

Faun & Farn

Anleitung für Morgenseiten

Schön, dass du diesen Link aufgerufen hast. Auf meinem Blog habe ich bereits mehrfach darüber berichtet, dass ich die Methode der Morgenseiten nach Julia Cameron nutze. Unter <https://faun-undfarn.de/category/morgenseiten-bullet-journal/> kannst Du alle meine Beiträge nachlesen. En Detail kannst du in ihrem Buch „Der Weg des Künstlers“ mehr über die Morgenseiten erfahren. In dieser Anleitung gebe ich mein Wissen in meinen eigenen Worten wieder.

Was sind Morgenseiten?

Kurz gesagt sind Morgenseiten 3 Din A 4 Seiten, die jeden Morgen über einen zuvor festgelegten Zeitraum hinweg automatisch und mit der Hand geschrieben werden. Klingt zunächst nicht sonderlich spannend. Aber diese Methode hat es in sich.

Warum Morgenseiten?

Die Morgenseiten wurden für Menschen mit Blockaden entwickelt. Wenn du keine Blockade hast oder keine Lust, deine Blockade anzugehen, sind die Morgenseiten nichts für dich. Halbherzigkeit ist bei dieser Methode fehl am Platz. Selbstverpflichtung ist der Einsatz, den man erbringen muss, um Resultate zu erzielen.

Das Schreiben der Morgenseiten ist eine der wirkungsvollsten Methoden der Selbstsorge. Ich nutze sie seit Jahren immer mal wieder über Zeiträume von 2 Wochen bis 12 Monaten. Eins gleich vorweg: Die Morgenseiten sind keine kuschelige Feel-good-Methode, die man hin und wieder mal machen kann, wenn man wirklich gar nichts anderes zu tun hat und in Nostalgie schwelgen will. Von einem Fertiggericht aus der Mikrowelle kannst du ja auch nicht erwarten, dass der Nährwert genauso hoch ist, wie der einer selbstgekochten Mahlzeit mit Gemüse aus dem eigenen Garten.

Dieses Jahr habe ich mir vorgenommen, jeden Tag Morgenseiten zu schreiben. In meinen Blogbeiträgen kannst Du nachlesen, was sich seitdem alles bei mir verändert hat. Ich habe mit der Morgenseiten-Methode mein Leben einer profunden Inventur unterzogen und überflüssige oder blockierende Dinge aus meinem Leben entfernt. Hier eine kurze Aufzählung der entsorgten Dinge:

- tausende von Objekten wie Möbel, Unterlagen, Kleidung, Bücher, Erinnerungsstücke, Fotos oder digitale Dateien,
- Erbstücke, zu denen ich keinen Bezug hatte,
- Beziehungen, die mich unglücklich gemacht haben
- und eine Ernährungsweise, die mich krank gemacht hat.

Wenn es in deinem bisherigen Aufräum-Prozess zu Blockaden oder Verzögerungen kommt, kannst du die Morgenseiten einsetzen, um diese abzubauen. Durch die Regelmäßigkeit schaffst du eine förderliche Gewohnheit und gehst den Dingen auf den Grund, anstatt darauf zu warten, dass eine göttliche Aufräum-Muse vorbei schwebt und das Problem für dich löst. Unerwartete Einfälle können die Folge eines regelmäßigen Morgenseitenschreibens sein.

Wofür eignen sich die Morgenseiten?

- deine Gefühle auszudrücken und so einen ruhigeren Zustand zu erreichen, aus dem du bessere Entscheidungen heraus treffen kannst,
- deine Gedanken zu ordnen,
- herauszufinden, was du wirklich (behalten) möchtest
- und dich anschließend darin zu unterstützen, das zu erreichen oder loszulassen, was du erreichen oder loslassen möchtest.

Faun & Farn

In der Vergangenheit habe ich die Morgenseiten kurzfristig (2 -12 Wochen) eingesetzt, um meine Lebenssituation zu verändern. Dieses Mal ist aber mein Projekt so groß, dass ich mich für volle 12 Monate verpflichtet habe. Schon jetzt, nach etwas mehr als der Hälfte dieses Zeitraums, kann ich sagen, dass das Ergebnis umso besser ausfällt, je länger man sie schreibt.

Gerade für große, überfordernde Projekte wie das Entrümpeln von Häusern und Wohnungen sind die Morgenseiten die perfekte Methode, um all den unangenehmen Gefühlen und Gedanken Raum zu geben. Sie aufzuschreiben und danach nicht mehr ansehen zu müssen, rückt den Fokus zurecht.

Wie schreibt man Morgenseiten?

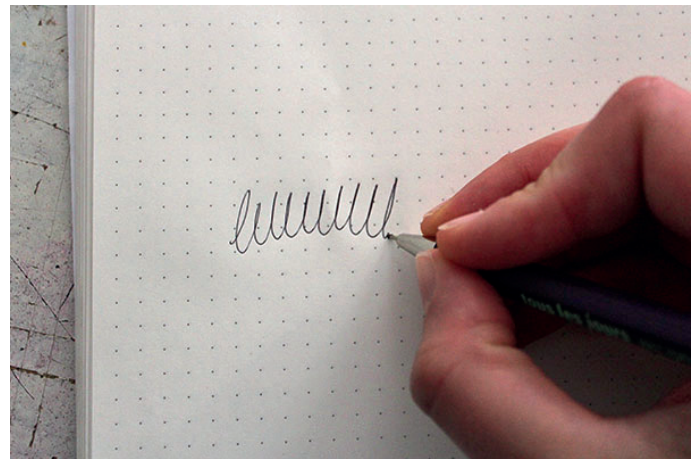
Drei Kriterien müssen erfüllt sein, damit die Morgenseiten ihre volle Wirkung zu entfalten können:

Du musst sie über einen Zeitraum hinweg jeden Morgen schreiben, du darfst keinen Morgen auslassen und du musst automatisch schreiben. Die erste Bedingung erklärt sich wohl von selbst. Prozesse sind nicht von heute auf morgen zu Ende. Deshalb braucht es ein paar Wochen, bis die ersten negativen Gefühle abgebaut sind. Wenn du eine Session auslässt, liegt es nicht daran, dass du keine Zeit hast. Das ist eine Ausrede. Das Schreiben der Morgenseiten nimmt maximal 15-20 Minuten in Anspruch. Womit verbringst du diese Zeit sonst? Mit Kaffeetrinken? Dann verzichte eben auf den Kaffee. Mentale und seelische Hygiene sind wichtiger als Coffein.

Die zweite Bedingung ist schon ein wenig komplexer: **Was bedeutet „automatisch schreiben“?** Automatisches Schreiben ist kein

- Tagebuchschreiben,
- dokumentierendes Schreiben
- oder reflektiertes Schreiben.

Automatisches Schreiben unterscheidet sich von den oben genannten Schreibarten darin, dass der Stift niemals abgesetzt wird. Du hast richtig gelesen: **NIEMALS**. Du schreibst drei Seiten durch, ohne abzusetzen, ohne zu überdenken, denn wenn Du überdenkst, hat die Blockade schon längst zugeschlagen. Wenn du jetzt schon meinst „Ich weiß ja gar nicht, was ich schreiben soll“, dann ist das genau richtig. Niemand weiß, was er schreiben wird, bevor er es geschrieben hat. Wenn du beim Schreiben an den Punkt kommst, dass dir nichts mehr einfällt, dann schreib genau das. Und wenn sich gar kein Wort finden lässt, dann schreib IIIIIII, wie auf dem Foto:



Dadurch bleibst du im Fluss und nach wenigen IIIIIII stellt sich der nächste Gedanke ein. Es ist wichtig, dass du in dieser Situation dran bleibst und nicht aufhörst zu schreiben. Den Stift abzusetzen bedeutet, der Blockade nachzugeben.

Faun & Farn

Worauf Du verzichten solltest:

1. Darauf, die Morgenseiten digital zu verfassen, es ist nämlich ein großer Unterschied, ob Du mit der Hand schreibst oder nicht. Es gibt mittlerweile digitale Anwendungen dafür, aber bedenke, dass dann jemand mitliest.
2. Auch solltest Du darauf verzichten, die Morgenseiten durch ein gesprochenes Diktat zu ersetzen. Sprechen und schreiben sind nicht dasselbe. Wir filtern uns viel stärker beim Reden. Nur die stumme Einkehr auf den Seiten gewährt dir den Freiraum, den du brauchst. Wenn du reden willst, ruf eine Freundin an.
3. Die Morgenseiten sind aus einem bestimmten Grund drei volle Seiten lang. Das ist die Menge, die man problemlos in den Alltag integrieren kann. Sie zu kürzen ist ein Ausdruck der Blockade. Die wichtigen Dinge passieren immer auf Seite 3.

Wohin mit den Morgenseiten?

Viele Morgenseitenschreiber bewahren ihre Morgenseiten eine Zeit lang auf. Ich gehöre nicht dazu. Es mag daran liegen, dass ich nach meinem Minimalismus-Experiment nur noch wenige Dinge aufbewahre. Aber ich sortiere gut aus. In manchen Morgenseiten stecken Themen für mein Buch, für neue Blogs oder Essays. Die behalte ich so lange, bis ich sie in das entsprechende Dokument eingefügt habe.

Andere Morgenseiten bewahre ich auf, weil es darin um meine Vision für mein Leben geht. Auch das wird später bearbeitet und weiter aussortiert. Die meisten Morgenseiten landen allerdings gleich nach dem Schreiben im Altpapier. Vielleicht entsetzt dich das jetzt und es kommt dir verschwenderisch vor. Aber mal ehrlich: 3 Seiten Papier für eine höhere Lebensqualität – nur weil sie länger aufbewahrt werden, ist es nicht umweltfreundlicher oder bringt einem das Geld zurück, das man in Papier investiert hat.

Positive Nebeneffekte der Morgenseiten

Das tägliche Schreiben strukturiert den Tag. Wer eine sinnstiftende Tätigkeit für seine Morgenroutine sucht, wird hier fündig. Nach einigen Monaten sind meine Morgenseiten derzeit der Ort, an dem ich mein Leben entwerfe. Hier komme ich auf sehr gute Ideen, was ich tun möchte und entwickle Visionen, die mich dazu inspirieren, meine Träume zu verwirklichen.

Außerdem kann das Schreiben eine Art Erinnerungshilfe sein, es kann deine Ausdrucksweise verbessern, es kann dir ungewöhnliche Lösungen aufzeigen, von denen nicht nur du, sondern auch deine Mitmenschen profitieren können. Es spricht also nichts dagegen und alles dafür, mit dem Morgenseitenschreiben gleich zu beginnen.

Jetzt habe ich dir alles erzählt, was du wissen musst, um Morgenseiten für deinen Aufräum-Prozess zu nutzen. Ich freue mich, wenn du deine Erfahrungen schilderst – ob in einer Mail an post@faunundfarn.de oder als Kommentar auf meiner Website.

Wenn Du noch zweifelst, dann mach mein Quiz und finde heraus, ob die Morgenseiten die geeignete Methode für dich ist. Du findest das Quiz unter <https://faunundfarn.de/quizze>.

Viel Erfolg beim Aufräumen von Kopf, Haus und Herz!

Faun & Farn