



literatur & geschenke

die verlagsseiten der taz

sonnabend/sonntag, 27./28. november 2021 taz

Lieber den Ruhm statt der Ächtung

Fünf Literaturkritikerinnen stellen in einem großen Sammelband „100 Autorinnen in Porträts“ vor

Von Dirk Knipphals

Zu meinem 16. Geburtstag schenkte mir meine Mutter (ich hatte es mir gewünscht) ein unscheinbares königsblaues Suhrkamp-Taschenbuch; das war vielleicht das folgenreichste Geschenk, das ich je bekommen habe. „Zeit-Bibliothek der 100 Bücher“ lautete der Titel, und es kostete offenbar fünf Mark, was ich heute kaum glauben kann, aber (ich habe das Exemplar immer noch) so auf der Rückseite vermerkt ist.

Ein Kanon von 100 Büchern wurde hier aufgemacht, und ich weiß bis heute zum Beispiel noch, wie befriedigt ich war, dass Kafka zweimal auftauchte, mit seinen Erzählungen und dem „Schloss“. Egal. Was heute aber vor allem der Punkt ist: Es ging um 99 Autoren und tatsächlich um exakt eine Autorin, Anna Seghers. Selbst Virginia Woolf, Jane Austen, Ingeborg Bachmann oder Emily Dickinson: Fehlzanzeige.

Wie viele interessante Lebenschicksale – und Bücher! – damit im Kernbereich der Hochkultur außen vor gelassen wurden, lässt sich jetzt in dem Band „100 Autorinnen in Porträts“, geschrieben von den Literaturkritikerinnen Verena Auffermann, Julia Encke, Gunhild Kübler, Ursula März und Elke Schmitter, nachvollziehen. Porträtiert werden 100 Schriftstellerinnen, „von denen die meisten eine Ausnahme gewesen sind“, wie es im Vorwort heißt: „Sie hatten kaum Vorbilder für ihre Begabung, erfuhren mehr Widerstand als Ermutigung, und am Ende von allem stand oft nicht der Ruhm, sondern die Ächtung.“

Literarisch viel bewegt

Von Sappho bis Chimamanda Ngozi Adichie reicht dieser Gegenkanon. Woolf, Austen, Bachmann, Dickinson, alle drin, und Zadie Smith, Sibylle Berg, Hilary Mantel, Elena Ferrante, Simone de Beauvoir, Clarice Lispector und viele andere. Kritischer Abstand bleibt gewahrt. Wie fragwürdig die Bücher Monika Marons zuletzt etwa geworden sind, schreibt Julia Encke auf, und wenn Ursula März die Autorin Juli Zeh als Erbin von Günter Grass zeichnet, inklusive seiner Meinungsfrage, dann hat das auch etwas Distanzierendes. Schön, dass Autorinnen wie Annie Ernaux, Virginie Despentes und Joan Didion, die zuletzt literarisch viel bewegt haben, berücksichtigt sind. Auch schön, wie viele unterschiedliche Schreibweisen vorgestellt werden. Neben Rachel Cusk kommt Joanne K. Rowling vor, neben Nelly Sachs Agatha Christie.

Verena Auffermann u. a., „100 Autorinnen in Porträts“, Piper Verlag, München 2021, 592 Seiten, 24 Euro



Diese Nachwuchsleser freuen sich über Comics, auch die liegen oft neben der Kasse aus Foto: Werner Otto/mauritus images

Das Glück an der Kasse

Buchhandlungen verkaufen längst nicht nur Bücher. Gerade vor Weihnachten boomt der Verkauf von kleinen Geschenkartikeln. Über Sinn und Unsinn von Kramgeschenken

Von Julia Hubernagel

Weihnachten ist im Allgemeinen eine ungünstige Zeit, um kollektiv Konsumkritik zu betreiben. Wer im Familienkreis vorschlägt, auf das Schenken zu verzichten, begegnet oft verständnislosen Blicken. Einigt man sich auf „bewusstes Schenken“, liegt der Griff zum Buch danklich nahe.

Doch auch damit ist die Arbeit nicht getan: Schenke ich etwas Forderndes oder leichte Kost? Klassiker oder Zeitpolitisches? Und was, wenn die zu Be-

schenkende ohnehin alles schon gelesen hat? Lieber doch etwas zum Hinstellen, etwas Schönes, je universeller desto erfolgversprechender, denkt man sich da vielleicht, ratlos vor wohlgeordneten Bücherregalen stehend.

Nah der Kasse locken auch im Buchladen das überforderte Auge unverfängliche Mitbringsel, gerade teuer genug, um als Geschenk durchzugehen. Der Trend geht zum Buch plus x. Lesezeichen, Klemmlampe und Notizbücher, das alles gehört zur Lese-*experience* dazu. Überhaupt das Notizbuch: Es ist er-

staunlich, wie viel manch einer bereit ist, für ein Buch mit leeren Seiten zu zahlen.

Bestes Beispiel sind das „Moleskine“ oder auch das „Leuchtturm 1917“, den Edel-Notebook-Marken werden gar eigene Ecken im Buchladen eingeräumt. Zur Wahl stehen die schlichten Klassiker in „myrtengrün“ und „saphir“, hochpreisige Sondereditionen sowie das Notizbuch „Voyageur“. Wer darin schreibt, befindet sich in direkter geistiger Nachfolge von van Gogh und Hemingway, lässt sich auf der Firmenhomepage von Moleskine nachlesen. To Have and Have Not, das ist hier gar keine Frage mehr.

Neben den Notizheften liegen meist hübsch aufgereiht „Coffee Table Books“, die, genau, auf dem Couchtisch einfach gut aussehen. Immer geeignet sind auch Bücher mit Infos zum Angebot, „365 Karten, die deine Sicht auf die Welt verändern“ etwa oder „1374 skurrile Fakten, die man nie mehr vergisst“. Dass der Informationsgehalt dieser Bücher ihrem Preis selten gerecht wird, ist dabei zweitrangig. Darum geht es doch auch beim Schenken, oder? Dinge zu verschenken, die man sich selbst nie kaufen würde – warum eigentlich nicht? Immerhin bildet der Besitz, bilden gesammelte Gegenstände „ein geistiges Reservat, in dem ihr Besitzer herrscht“, wenn man dem Philosophen Jean Baudrillard glauben mag. Oder anders gesagt: Der Konsument ist König.

Der Mensch macht hierzu lände im Leben durchschnittlich 80 Weihnachtsfeiern mit, Geburtstag hat er auch jedes Jahr aufs Neue. Es wäre Wahnsinn, würde jedes Geschenk gefallen und behalten werden. Großer Beliebtheit erfreuen sich daher Geschenke, deren Lebensdauer begrenzt ist, wie Schokolade, Parfum oder Duftkerzen. Oder eben Kalender, die in Buchhandlungen neben den Büchern am häufigsten verkauft werden, wie ein Berliner Buchhändler erzählt. Auch hier ist die Spannweite groß: Aufgeklärte Großstädter:innen freuen sich über den queere feministischen Taschenkalender, in Buchhandlungsketten in Einkaufszentren hängen etwas verschämt ganz

hinten immer noch Erotikkalender zum Abreißen. Rote Haare im Januar, glattrasiert im April.

Neu dazugekommen in der Geschenkecke der Buchläden sind in den letzten Jahren jedoch Bücher zum Mitmachen. „Journal prompts“, also Anregungen zum Tagebuchschreiben, sollen helfen, die eigene Kreativität zu kanalisieren, vorzugsweise direkt nach dem Aufstehen. Wem das noch zu unproduktiv ist, seien die mittlerweile unzähligen To-do-List-Bücher empfohlen. Die Aufgaben des Tages lassen sich garantiert leichter bewältigen, wenn man sie in goldumrandete Textfelder kalligrafiert. Dazu male man kleine Wassergläser aus, um das *hydration level* zu tracken, und kreuze an, an wie vielen Tagen der Woche für Sport leider wieder keine

Der linke Buchladen im Kiez verkauft immerhin Hannah-Arendt-Postkarten

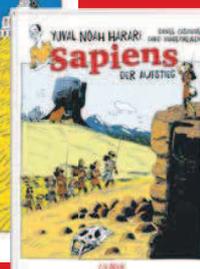
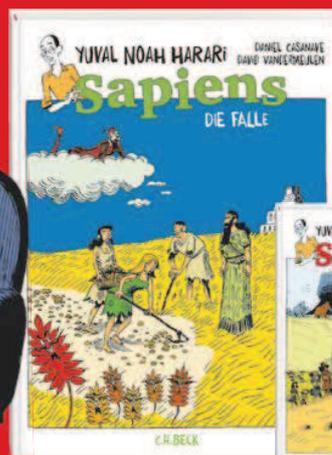
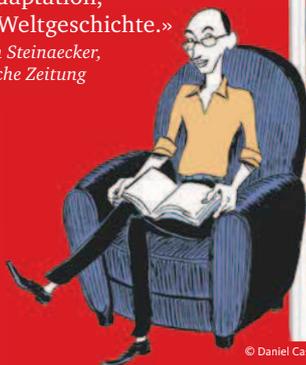
Zeit blieb. Für gnadenlose Kontrollfreaks eignet sich das „Five Year Memory Book“: One Line A Day und ich habe ein erschreckendes Gesamtzeugnis über eine halbe Dekade geschaffen, das noch meine Enkelkinder gruseln wird.

Etwas ein Viertel der Gesamtverkäufe mache der „Non-Book“-Anteil aus, weiß der freundliche Berliner Buchhändler, und so überrascht es nicht, dass wirklich jedes kleine Buchgeschäft eine Ecke mit Geschenkartikeln eingerichtet hat. Selbst der linke Buchladen im Kiez kann sich dem Weihnachtskommerz nicht verschließen und verkauft immerhin Postkarten mit Hannah-Arendt- oder Robert-Walser-Motiv. Letzterer hat neben einigen wunderbaren Romanen auch folgenden Kalenderspruch geschrieben: „Was kann uns glücklicher machen als das Glück, das wir anderen schenken?“ Übertreiben sollte man es mit dem Schenken freilich auch nicht und es vielleicht lieber mit den Griechen halten: „Allzu gern schenken ist krankhaft“, befand Epicharmos. Das war wahrscheinlich im Dezember.

www.taz.de | anzeigen@taz.de | fon 030-25902314 | Impressum Redaktion: Tania Martini, Dirk Knipphals, Ole Schulz | Foto-Red.: Karoline Bofinger | Anzeigen: Tina Neuenhofen, Anke Fest

«Endlich mal eine brillante Comic-Adaptation, ja sogar Comic-Weltgeschichte.»

Thomas von Steinaecker, Süddeutsche Zeitung



Der Weltbestseller
«Eine kurze Geschichte der Menschheit»
als Graphic Novel

Yuval Noah Harari

Sapiens

Unter Mitarbeit v. Daniel Casanave u. David Vandermeulen. Aus dem Englischen v. Andreas Wirthenschn.

Der Aufstieg: 248 S. | Geb. | € 25,- | ISBN 978-3-406-75893-5

Die Falle: 256 S. | Geb. | € 25,- | ISBN 978-3-406-77751-6

C.H. BECK
www.chbeck.de

Der C.H. Beck Newsletter: Die Welt im Buch



chbeck.de/nlz

Welche von den Guten

Neue Kinder- und Jugendbücher verhandeln Vergangenheit und Gegenwart von Rassismus in den USA. „One of The Good Ones“ ist ein spannender Roadtrip, „Game Changer“ ein überraschender Social Thriller

Von **Ramona Lenz**

Es gibt Menschen, die wissen schon sehr früh in ihrem Leben, dass sie sich nicht mit erlebtem oder wahrgenommenem Unrecht abfinden werden. Sie treten für ihre Überzeugungen ein, auch wenn es sie in Schwierigkeiten bringt. Die von Maria Isabel Sánchez Vegara herausgegebene Bilderbuchreihe „Little People, Big Dreams“ stellt zahlreiche Wissenschaftler:innen, Künstler:innen, Politiker:innen, Musiker:innen und Aktivist:innen vor, die nicht nur herausragende Leistungen in ihren jeweiligen Fachgebieten erbracht, sondern auch auf gesellschaftliche Veränderungen gedrängt haben.

Auch wenn dabei notgedrungen verkürzt und vereinfacht wird, ist es ein Verdienst der Reihe, dass schon Kinder ab dem Kindergartenalter außergewöhnliche Biografien kennen lernen und sich darüber ungeahnte Möglichkeitsräume erschließen können.

Mehrere Bände stellen Persönlichkeiten vor, die sich gegen Sklaverei und Rassentrennung in den Vereinigten Staaten aufgelehnt haben, etwa Harriet Tubman, Rosa Parks, Ella Fitzgerald und Martin Luther King. In diesem Herbst sind zwei weitere hinzugekommen: einer über die Tänzerin Josephine Baker, illustriert von Agathe Sorlet, und einer über den Spitzensportler Jesse Owens, illustriert von Anna Katharina Jansen. Dass sie Rassentrennung und ganz unterschiedlich davon beeinflusste Lebensläufe nicht als Randphänomene behandelt, sondern zu einem ihrer zentralen Themen macht, ist ein weiterer Pluspunkt der Reihe.

Doch warum Rosa Parks und nicht Claudette Colvin, die junge Frau, die sich einige Monate vor der bekannten Bürgerrechtlerin Parks weigerte, ihren Platz im Bus für Weiße freizugeben? Dass Colvin keine vergleichbare Berühmtheit erlangte, lag wahrscheinlich daran, dass sie zum Zeitpunkt ihres zivilen Ungehorsams mit einem unehelichen Kind schwanger war. Die Bewegung fürchtete, dass dies dem Anliegen, die Rassentrennung zu überwinden, schaden könnte.

Zur Ikone werden

Colvin galt also nicht als „eine von den Guten“, wie eine Pas-



Kämpfte gegen Rassismus: Tänzerin, Sängerin und Schauspielerin Josephine Baker, 1959
Foto: Zumal/Keystone/Imago Images

sage in dem Jugendroman „One of the Good Ones“ der Schwestern Maika und Maritza Moulite nahelegt. Im Zentrum dieses Romans steht die junge gut aussehende Pastorentochter Kezi, die sich über ihren Youtube-Kanal elaboriert für die Rechte Schwarzer in den USA einsetzt.

Als sie eines Tages Opfer von Polizeigewalt wird, sind Anteilnahme und Empörung in der Öffentlichkeit groß, und sie wird zu einer Ikone der Black-Lives-Matter-Bewegung. Kezis Eltern und die beiden Schwestern werden daraufhin ungewollt selbst zu öffentlichen Personen, von denen erwartet wird, das politische Anliegen von Kezi an ihrer Stelle weiterzuführen. Die jüngste Schwester Happi hat darauf überhaupt keine Lust. Sie wäre gern „ein ganz normales Mädchen, das draußen sitzt und die letzten Sonnenstrahlen eines ereignislosen Tages genießt“. Doch als Schwester einer bekannten, durch Polizeigewalt ums Leben gekommenen Aktivistin – und als Schwarze in den USA – gibt es für sie ein solches Normal nicht.

Zusammen mit ihrer Schwester Genny und den beiden engsten Freund:innen von Kezi begibt sich Happi schließlich auf eine noch von Kezi minutiös geplante Reise durch die USA; eine Reise entlang von Orten, die das in den 1960er Jahren zuletzt herausgegebenen „Green Book“ für

Schwarze Autofahrer:innen als Anlaufstellen markiert hat: Hotels, Tankstellen, Restaurants, in denen Schwarze zu Zeiten der Jim-Crow-Gesetze nichts zu befürchten hatten.

Die vier jungen Leute folgen auf ihrer Reise den Spuren von Kezis, Happis und Gennys Vorfahren, die das „Green Book“ genutzt haben, um sicher durchs

lender Roadtrip durch die Vergangenheit und Gegenwart eines zutiefst rassistisch geprägten Landes.

Die beiden Autorinnen haben eine multiperspektivische Erzählweise gewählt und nehmen abwechselnd die Sicht von Kezi und Happi sowie in Zeitsprünge auch die ihrer Vorfahren ein. Außerdem wird die Geschichte einer weiteren jungen Frau eingeflochten, deren Verhältnis zu den anderen lange unklar bleibt. Im dritten und letzten Teil des Buchs erschließen sich plötzlich auf ungeahnte, aber schlüssige Weise Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Erzählsträngen, und das Buch entwickelt sich zu einem atemberaubenden Thriller. Bis zuletzt spielt die Frage, wer zu den Guten gezählt wird und wer nicht, eine zentrale Rolle. Die Botschaft des Romans: Menschen – insbesondere Schwarze Opfer von Polizeigewalt – nach den Verhältnissen zu beurteilen, aus denen sie kommen, spaltet und entmenslicht.

Vollkommen normal

Wenn Happi schon kein Interesse daran hat, eine herausragende Position in der Gesellschaft einzunehmen, so gilt das noch einmal mehr für Ash, die Hauptfigur in Neal Shusters Roman „Game Changer“. Anders als

farbe in seinem Umfeld keine Rolle spielt. Er demonstriert gelegentlich gegen Polizeigewalt, kann sich aber nicht vorstellen, dass es seinem besten Freund Leo etwas ausmacht, wenn Ashs Großvater den Wagen verriegelt, sobald er einen Schwarzen sieht. Mit Rassismus hat das für ihn nichts zu tun.

Schon bald bekommt Ash jedoch die Gelegenheit, die Welt aus anderen Perspektiven zu betrachten. Nach einem Zusammenprall beim Fußball – einem Tackle – passiert es: Ash wacht nach einer kurzen Ohnmacht in einem anderen Universum auf.

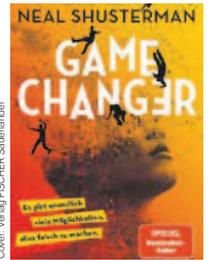
Bei weiteren Tackles verändert sich die Welt erneut. Prinzipiell werden dabei alle möglichen Geschichtsverläufe, die im Sande verlaufen sind, wieder möglich. Ash versteht nach und nach, dass er darauf Einfluss nehmen kann. Versehen führt er so die Rassentrennung wieder ein und entfremdet sich von seinen Freund:innen. Das Ganze hat jedoch auch sein Gutes: Ashs Vater hat als junger Mann ein Stipendium erhalten, für das er in der alten Realität abgelehnt worden war, und die Familie ist nun wohlhabend.

Shusterman fordert mit seinem Roman zu Fragen heraus wie: Muss man zugunsten einer gerechteren Welt das Wohl der eigenen Familie zurückstellen? Was macht es mit uns, in eine reiche oder arme Familie geboren zu werden? Wie viel von uns ist angeboren, wie viel wird durch unsere Umwelt geprägt? Wie viel vom großen Ganzen können wir aus unserer begrenzten Perspektive begreifen und beeinflussen? Was ist wichtiger: die Welt zu verändern oder sich selbst? Und was wäre gewesen, wenn wegweisende historische Entscheidungen anders gefallen wären?

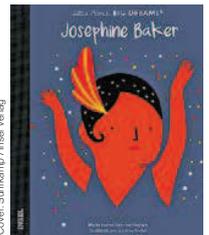
Konkret: Was, wenn die Mehrheitsverhältnisse beim Obersten Gerichtshof andere gewesen wären und die Richter 1954 für die Beibehaltung der Rassentrennung an öffentlichen Schulen in den USA gestimmt hätten?

Auf die an einigen Stellen wie nachträglich eingestreuten Verweise auf die Coronapandemie hätte man gut verzichten können, ansonsten sind „Game Changer“ und mehr noch „One of the Good Ones“ beeindruckende Jugendbücher zu Vergangenheit und Gegenwart des Rassismus in den USA.

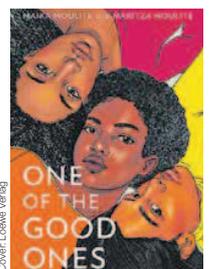
Kinderbücher



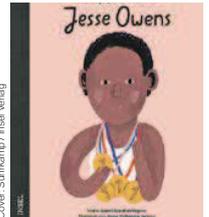
Neal Shusterman: „Game Changer“. Übers. von K. Lutze u. a. Fischer Verlag, 2021, 416 S., 18 Euro. Ab 14 Jahre



Maria Isabel Sánchez Vegara: „Josephine Baker“. Übers. von S. Becker. Illustriert von Agathe Sorlet. Suhrkamp, Berlin 2021, 32 S., 13,95 Euro. Ab 4 Jahre



Maritza Moulite und Maika Moulite: „One Of The Good Ones“. Übers. von S. Kinkel und C. Welnes. Loewe Verlag, Bindlach 2021, 416 S., 14,95 Euro. Ab 14 Jahre



Maria Isabel Sánchez Vegara: „Jesse Owens“. Übers. von Silke Kleemann. Illustriert von A. K. Jansen. Suhrkamp, Berlin 2021, 32 S., 13,95 Euro. Ab 4 Jahre

Anzeige
25 Jahre mandelbaum verlag



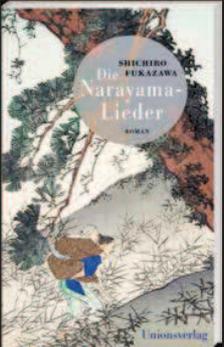
Birgit Buchinger, Renate Böhm, Ela Großmann (Hg.)
KÄMPFERINNEN
264 Seiten, 22 Euro

Sie sind Feministinnen. Sie brachten Frauenforschung an die Universitäten, machten Gewalt gegen Frauen öffentlich, erkämpften Frauenhäuser, deckten Frauenthatsachen auf, entwickelten Gender-Studien. Heute sind sie 75+ und kämpfen immer noch. Dreizehn Autorinnen schreiben über sie und spinnen den Faden weiter. Damit das, was begonnen wurde, weitergetragen, weiter erzählt, weitergeführt wird.

Mit Portraits u. a. von Frigga Haug, Erica Fischer, Maria Mies, Christina von Braun und Heide Göttner-Abendroth.

Land zu kommen. Mit ihnen erfährt die Leserin etwas über die Double V Campaign, Black Cowboys, Sundown Towns und andere unterbelichtete Aspekte US-amerikanischer Geschichte. Es entwickelt sich ein aufwüh-

Happi fühlt Ash sich als weißer, heterosexueller cis-Junge aus der Mittelschicht, umgeben von einer ethnisch diversen Gruppe von Freund:innen vollkommen normal und ist der Überzeugung, dass Haut-

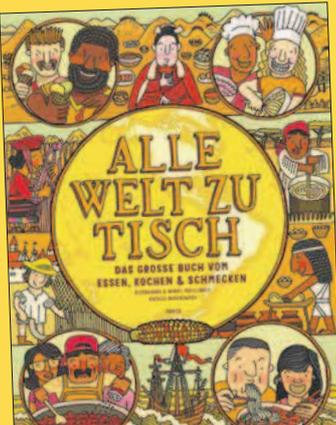


Shichiro Fukazawa

»Ein Geniestreich der modernen japanischen Literatur, ein Juwel. Von Thomas Eggenberg exquisit und erstmals direkt aus dem Japanischen übersetzt.«
Frankfurter Allgemeine Zeitung

Unionsverlag

Aus dem Japanischen von Thomas Eggenberg
128 Seiten, gebunden



»Eine Speisekammer der Träume.«
Süddeutsche Zeitung

Das große Buch vom Essen, Kochen & Schmecken

Spätzle, Börek, Panna cotta. Koscher, halal, pikant, umami. Meeresfrüchte, Papaya, Würstsalat. Die Vielfalt dieses Buches ist bestechend!
ALLE WELT ZU TISCH ist die staunenswerte Geschichte unseres Essens, gespickt mit allerlei Anekdoten, unglaublichen Fakten und zahlreichen Rezepten.

Moritz
Aus dem Polnischen von Thomas Weiler / Pappband, 116 S.
€ 29,- [D] / 29,90 [A] | ISBN 978 3 89565 420 6 | ab 8

Türchen, die helfen

Wer den Adventskalender „24 gute Taten“ kauft, fördert damit gemeinnützige Projekte

Mit 24 Stückchen Schokolade hat es mal angefangen. Heute wird hinter den Türchen so ziemlich alles, was sich konsumieren lässt, offeriert: von Bierdosen bis zu Sexspielzeug. Was das noch mit der ursprünglichen Weihnachtsidee zu tun hat, weiß nicht mal der Santa Claus von Coca-Cola. Einen Adventskalender à la Stall in Bethlehem statt Shoppingmall gibt der Verein 24 Gute Taten heraus.

Hinter jedem der Türchen des Adventskalenders verbirgt sich ein konkretes Projekt. Diese 24 Projekte wählt der Verein jedes Jahr aus. In den Kalender kommen nur Projekte, die überzeugend beschreiben, was sie konkret erreichen möchten und wie sie planen, diese Ziele umzusetzen. Außerdem müssen alle

Organisationen bestimmte Transparenzkriterien erfüllen.

Der Auswahlprozess wird in sechs Schritten vollzogen. 2021 wurden 224 Bewerbungen eingereicht. Bevor mit 24 Bewerbern ein Vertrag unterzeichnet wird, prüft ein unabhängiger Beirat deren Projekte. Der Beirat besteht aus Expert:innen für die Förderbereiche Natur, Bildung, Gesundheit und Ernährung.

Beim Öffnen der Türchen sieht man genau, wem und wo geholfen wird – und kann sich jeden Tag über eine neue gute Tat freuen. Auch online öffnet der Verein jeden Tag die Türchen, und jede:r Spender:in erhält Detailinformationen und Bilder von den umgesetzten Projekten.

www.24-gute-taten.de



Terminbuchung online möglich!

Genügend Abstand und größte Sorgfalt bei der Beratung und Augenprüfung

BRILLENWERKSTATT

Dirkenstr. 48 Am Hackeschen Markt Oranienstr. 32 Mehringdamm 66
Bowe by Brillenwerkstatt Kaiserdamm 5 www.brillenwerkstatt.de



Immer eine gute Idee!
Nachhaltig schenken mit WERKHAUS

100% MADE IN GERMANY

Gesamtes Sortiment unter: werkhaus.de/shop

WERKHAUS



supermarché

Laden & Onlineshop für ökofaire Mode
Mit Models aus dem Kiez,
für mehr Diversität im Schaufenster

www.supermarche-berlin.shop
Wiener Str. 16 – Berlin-Kreuzberg

...STILL
ING
NACHBAR
SCHAFT



Die Freude ist da!

Ökeroitik-Toys, Fair-Porn,
Geschenkgutscheine uvm.

Sexclusivitäten.de

Europas ältester feministischer Sexshop
Private Shopping nach Vereinbarung: 030-5587 45 25

Nicht ohne mein Notizbuch

Immer mehr Menschen nehmen wieder das Heft in die Hand: Schreiben kann das Leben strukturieren, Probleme lösen und sogar heilen. Was steckt hinter dem Journaling-Trend?

Von **Katja-Barbara Heine**

Langsam schreiben, auch wenn die Gedanken vorausseilen. Die Buchstaben groß und rund schwingen. Und Linien auf dem Papier, falls vorhanden, geflissentlich ignorieren: Das sind Tipps, die Schreibtherapeutin Silke Heimes ihren Seminarteilnehmern gibt, wenn diese wieder einmal merken, wie eingetrostet ihre Handschrift ist und dass die Finger verkramphen, weil sie das Schreiben nicht mehr gewohnt sind. Ihre Kurse ausschließlich per Computer durchzuführen wäre dennoch keine Option: „Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Schreiben mit der Hand das Gehirn ganzheitlicher trainiert als Tippen. Wir müssen uns stärker konzentrieren, merken uns Dinge besser und sind kreativer.“

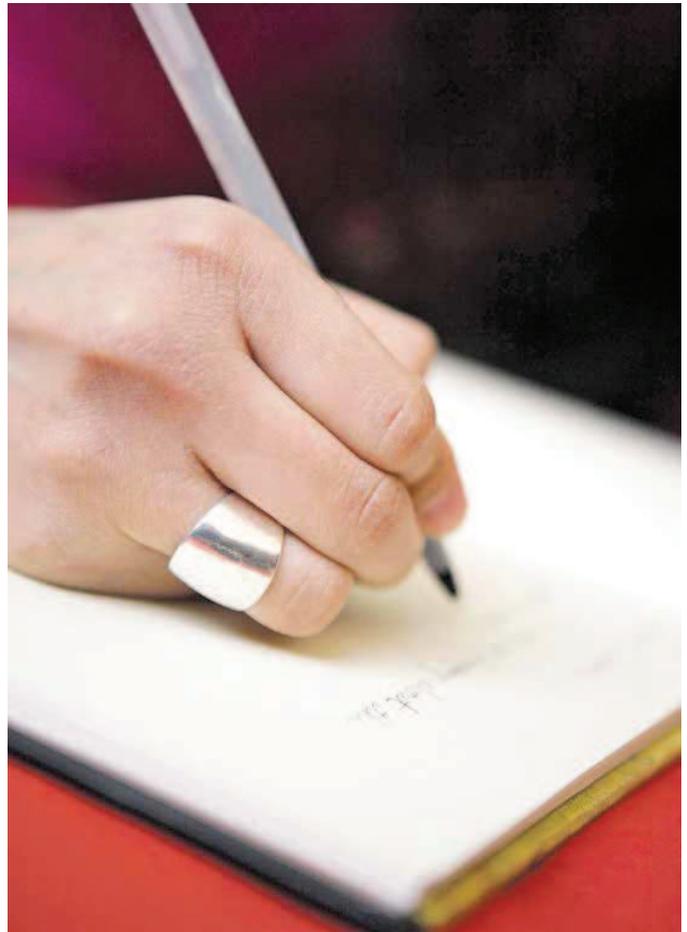
Trotz Digitalisierung hat die Handschrift keineswegs ausgedient. Derzeit lässt sich sogar ein regelrechter Schreibboom beobachten: Viele Menschen schreiben wieder regelmäßig – statt „Tagebuch“ spricht man heute von „Journaling“ – und haben, neben dem elektronischen Notebook auch dessen Oldschool-Version aus Papier stets dabei.

Notizbuchhersteller Moleksine konnte seinen Umsatz in den letzten zehn Jahren mehr als vervierfachen. Mit einer Neuauflage der klassischen schwarzen Kladder, wie sie schon Picasso, Hemingway oder Van Gogh genutzt haben sollen, verspricht das Mailänder Unternehmen „Raum für kontinuierliche Kreativität“ – schließlich sei die Handschrift „ein kraftvoller Akt, um das menschliche Gehirn freizusetzen“. Der deutsche Konkurrent Leuchtturm1917 wirbt mit dem Slogan „Denken mit der Hand“, fügte dem klassischen Notizbuch mit Lesebänden und Verschlussgummi Seitenzahlen hinzu und brachte es in 16 verschiedenen Farben heraus. Heute werden jährlich weltweit mehr als vier Millionen Leuchtturm1917-Notizbücher verkauft.

Was man in sein Notizbuch schreibt, bleibt natürlich jedem selbst überlassen. Ansätze, wie regelmäßiges Journaling das Leben verbessern kann, gibt es viele: Das 6-Minuten-Tagebuch etwa, bei dem man täglich morgens und abends positive Gedanken notiert, zum Beispiel Dinge, für die man dankbar ist oder die gut gelungen sind. Eine weitere Journaling-Methode sind die Morgenseiten: Die amerikanische Künstlerin Julia Cameron empfiehlt, jeden Morgen ungefüllte drei Seiten vollzuschreiben und dadurch die Kreativität zu entfachen.

Sehr beliebt ist auch Bullet Journaling: In einem selbst gestalteten, personalisierten Kalender trägt man Termine, Aufgaben und Ziele ein, aber auch Selbstreflexion und Inspiration haben darin Platz. Dem an ADHS leidenden Erfinder Ryder Carroll gelang es damit, Klarheit und Fokus in sein eigenes Leben zu bringen. Mittlerweile hilft die Methode vielen weiteren Menschen dabei, den Überblick zu behalten.

Silke Heimes sieht in der neuen Lust am Schreiben vor allem eine Sehnsucht nach Verlässlichkeit in unsicheren Zeiten: „Schreiben ist eine Rückbesinnung auf sich selbst in einer Welt, die uns häufig überfordert.



Schreiben mit der Hand trainiert das Gehirn. Foto: Christina Kennedy/fStop Images/imagoo

Ich. Mein Stift. Mein Buch. Das ist eine neue Schlichtheit, die Menschen heute guttut. Die ihnen zeigt: Ich bin nicht abhängig von digitalen Produkten, ich genüge mir selbst, und ich mache etwas nur für mich.“

Den aus Amerika herübergeschwappten Journaling-Trend sieht die seit drei Jahrzehnten als Schreibtherapeutin tätige Ärztin vor allem als Modeerscheinung und mit sehr gemischten Gefühlen. Mit drei positiven Gedanken am Tag oder To-do-Listen sei es nicht getan, so Heimes. „Schreiben kann so viel mehr. Ähnlich wie andere Formen der Ausdruckstherapie – etwa Tanz, Musik oder Malen – kann es bei fast allen Problemen helfen und sogar Krankheiten heilen.“ Diese Bandbreite illustrieren auch ihre neuesten Buchtitel: „Ich schreibe mich gesund“

und „Ich schreibe mich schlank“. Allerdings brauche es eine tiefe Auseinandersetzung mit sich selbst, damit man seinen Gefühlen auf die Spur kommt und Erkenntnis erlangt, so die Expertin. 15 Minuten täglich sollte

Schreiben ist Rückbesinnung auf sich selbst in einer Welt, die überfordert

man mindestens mit Papier und Stift verbringen, das Schreiben sollte so selbstverständlich werden wie das Zähneputzen.

Doch wie lässt sich die heilende Kraft des Schreibens eigentlich erklären? Heimes: „Zunächst einmal hilft Schreiben dabei, Ordnung in die Gedanken

zu bringen, sich zu strukturieren, aufzuräumen. Es sorgt für Bewusstheit und Selbsterkenntnis: Wo stehe ich? Wie fühle ich mich? Wo möchte ich hin? Und: Ist etwas erst mal aufgeschrieben, wiegt es nicht mehr so schwer. Man hat es sich quasi von der Seele geschrieben, ist das Problem los.“ Ein ganz wichtiger Aspekt sei auch die Selbstwirksamkeit: „Ich kann mir, indem ich schreibe, selbst helfen. Ich brauche keinen Therapeuten.“

Einsteigern empfiehlt sie, einfache Halbsätze zu vervollständigen: Als ich heute Morgen erwachte, ... Was mich heute belastet ist, ... Als ich heute Abend nach Hause kam, ... Auch Zeichnen oder Malen könne helfen – Formen wie Kreise und Dreiecke reichen dabei vollkommen aus. Viele Schreibexperten raten deshalb zu glattem Papier oder Punktraster, wie es auch Leuchtturm und Moleksine anbieten: Die dezenten hellgrauen Pünktchen bieten ein Minimum an Orientierung, lassen aber genügend Platz für individuelle Exkursionen.

Auch wenn sie durchaus Gefallen an den schönen neuen Büchern findet – Silke Heimes schreibt am liebsten in einfache Schulhefte. „Von einem edlen Notizbuch kann auch ein Druck ausgehen“, sagt sie. „Es kann uns hemmen, etwas Stimmliches, Unausgegorenes aufzuschreiben, und das kann kontraproduktiv sein.“ Ihr Tipp: Egal wie schön es ist und wie teuer es war: Notizbuch aufklappen und einfach drauflosschreiben.

Aus Abfall, Stein oder Kaffeebechern

Ambitionierte Notizbuchhersteller haben sich mit innovativen Ansätzen der Nachhaltigkeit verschrieben:

Löschbare Notizbücher aus Stein macht das Unternehmen Moyu: Die schweren Ringbücher werden aus Schotter hergestellt – ohne Wasser oder Bleichmittel. Das Steinpapier ist wasserfest, reißfest und strapazierfähig. Der Clou: Die Schrift lässt sich abwaschen, die Seiten können wiederverwendet werden. www.moyu-notebooks.com

Notizbücher aus recycelten Coffee-to-go-Bechern fertigt das Start-up 18Hoch2. Außerdem gibt es nachhaltige Kladden aus verschiedenen Rohstoffen wie Bananen-, Hanf- oder Zuckerrohrpapier. www.18hoch2.de

Notizbücher aus Abfall stellt Paperwise her: Landwirtschaftliche Abfälle, die etwa bei der Ernte von Reis oder Getreide anfallen, werden zu Blöcken, Verpackungen und Kartons upgecycelt. www.paperwise.eu