe kleinerer Veränderungen, die sich zu einem entscheidenden Wandel summieren. Es gibt einen bekannten kalifornischen Witz: »Was hast du gemacht? Dich liften lassen oder dich einer höheren Macht ergeben?«

Wenn wir Morgenseiten schreiben, ergeben wir uns mehr unserem wahren Ich, und dieses Ich ist vielfältig und wunderschön. Die Seiten können dem einen helfen, seine Ehe zu retten, dem anderen, sich scheiden zu lassen. Sie können helfen, wieder die Schulbank zu drücken oder aus einem Programm auszusteigen, das nichts bringt. Tag um Tag, Seite um Seite, heben die Morgenseiten unsere einzigartige Individualität hervor. Sie helfen mir in meinem Leben als Schriftstellerin, sie helfen aber auch Anwälten und Lehrern und Therapeutinnen und Malerinnen – sie helfen allen, die es damit versuchen.

Unter den diesjährigen Weihnachtsgrüßen war auch eine Karte von Maureen, einer Schülerin von vor fünfzehn Jahren. Inzwischen ist sie verheiratet und unterrichtet ihren hochbegabten Sohn zu Hause. »Danke, Julia, für die Morgenseiten«, schrieb sie auf der Karte. »Sie helfen mir, bei Verstand zu bleiben!«

Die Morgenseiten halten uns bei Verstand. Sie fokussieren uns auf das Jetzt, die ganz praktische fundamentale Lebensrealität, so wie sie sich entfaltet. Zwar mögen die Seiten für viele große Veränderungen verantwortlich sein, doch werden diese in kleinen Schrit-

ten vollzogen. Sie leiten uns an, das »nächste richtige Ding« zu tun.

Manchmal bedeutet dieses Ding: »Miste die Sockenschublade aus und sortiere die Socken.« Manchmal bedeutet es auch: »Reich dein Stück zur Veröffentlichung ein.« Das nächste richtige Ding hat vielleicht gar nichts mit Kunst, aber alles mit kunstvollem Leben zu tun. »Ruf deine Schwester an«, so vielleicht der Ratschlag der Seiten. »Schau dich nach einer günstigeren Autoversicherung um.« Für unsere Seiten ist kein Aspekt des Lebens belanglos.

»Vergiss nicht, dass morgen das Porto teurer wird«, gemahnen sie uns vielleicht. »Wenn du das Päckchen jetzt zur Post bringst, bekommt es deine Freundin rechtzeitig zum Geburtstag.« Indem sie uns sacht an unsere vielen Pflichten erinnern, fungieren sie wie ein persönlicher Diener: »Madame, vergessen Sie Hut und Handschuhe nicht!« Die Seiten lehren uns, Sorge für uns zu tragen und uns unserer Bedürfnisse und Wünsche zärtlich anzunehmen.

»Ich lebte allein in einer 1-Zimmer-Wohnung«, schreibt mir Madeline, eine Chefsekretärin, »und ich fühlte mich oft wie in einer Gefängniszelle. Die Seiten drängten mich, ein paar Zimmerpflanzen zu kaufen. Anscheinend nur eine geringfügige Veränderung, aber es machte einen gewaltigen Unterschied. Ein bisschen später drängten sie mich, mir eine kleine Katze zuzulegen. Ich wollte diese Verantwortung eigentlich nicht übernehmen, aber die Seiten blieben beharrlich. ›Du fühlst dich einsam«, sagten sie, und sie hatten recht. Jetzt komme ich zu einem Perserkätzchen und in einen Dschungel nach Hause. Es ist wunderbar.«

Damit die Seiten effektiv wirksam sein können, müssen wir offen sein für ihre Vorschläge und die vielen Einsichten und Eingebungen, die sie uns zuteil werden lassen. Manchmal schlagen sie einen Handlungsweg vor, der scheinbar außerhalb unserer Reichweite liegt. »Ich frage mich, wie es wäre, noch einmal an die Uni zu gehen und Lyrik zu studieren?«, so der Gedanke, der auftaucht. »Uni! Lyrik! Viel zu schwierig!«, denken wir.

Die Seiten sind sanfte Nörgler, sie geben keine Ruhe. Sie tragen

---

einen Gedanken immer wieder vor, bis sie unsere Aufmerksamkeit gewonnen haben. Dann stellen wir vielleicht fest, dass wir in Bezug auf eine vorgeschlagene Veränderung stur und engstirnig waren, und dass diese sehr wohl in unserer Reichweite liegt. Bernice, die Frau, die es dazu gedrängt hat, Lyrik zu studieren, hat nun ihren Studienabschluss gemacht. Sie hatte sich eingeredet, dass sie »zu alt« dafür sei, nur um zu entdecken, dass die Lyrik ihr Herz jünger werden ließ, und dass das Alter an Jahren – fünfundsiebzig – überhaupt keine Rolle spielt, wenn es darum geht, Worte zu Papier zu bringen.

Die Morgenseiten belehren uns in unserem eigenen besten Interesse. Sie bringen uns mit einer Quelle der Weisheit in Kontakt, die höher und weiser ist als unser normales Bewusstsein. Beim Schreiben wird unsere Hand durch das Labyrinth unseres Daseins geführt. Man hat mir den Gedanken vorgetragen, dass wir über die Seiten sowohl unser Ich wie auch unser Selbst kennenlernen, jene höhere Oktave des Bewusstseins, die uns anleitet und führt, wenn wir willens sind, uns führen zu lassen. Ganz gleich, worin unser Dilemma besteht, die Seiten haben eine erfrischende Art, viele kleine Aktionen vorzuschlagen, die wir zu unseren Gunsten unternehmen können.

»Ich wollte keine Morgenseiten schreiben«, berichtete mir Michael, ein in Harvard ausgebildeter Pädagoge. »Sie erschienen mir nicht wissenschaftlich genug. Dann kam mir der Gedanke, dass ich derjenige war, der hier nicht wissenschaftlich vorging. Die Seiten verlangten ja von mir, dass ich mit mir selbst experimentiere und die Ergebnisse protokolliere. Ich beschloss, es damit zu probieren. Die Resultate waren erstaunlich. Meine schwierige Arbeit wurde sehr viel leichter, da ich mich besser konzentrierte und weniger leicht ablenken ließ. Hatte sich mein Leben bisher am Schreibtisch abgespielt, so bekam es nun eine sportliche Note. Ich fing mit dem Gehen an und ging dann zum Laufen über. Inzwischen bin ich beruflich befördert worden und habe an zwei Marathonläufen teilgenommen. Die Seiten scheinen mir Auftrieb zu geben.«