

ABC-Listen

nach Vera F. Birkenbihl. Ihr Vortrag über Kreativität (YouTube) ist sehr zu empfehlen, ebenso ihre Bücher, z.B. „Das innere Archiv“.

Theorie: Wenn unser Wissen ein Brunnen wäre, wären die obersten 11 cm das dem bewussten Denken unmittelbar zugängliche Wissen, die 15 km (ja, Kilometer!) darunter das, was wir unbewusst wissen, unser passiver Wortschatz etc. Diese unbewussten Schätze kann man sich wie in einem riesigen Archiv hinter verschlossenen Schubladen abgespeichert vorstellen. Auf Anforderung, wenn wir unser Gehirn durchforsten nach Dingen, die wir zu einem bestimmten Thema wissen, purzeln uns zuerst die obenauf liegenden Banalitäten entgegen. Wenn wir dann auf mehr Info bestehen, ziehen die Mitarbeiter im Gehirnarchiv nach und nach die anderen Schubladen in der Tiefe auf und schicken uns seltener gebrauchte Fundstücke per Lastenaufzug nach oben.

Ca. 30 Stunden bleibt so eine Schublade offen, wenn dann keine weiteren Bestellungen kommen, schließt sie sich wieder (Energiesparmodus).

Wenn die Gehirnangestellten merken, dass acht oder mehr Anfragen hintereinander kommen, bleibt die Schublade länger offen.

Ab 15 Anfragen kommt ein Keil in die Schublade, der sie offen und dem Bewusstsein zugänglich hält. Vor allem, wenn man weiterhin täglich Bedarf signalisiert.

Die ABC-Liste hilft dabei dem Gehirn, nicht in Stressstarre zu verfallen, sondern von einem Kristallisierungspunkt aus zu suchen. Vgl: „Nenne einen Obstbaum! Schnell!“ - „Ähhhh....“ oder „Obstbaum mit Bl!“ - „Birne!“

Birkenbihl sucht oft nach Informationen, die sie zu einem Thema schon im Kopf hat und macht z.B. Listen über Quantenphysik. Oder Amphibien.

Ich variiere das, um im Gehirn die Schubladen, in der unsere Wörter nach Rhythmen geordnet abgespeichert sind, zu öffnen und offenzuhalten. Es ist verblüffend, wie viel schneller und leichter der Auto-Suchmodus des Gehirns durch die ABC-Listen wird (und wie viel Spaß es macht, im Wartezimmer, in der Bahn oder beim Wandern welche zu machen. Schriftlich oder mündlich.)

Sie müssen nicht der Reihe nach ausgefüllt werden. Lasst euren Blick auf und ab wandern (nicht zu schnell), und wo euch etwas einfällt, tragt ihr es ein.

Jede gebeugte Verbform ist erlaubt, ebenso Eigen- und Ortsnamen sowie ungewohnte Schreibweisen wie „Xamtschule“. Es geht nicht um „richtig“, sondern ums Aktivieren und Schmieren der Suchfunktion.

Zum Weiterspielen und zur Ideenfindung: Zwei dieser Listen nebeneinander legen und alle Kombinationen durchspielen. Rippenbruch und Gitterrost - welche Szene oder Geschichte klappt in eurer Vorstellung auf? Rippenbruch und Kettenhund? Rippenbruch und Lippenstift?

Theoretisch könnt ihr zu jeder Kombination entweder ein Spontanreferat halten oder eine Geschichte schreiben - oder eine weitere ABC-Liste (mit oder ohne Rhythmusvorgabe) basteln.

Da diese Listen von Person zu Person, von Stimmung zu Stimmung und von Tag zu Tag sehr unterschiedlich ausfallen werden, je nachdem, was euch gerade wichtig ist, ist das, was herauskommt, immer eine sehr individuelle Sache, was euren Texten viel mehr Leben verleiht als die Allgemeinplätze, die bei allen zuerst kommen.

Fragt hundert Leute, sie sollen euch schnell eine Farbe, ein Werkzeug und eine Blume nennen, und ihr könnt vorher in einem verschlossenen Umschlag schon mal die Wörter „rot, Hammer, Rose“ hinterlegen und alle damit verblüffen, dass ihr ihre Gedanken gelesen habt. Aber nur die wenigsten würden in dreißig ABC-Listen zum Thema jedes Mal „rot, Hammer, Rose“ stehen haben. Nur, wer da jetzt „Dekupiersäge“ und wer „Ziehklinge“ schreibt, das hängt vom persönlichen Erfahrungsschatz ab.

Vorschlag zu den Listen der nächsten Seiten: Füllt (mit Wecker auf 2, 3 oder 4 min. je nach Übungsgrad und aktuellem Synapsentempo) eine Liste aus und faltet sie nach hinten. Am nächsten Tag oder in der nächsten Werbepause macht ihr die nächste und faltet sie weg. Bitte zum Ausprobieren unbedingt 15 x denselben Rhythmus nehmen, nicht schon variieren. Dann merkt ihr, wie kinderleicht euch das Finden von Beispielen dafür nach kurzer Zeit wird, und könnt daran sehen, ob es sich für euch lohnt, die Methode weiterzuverfolgen.

Nach 15 Durchgängen kann, wer Lust hat, alle lesen, sich über die gehobenen Schätze freuen, sie zählen und den steigenden Originalitätsgrad bewundern.

O o °	O o °	O o °	O o °
Milchschnitte Ratgeber Fremdsprache Geldbörse Klugscheißer Wertstoffe	Briefwaage Schneetreiben Anmache Erdbeben Vorstellung Fischplatte	Absprache Angeber Hutschachtel mehrtägig Nussschale miesmachen	Anfänger glaubwürdig Amtssprache Schwingschleifer Bahnfahrer Nothilfe
A	A	A	A
B	B	B	B
C	C	C	C
D	D	D	D
E	E	E	E
F	F	F	F
G	G	G	G
H	H	H	H
I	I	I	I
J	J	J	J
K	K	K	K
L	L	L	L
M	M	M	M
N	N	N	N
O	O	O	O
P	P	P	P
Q	Q	Q	Q
R	R	R	R
S	S	S	S
T	T	T	T
U	U	U	U
V	V	V	V
W	W	W	W
X	X	X	X
Y	Y	Y	Y
Z	Z	Z	Z
Ä	Ä	Ä	Ä
Ö	Ö	Ö	Ö
Ü	Ü	Ü	Ü

A	A	A	A
B	B	B	B
C	C	C	C
D	D	D	D
E	E	E	E
F	F	F	F
G	G	G	G
H	H	H	H
I	I	I	I
J	J	J	J
K	K	K	K
L	L	L	L
M	M	M	M
N	N	N	N
O	O	O	O
P	P	P	P
Q	Q	Q	Q
R	R	R	R
S	S	S	S
T	T	T	T
U	U	U	U
V	V	V	V
W	W	W	W
X	X	X	X
Y	Y	Y	Y
Z	Z	Z	Z
Ä	Ä	Ä	Ä
Ö	Ö	Ö	Ö
Ü	Ü	Ü	Ü

A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M
N
O
P
Q
R
S
T
U
V
W
X
Y
Z
Ä
Ö
Ü