

空  
 見  
 る  
 日  
 有  
 り  
 評  
 六



# O Augenblick

Manchmal reichen drei Zeilen, um sich selbst und die Welt zu erfassen: Die japanische Dichtkunst bringt Achtsamkeit in unseren Alltag und kann heilsam wirken **Von Tina Rausch**

Haiku des Wegbereiters  
 Matsuo Basho

## Das Haiku

Der japanische Dreizeiler gilt als weltweit kürzeste Gedichtform – und ist doch alles andere als schlicht. Ein Haiku sollte eine innere Dynamik und einen Jahreszeitenbezug beinhalten. Vor allem aber zeichnet es sich durch Gegenwärtigkeit aus: Fest verwurzelt im Hier und Jetzt beschreibt es einen kleinen, flüchtigen Augenblick.

*Herzliches Knistern  
 Lichter am Ende der Stadt  
 Halt den Moment fest*  
**Philipp Herold**

Alles Leid wird erträglich“, meinte die dänische Schriftstellerin Karen Blixen, wenn man „eine Geschichte darüber erzählt“. Ihre britische Kollegin Virginia Woolf beschrieb, wie ihr die Arbeit am Roman „Zum Leuchtturm“ half, ein lange tief empfundenes Gefühl auszudrücken und sich endlich von ihrer verstorbenen Mutter zu lösen: „indem ich es ausdrückte, erklärte ich es und legte es damit zur Ruhe.“ Durch das Schreiben habe sie etwas für sich getan, „was Psychoanalytiker für ihre Patienten tun“, meinte Woolf.

Auch Ilona Tichota-Reill griff zum Stift, als ihre Mutter starb. Ein Jahr lang verfasste die Münchnerin Haikus, in denen sie den Tod reflektierte. Dass Tichota-Reill statt eines längeren Textes intuitiv das japanische Kurzgedicht zur Trauerbewältigung wählte, verdankte sich ihrem Interesse für japanische Ästhetik wie Wabi-Sabi oder die Blumensteckkunst Ikebana, sagt ihre Tochter Verena Schörner. Die Schlichtheit und das Erkennen von Schönheit im Kleinen, in jedem alltäglichen Moment, eine all diese Formen. „Meine Mutter hat niemandem von den Haikus erzählt – und irgendwann ihrem Mann, also meinem Vater, ein Buch voller Kurzlyrik geschenkt. Das hat mir imponiert.“

Zudem weckte es Schörners beruflichen Spürsinn: Als Verlegerin des Sachbuchverlags Komplett-Media realisiert sie mit ihrer Geschäftspartnerin Julia Loschelder Buchprojekte zum Thema „Bewusster leben“. Und während es an Ratgebern rund um kreatives Schreiben und dessen heilsame Wirkung keineswegs mangelt, gab es zum Haiku unter diesem Aspekt bislang nicht viel. Das daraufhin von Schörner initiierte, gemeinsam mit der Künstlerin Mila Bublik und dem Slam-Poeten Philipp Herold entwickelte „Haiku Tagebuch“ schließt die Lücke. Es erklärt das Wesen des Haikus, stellt Wegbereiter wie Matsuo Bashō (1644–1694), Kobayashi Issa (1763–1828) und Masaoka Shiki (1867–1902) vor und verführt dann mit Beispielen und Übungen Zeile für Zeile zum Selberdichten. Während der Entstehungsphase verfasste auch Schörner ihre ersten Haikus. Anfangs, um die Struktur des Buches zu prüfen. Doch schon bald spürte sie deren Wirkung: „Das Schreiben hat mich gelehrt, bewusster zu schauen und zu beobachten.“

Ich bin nicht mehr so abgelenkt; nicht versucht, ständig das Handy zu zücken, sondern sehe nun vieles mit dem Haiku-Blick“, erzählt sie. „Dieses Innehalten – also statt ins Gestern oder Morgen zu schweifen, im Hier und Jetzt zu verweilen – ist mir früher schwer gefallen.“

Von der heilsamen Kraft des (Haiku-)Schreibens ist auch Birgit Schreiber überzeugt. Die zertifizierte Poesie- und Bibliotherautin verfasste den Ratgeber „Schreiben zur Selbsthilfe“ und leitet seit über zehn Jahren Schreibkurse. Für besonders effektiv hält sie es, verschiedene Schreibformen zu kombinieren. So ließe sich im Haiku wunderbar einfangen, verdichten und verankern, was man in anderen Techniken wie dem expressiven Schreiben oder den sogenannten Morgenseiten ausgebreitet habe. „Man kann den Sinn für sich auf den Punkt bringen“, sagt Schreiber. Dass die fest vorgegebene Struktur von drei Zeilen und höchstens siebzehn Silben speziell Ungeübte unter Druck setzt, erlebt sie in ihren Kursen kaum – im Gegenteil: „In meinem Ansatz gebe ich mit dem Haiku einen möglichst großen Spielraum vor.“ So könnten die formalen Grenzen Halt geben, ohne einengend zu wirken. Die prägnante Form ermögliche es, auch Schwieriges in metaphorischer Sprache auszudrücken und auszuhalten, sagt Schreiber. Der stützende Rahmen, den das Haiku Schreibenden bietet, könne ähnlich wie ein Therapeut als sogenannter Container für Unsagbares dienen – genau so, wie es Virginia Woolf schon 1939 beschrieb.

Nicht zuletzt fungiert das kurze Haiku oftmals als Schlüssel, um überhaupt ins Schreiben zu kommen – und sich ein bisschen poetisch zu fühlen. „Damit kann man Menschen stolz machen“, sagt die Poesie- und Bibliotherautin. So ein schnelles Erfolgserlebnis motiviert, zumal das Haiku als angesehene literarische Form der japanischen Kultur weltweit einen hohen Stellenwert besitzt. Wer sich also eine kreative und bereichernde Pause im Alltag wünscht, stellt einfach statt des Handys die eigenen Sinne auf Empfang. „Sei es der Regen, der an das Bürofenster prasselt, oder ein Lächeln in der rammelvollen U-Bahn“, schreiben Bublik und Herold, „ein Haiku meint immer das Jetzt.“ Und erzählt im besten Fall eine kleine Geschichte, die gut tut.



Mila Bublik und Philipp Herold: **Haiku Tagebuch: Japanische Achtsamkeit im Alltag**, Komplet-Media, 20 Euro



Birgit Schreiber: **Schreiben zur Selbsthilfe: Worte finden, Glück erleben, gesund sein**, Springer, 19,90 Euro. Infos zu Schreibkursen für Anfänger, Geübte und Coaches unter [www.schreiben-zur-selbsthilfe.com](http://www.schreiben-zur-selbsthilfe.com)

Im richtigen Bett ist Zuhause wie Urlaub.

JETZT  
DIE NEUEN  
DORMIENTE  
BETTEN  
ENTDECKEN



REISEZIEL 2020  
MEIN  
NEUES  
BETT

dormiente®  
BESSER GRÜN SCHLAFEN



Folgen Sie uns auf Facebook

Fachhändler in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.dormiente.com](http://www.dormiente.com)  
dormiente GmbH • Dormiente Platz - Auf dem langen Furt 14-16 • 35452 Heuchelheim