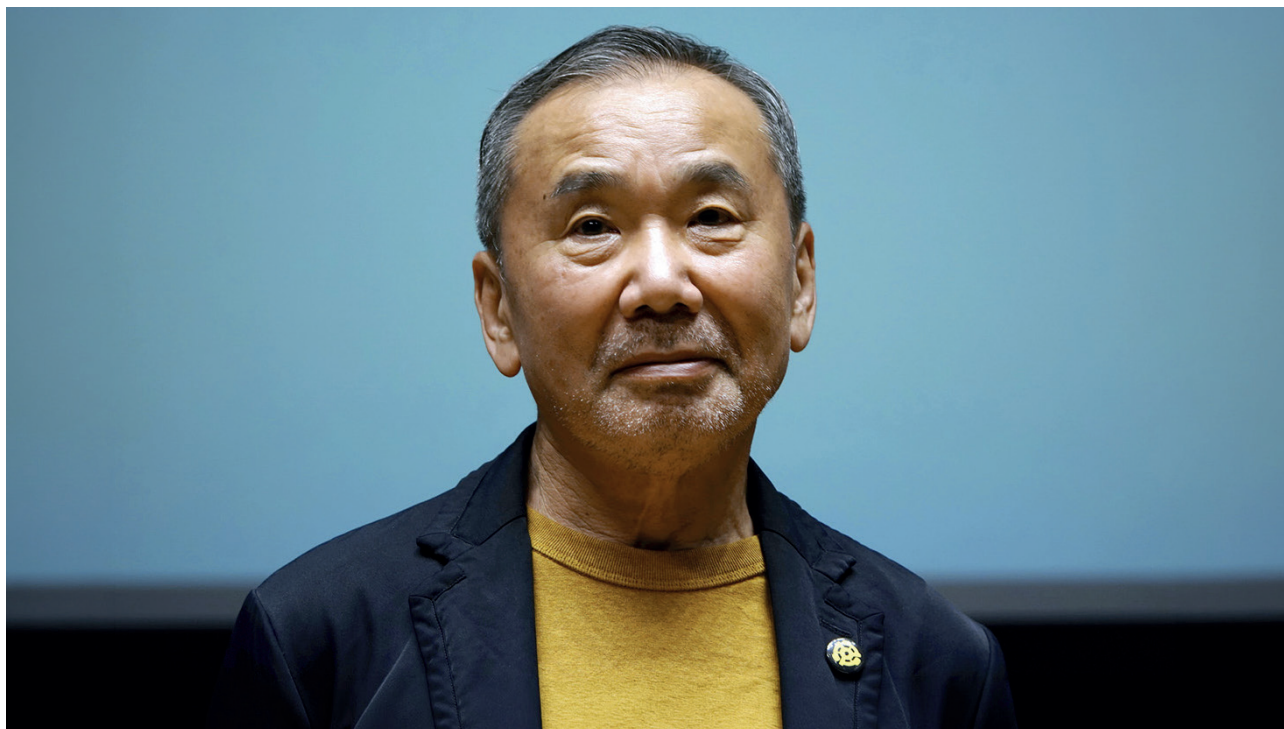


Haruki Murakami und der Rhythmus des Schreibens



Der japanische Schriftsteller Haruki Murakami läuft seit 1982 fast jeden Tag genau 10 Kilometer und sieht das Laufen als essenzielle mentale Vorbereitung und Kraftquelle für sein Schreiben.

(KEYSTONE/AP Photo/Eugene Hoshiko)

Vielleicht kennen Sie das: Vor Ihnen liegt ein leeres, weisses Blatt. Sie starren auf das Blatt und fühlen sich zurückversetzt in die Schule: Matheprüfung, erste Aufgabe, keine Ahnung. Doch es geht nicht um Mathematik, es geht darum, den Anfang zu finden. Das Problem ist nicht das Blatt. Ein leerer Bildschirm kann genauso schlimm sein: Und höhnisch blinkt der Cursor ... Ich sitze davor, wie das Kaninchen vor der berühmten Schlange. Versuche, den Cursor wegzustarren. Schaue durch das Blatt hindurch. Und plötzlich ist die Idee da. Die Hand beginnt zu schreiben, die Finger tanzen über das Keyboard, der Text fliesst nur so heraus. Zwei, drei Seiten in einem Zug. Dann taucht man aus dem Text auf wie Mark Spitz aus dem Wasser nach 100 Meter Butterfly – und hat nicht die geringste Ahnung, wie viel Zeit verstrichen ist. 10 Minuten? 15 Minuten? Was: Eine Stunde? Unmöglich! Das ist der Flow, das Gefühl einer nahezu mühelosen, fließenden Bewegung,

bei der Körper und Geist harmonisch zusammenarbeiten. Handlung und Bewusstsein verschmelzen, man denkt nicht mehr über sein Tun nach. Spitzensportler kennen das gut. Aber nicht nur Skirennfahrer und Marathonläufer können in einen Flow kommen, sondern auch Geistesarbeiter. Wie das geht, hat der japanische Schriftsteller Haruki Murakami in einem Buch beschrieben: «Wovon ich rede, wenn ich von Laufen rede» heisst es. Laufen und Schreiben haben tatsächlich mehr miteinander zu tun, als man meint. Ich habe deshalb die aktuelle Flow-Forschung und Haruki Murakamis Buch über das Laufen zu einem kleinen Denkwerkzeug verbunden: Mein «Taktgeber» hilft Ihnen, beim Schreiben in den Flow zu kommen.

Jeden Morgen um 6 Uhr packe ich meine Laufschuhe und gehe joggen. Ich mache das seit vielen Jahren so, egal, ob es regnet oder schneit, ob es eiskalt ist oder schon

frühmorgens so heiss wie jetzt. Ich lege am Abend Joggingkleider und Schuhe bereit und denke am Morgen gar nicht mehr nach. Es geht joggen mit mir. Wie schnell ich meine Runde absolviere, ist mir herzlich egal, zumal ich über die Jahre gesehen eher langsamer als schneller werde. Manchmal sehe ich am Morgen Rehe, oft staksen die ersten Störche auf steifen Beinen durch die Wiese, manchmal nehme ich gar nichts wahr und muss auf meiner Jogging-App nachsehen, ob ich wirklich meine übliche Runde gedreht habe.

Ich sage Ihnen das nicht, weil das eine besondere Leistung wäre, eher im Gegenteil. Ich brauche meine Morgenläufe, um Sauerstoff in mein Gehirn zu pusten. Beim Joggen komme ich auf Ideen, ohne dass ich bewusst nachdenken muss. Der Rhythmus der Schritte bringt den Geist zum Schweifen. Dabei stösst der Geist nicht auf die Ideen herab wie ein Adler auf die Maus im Feld. Es ist eher wie auf einem Fischkutter, wo ein Netz an der Aussenwand vergessen ging und der Fischer beim Einholen im Hafen erstaunt reiche Beute daraus an Bord zieht.

Der Fischkutter beim Schreiben

Später, beim Schreiben am Computer, entstehen die besten Texte dann, wenn ich in einen ähnlichen Zustand komme. Wenn ich also nicht bewusst schreibe und mich auf die Tasten stürze wie ein Adler, sondern mich wie ein Fischkutter vom Schreiben tragen lasse. Wenn also nicht ich schreibe, sondern es mit mir schreibt – wenn ich also, wie beim Joggen, in einen Zustand komme, in dem ich vergesse, was ich tue.

Der ungarische Psychologe Mihály Csíkszentmihályi hat diesen Zustand erforscht. Er nennt ihn «Flow» und beschreibt ihn als Zustand des «optimalen Erlebens», in dem eine Person so tief und konzentriert in eine Tätigkeit versunken ist, dass alles andere um sie herum unwichtig zu sein scheint. Dieser Flow-Zustand ist so erfüllend und macht so viel Freude, dass Belohnungen und Entlohnungen völlig gleichgültig werden. Wer im Flow ist, tut, was er

tut, um seiner selbst willen. Mihály Csíkszentmihályi bezeichnet deshalb eine Tätigkeit im Flow als «autotelisch»: Die Tätigkeit wird zum Selbstzweck.

Zustand der Mühelosigkeit

Wer es schafft, in den Flow zu kommen, gerät in einen Zustand der Mühelosigkeit. Es ist das Gefühl einer nahezu mühelosen, fliessenden Bewegung, Körper und Geist arbeiten harmonisch zusammen. Dabei muss es nicht um Spitzenleistungen gehen, ich bin nun wirklich kein Spitzenläufer, komme beim Joggen aber dennoch in einen Flow, in dem nicht mehr ich laufe, sondern es läuft.

Mihály Csíkszentmihályi sagt, dass einige zentrale Bedingungen und Merkmale erfüllt sein müssen, damit man in einen Flow-Zustand kommt. Sein wichtigster Punkt: ein Gleichgewicht von Skills und Challenge. Herausforderung und Fähigkeit müssen austariert sein. Die Aufgabe darf weder zu schwer noch zu leicht sein. Ist sie zu schwer, kommt es zu Überforderung, Beklemmung und Angst. Ist sie zu leicht, löst das Langeweile und Gleichgültigkeit aus. Flow entsteht dann, wenn die eigenen Fähigkeiten und die angezielte Herausforderung genau ausbalanciert sind.

Doodeln (und Googlen) reicht nicht

Das heisst auch: Flow braucht eine Aufgabe. Doodeln reicht nicht. Offenbar ist es einfacher, in einen Flow zu kommen, wenn ich ein klares Ziel vor Augen habe und wenn ich direkt Feedback erhalte. Meine Jogging-App ist deshalb eine Hilfe beim Laufen, weil sie mir Feedback gibt, wie ich unterwegs bin.

Wenn die Balance stimmt, kommt es zu einer hyperintensiven Konzentration auf das Hier und Jetzt. Die Aufmerksamkeit ist so extrem auf den Moment fokussiert, dass im Bewusstsein kein Platz mehr für ablenkende Informationen, Alltagssorgen oder Ängste bleibt. Da gibt es keinen inneren Kritiker mehr, der sich meckernd einmisch, und keinen verantwortungsvollen Erwachsenen,

**Unterstützen Sie
unabhängiges Denken**

Mit einem einmaligen oder monatlichen Beitrag.



der warnt und mahnt. Es rennt, schreibt, fährt, malt, klettert oder spielt nur noch.

Im Flow kein Selbstbewusstsein

Das eigene Tun fühlt sich leicht, spontan und beinahe automatisch an. Handlung und Bewusstsein verschmelzen. Man denkt nicht mehr nach, es passiert einfach. Das ständige Nachdenken über das eigene Selbst, Selbstzweifel oder die Sorge darüber, wie man auf andere wirkt, das alles verschwindet komplett. Wer im Flow ist, hat kein Selbstbewusstsein mehr. Paradoxerweise geht das Selbst aus einem Flow-Erlebnis aber gestärkt und komplexer hervor. Das ist vermutlich nicht nur das Resultat des mit dem Flow verbundenen Erfolgserlebnisses, sondern auch die Folge des Glücksgefühls, das mit dem tiefen Eintauchen in die Tätigkeit verbunden ist.

Dieser Flow ist also eine ganz schön verrückte Sache. Und zwar im wörtlichen Sinn: Wer in den Flow kommt, schafft es, in seinem Kopf etwas zu verrücken, so dass er oder sie beim Schwimmen oder Schreiben, beim Skifahren oder Malen zu Höchstleistungen in der Lage ist. Wie ist das möglich? Der Neurowissenschaftler Arne Dietrich erklärt den Flow mit einer verminderten Aktivität im Frontallappen des Gehirns. Er nennt es «transienten Hypofrontalität».

Das explizite und das implizite System

Arne Dietrich sagt: Wir haben zwei Systeme im Gehirn, die sehr unterschiedlich arbeiten: das explizite System und das implizite System. Das explizite System ist im präfrontalen Kortex angesiedelt. Das ist der evolutionär der jüngste Teil des Gehirns. Er ist für kognitive Tätigkeiten zuständig wie das analytische Denken, das Nachdenken über sich selbst, die Planung, das Arbeitsgedächtnis und die bewusste Kontrolle. Dieser vordere Teil des Gehirns macht uns extrem flexibel: Wir können uns mit nahezu jeder Aufgabe beschäftigen. Aber er arbeitet relativ langsam und hat eine begrenzte Kapazität.

Das implizite System ist mit den Basalganglien verbunden. Dieses System basiert auf unseren Erfahrungen und auf unseren Fähigkeiten. Hier sind stark trainierte Fähigkeiten und motorische Abläufe gespeichert, zum Beispiel die Griffe beim Gitarrenspielen oder der Aufschlag im Tennis. Dieses System arbeitet unbewusst, ohne nachzudenken und deshalb sehr schnell und effizient.

Im Flow-Zustand kommt es laut Arne Dietrich zu dieser angesprochenen transienten Hypofrontalität: Das Gehirn fährt die Aktivität in den frontalen Bereichen vorübergehend herunter. Es findet weniger oder

keine bewusste Steuerung der Handlungen mehr statt, die Selbstreflexion und damit auch die Selbstzweifel sind vorübergehend abgeschaltet. Das explizite System wird im Flow also auf «leise» geschaltet. Das schafft dem impliziten System den Raum, hochgradig trainierte Fähigkeiten maximal effizient auszuführen, ohne dass sich der Frontallappen im Gehirn ständig einmischte und mit seinen Bewertungen die Abläufe störte oder gar zerdenkt.

Beweis im Labor mit Jazzgitarristen

Genau diese Abläufe konnten David Rosen und sein Team am Creativity Research Lab der Drexel University belegen. Sie haben untersucht, was sich im Gehirn von Jazz-Gitarristen beim Improvisieren abspielt. Jeder Gitarrist musste im Labor sechs verschiedene Improvisationen spielen. Jeder dieser Takes dauerte knapp zwei Minuten. Dabei wurde ihre Gehirnaktivität mit einem Elektroenzephalogramm (EEG) aufgezeichnet. Danach beantworteten sie Fragen darüber, wie sie sich beim Jammen gefühlt hatten und unabhängige Experten bewerteten blind die Aufnahmen der Gitarristen.

Das Experiment bewies genau das, was Arne Dietrich vermutet hatte: Ein starker Flow-Zustand war bei allen Musikern mit einer Deaktivierung der frontalen Gehirnareale verbunden. Gleichzeitig zeigte sich eine erhöhte Aktivität in jenen Bereichen des Gehirns, die für auditive und visuelle Informationsverarbeitung sowie Körperwahrnehmung zuständig sind. Die sehr erfahrenen Profi-Musiker verringerten dabei auch die Aktivität im Default-Mode-Network, das ist jener Teil des Gehirns, der mit Tagträumen und innerem Abschweifen zu tun hat.

Flow ist ein Arbeitszustand des Gehirns

David Rosen konnte auf diese Weise zeigen, dass kreativer Flow kein esoterischer Zufall ist, sondern ein bestimmter Arbeitszustand des Gehirns. Wenn ein Musiker sein Instrument durch tausende Stunden Übung beherrscht, schaltet das Gehirn im Moment höchster Konzentration die störende, bewusste «Aufsicht» durch den Frontallappen ab. Die Handlung läuft automatisiert und sehr effizient ab, gestützt durch reine Sinneswahrnehmung, während Selbstzweifel und analytisches Bewerten ausgeblendet werden. Der Flow ist also nicht einfach Schwelgen und Spass, es ist eine spezifische Arbeitsform des Gehirns, in der die ganze Energie optimal auf ein Ziel ausgerichtet ist.

Sie brauchen dafür kein EEG und müssen die neurowissenschaftlichen Zusammenhänge nicht kennen. Was es dafür braucht, sind Übung und Gewohnheiten, die so stark sind, dass der Autopilot übernehmen kann. Es ist

das, was ich beim Joggen und beim Schreiben erlebe. Ich bin dabei nicht der einzige, der Laufen und Schreiben vergleicht. Haruki Murakami schreibt in seinem wunderbaren Buch «Wovon ich rede, wenn ich von Laufen rede»:

Es kommt mir allein darauf an, eine bestimmte Strecke zu schaffen. Wenn ich mein Pensum schneller absolvieren möchte, lege ich auch schon mal einen Spurt ein, aber wenn ich das Tempo erhöhe, verkürze ich auch die Laufzeit. Jedenfalls kommt es mir darauf an, das Wohlbefinden, das ich am Ende jedes Laufs empfinde, auf den nächsten Tag zu übertragen. Den gleichen Trick wende ich an, wenn ich an einem Roman schreibe. Ich höre stets an einem Punkt auf, an dem ich das Gefühl habe, ich könnte eigentlich noch weiterschreiben. Dann geht mir die Arbeit am nächsten Tag erstaunlich gut von der Hand. Ich glaube, Ernest Hemingway hat einmal etwas Ähnliches gesagt. Um weitermachen zu können, muss man einen Rhythmus einhalten. Dies ist ein wichtiger Faktor bei langfristigen Projekten. Sobald man sein Tempo gefunden hat, ergibt sich der Rest ganz automatisch. Aber bis das Schwungrad anfängt, sich in einer bestimmten Geschwindigkeit zu drehen, kann man nicht genug auf die Einhaltung eines bestimmten Ablaufs achten. (Haruki Murakami: Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede. München 2010)

Man muss einen Rhythmus finden, um das Schwungrad in Bewegung zu bringen. In der Biomechanik gilt das Prinzip: «Rhythmus spart Kraft». Wer beim Laufen, Schwimmen oder Skifahren die Bewegungen und Kraftimpulse gut koordiniert, kann den Schwung nutzen und verbraucht viel weniger Energie. Offensichtlich gilt das auch für Schreiben und Malen, Zeichnen und Musizieren.

Und dann läuft «es» einfach. Haruki Murakami schreibt:

Häufig werde ich gefragt, woran ich beim Laufen denke. Meist haben die Menschen, die diese Frage stellen, selbst keine Erfahrung im Langstreckenlauf. Jedes Mal denke ich angestrengt darüber nach. Was denke ich denn eigentlich so, wenn ich laufe? Ehrlich gesagt, kann ich mich überhaupt nicht daran erinnern.

An kalten Tagen denke ich ein bisschen an die Kälte und an heißen Tagen an die Hitze. Wenn ich traurig bin, denke ich an die Traurigkeit, und wenn ich froh bin, an die Freude. Oder es kommen mir – ich schrieb es schon – irgendwelche belanglosen Erinnerungen an früher. Hin und wieder (ganz selten) taucht eine Idee für einen Roman in meinem Kopf auf. Doch abgesehen davon denke ich wirklich so gut wie nichts.

Wenn ich laufe, laufe ich einfach. Normalerweise in einer Leere. Oder vielleicht sollte ich es lieber umgekehrt ausdrücken: Ich laufe, um Leere zu erlangen. (Haruki Murakami: Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede. München 2010)

Ich erlebe es beim Laufen so, dass ich Gedanken und Ideen begegne wie den Rehen oder den Störchen. Es lohnt sich übrigens nicht, das Laufen zu unterbrechen und die Ideen festzuhalten wie ein Tourist das Reh mit seiner Kamera. Wenn das Reh (oder der Storch) gut ist, kommt er auch am Schreibtisch wieder. Wenn nicht, darf es bleiben, wo es ist. Das ist das Schöne am Flow: Der innere Kritiker und der verantwortungsvolle Erwachsene mit dem Notizblock in der Hand haben Pause.

Ich glaube, der Flow ist auch das, was uns von der KI unterscheidet. Die Künstliche Intelligenz kann das, was sie macht, nur kalkulieren: So klug sie klingt, sie berechnet letztlich Wahrscheinlichkeiten. Die KI schreibt deshalb immer mit einem kalten Herzen. Wenn wir in einen Flow kommen, schalten wir jede Berechnung ab: Wir schreiben (oder malen oder komponieren) mit dem Körper, dem Gefühl, der Intuition, mit all dem, was sich der kalten Ratio entzieht. Deshalb ist es so wichtig, den Flow zu erhalten und ihn zu suchen: Da sind wir Mensch.

Mein Denkwerkzeug: Der Taktgeber

Genau dafür habe ich Ihnen diese Woche ein kleines Werkzeug entwickelt. Weil der Rhythmus so wichtig ist, um in den Flow zu kommen, nenne ich es den «Taktgeber». Das Werkzeug ermittelt zuerst mit einigen Fragen Ihren Schreibtyp und gibt Ihnen dann spezifisch für Ihren Typ Tipps und Hinweise, wie Sie in den Schreibflow kommen.

Bei den Fragen geht es um Ihr Schreibprojekt, nicht *was* Sie schreiben, sondern wie *anspruchsvoll* Sie die Aufgabe empfinden. Es geht darum, wie sicher Sie sich als Schreibende oder als Schreibender gerade fühlen, wie viel Zeit Ihnen für Ihr Schreiben heute zur Verfügung steht, wie experimentierfreudig Sie sind und wie sich der ewig zweifelnde innere Kritiker gerade aufführt. Ziel ist es, herauszufinden, wo Sie zwischen Angst und Langeweile, also zwischen Überforderung und Unterforderung stehen und wie Sie am ehesten in die Zone genau dazwischen kommen, wo der Flow möglich ist.

Ich hoffe, Sie können es erleben, dieses Abtauchen in den Flow, wo sich Kreativität aus dem ganzen Menschen heraus ereignet. Mit dieser Folge schliesse ich meine Serie über KI und das Schreiben vorerst ab: In neun Folgen habe

ich, immer anhand eines Schriftstellers, über das Schreiben im Zeitalter der Künstlichen Intelligenz nachgedacht. Jetzt folgt erst mal eine Sommerpause: In den nächsten Wochen hole ich einige Klassiker der deutschen Literatur hervor und lese sie mit den Augen der Gegenwart neu. Meine Serie #Sommerklassiker gibt es ab Anfang Juli hier.

26. Juni 2026, Matthias Zehnder
mz@matthiaszehnder.ch

Meine Denkwerkzeuge finden Sie hier:
matthiaszehnder.ch/tools

Quellen

Csikszentmihalyi, Mihaly (2014): Motivation and Creativity: Towards a Synthesis of Structural and Energetic Approaches to Cognition, in: *Flow and the Foundations of Positive Psychology*, Dordrecht 2014, S. 155–173, https://link.springer.com/10.1007/978-94-017-9088-8_11 [26.06.2026].

Csikszentmihalyi, Mihaly; LeFevre, Judith (1989): Optimal experience in work and leisure., in: *Journal of Personality and Social Psychology*, 56,5, 1989, S. 815–822, <https://doi.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.56.5.815> [26.06.2026].

Dietrich, Arne (2004): Neurocognitive mechanisms underlying the experience of flow, in: *Consciousness and Cognition*, 13,4, 2004, S. 746–761, <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1053810004000583> [26.06.2026].

Kimura, Tsukasa; Mizumoto, Teruhiro; Torii, Yuusuke; Ohno, Masumi; Higashino, Teruo; Yagi, Yasushi (2023): Comparison of the effects of indoor and outdoor exercise on creativity: an analysis of EEG alpha power, in: *Frontiers in Psychology*, 14, 2023, S. 1161533, <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1161533/full> [26.06.2026].

Murakami, Haruki; Gabriel, Philip; Murakami, Haruki (2008): *What I talk about when I talk about running: a memoir*, New York, NY 2008.

Murakami, Haruki; Murakami, Haruki (2010): *Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede*, übers. v. Ursula Gräfe, 8. Auflage, München 2010 btb 73945.

Rosen, David; Oh, Yongtaek; Chesebrough, Christine; Zhang, Fengqing (Zoe); Kounios, John (2024): Creative flow as optimized processing: Evidence from brain oscillations during jazz improvisations by expert and non-expert musicians, in: *Neuropsychologia*, 196, 2024, S. 108824, <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0028393224000393> [26.06.2026].

**Unterstützen Sie
unabhängiges Denken**
Mit einem einmaligen oder monatlichen Beitrag.

