

Cool head – calm thinking

„Lieber Freund!

Welch ein Sommer! Ich denke Sie mir im Zimmer sitzend, mehr Omelette als Mensch. [...]“ schrieb Friedrich Nietzsche 1887 in einem Brief.

Wer kennt das nicht: Heiß drückt die Sommerhitze ans Fenster, über den Dächern flimmert die Luft und hochrot raucht ein Kopf vor dem Bildschirm... Das ist meist der Moment, in dem die Finger anschwellen, die Tastatur nicht mehr treffen und das Denkvermögen sinkt im Allgemeinen.

Für manche Berufe gibt es schon mal hitzefrei als Arbeitsschutz. Wenn Schreibende auf einmal schwitzende Verben in die sonst so kühlen wissenschaftlichen Aussagen mischen, dann ist wohl Zeit für eine Abkühlung.

Hier sind einige selbst erprobte Strategien für das Schreiben in der heißesten Zeit des Jahres:

1.	Das Blut soll in den Adern gefrieren.....	1
2.	Kaltgestellt	1
3.	Auf Eis gelegt.....	2
4.	Eiskalt kalkuliert!	2
5.	Kühl bis ans Herz hinan	2
6.	Kalte Füße bekommen	3
7.	Bei diesen Gedanken fröstelt mir.....	3
8.	Der Hut brennt!	3

1. Das Blut soll in den Adern gefrieren

Ich gebe es zu: Ich leide unter der Hitze. Vor allem, wenn ich am Schreibtisch sitze, denken soll und sinnvolle Gedanken in Worte und das dann schließlich in Text verwandeln soll.

Schon seit Tagen wünsche ich mir zumindest einen kühlen Körperteil und lasse daher regelmäßig kühles Wasser über die Unterarme fließen. Das soll auch den Kreislauf anregen, was sich sofort auf meinen Einfallsreichtum auswirkte:

2. Kaltgestellt

So haben ich jüngst versucht, meine Schreibgeräte kühlen: Die eine Füllfeder im Kühlschrankschrank und die andere im Gefrierschrankschrank haben weder Abkühlung noch mehr Motivation zum Schreiben gebracht. Dafür aber einige Tintenklekse auf dem Bericht, den ich korrigieren sollte.

Dies hielt mich auch davon ab, die Tastatur kühl zu stellen.

Dafür dachte ich an im Eisschrankschrank gekühlte Unterwäsche, wie sie Marilyn Monroe in Manche mögen's heiß empfiehlt. Daher: Manche Idee besser von Anfang an kaltstellen....



3. Auf Eis gelegt

Dann habe ich mir Eiswürfel in mein Glas geworfen, das daraufhin überging und den Schreibtisch in einen Minisee verwandelte. Leider konnte ich darin nicht baden....

Doch die Buchstaben in meinem Eis-See schwammen, zuerst zögerlich, dann mutiger, wie jene russischen Eisbadenden, die sich jährlich am 19. Jänner vor den Toren Moskaus treffen, in ein Eisloch steigen und in die kalten Fluten tauchen. Gesegnet von einem orthodoxen Priester steigen die Eisbadenden aus dem Wasser, sind geheilt, innerlich gereinigt. So wie das Blatt Papier (vormals mit dem zu korrigierenden Bericht bedruckt), das sich - gereinigt von all der Tinte und den Korrekturfahnen - jungfräulich und Pappmaché-artig gibt.

Mein Tipp: Beim Trinken von Getränken mit Eiswürfeln sollte man einfach Pause machen. Am besten: Das Getränk mit einem Schirmchen versehen und dabei nur Texte bearbeiten, die für diese Art von Schreibumgebung auch geeignet sind.

4. Eiskalt kalkuliert!

Wer sich seine Arbeit gut einteilt, kann regelmäßig nachmittags baden gehen.

Wer jedoch gut kalkuliert, weiß wann er / sie tatsächlich am Schreibtisch sitzen muss, um zu schreiben. So weiß ich, dass ich nicht unbedingt jeden Tag den Schreibtisch brauche, manches auch woanders tippen kann.

Im Sommer sind die Bäder in Graz überlaufen, die schattigen Wiesenflächen sind schon frühmorgens okkupiert und man muss schon ganz schön gerissen sein, um als Neuling in dieses Ökosystem von Müttern mit Kleinkindern und rauchenden Pensionist*innen aufgenommen zu werden.

Also hab' ich mich mit der Dame vom Schwimmbad-Imbiss angefreundet: Ich besuche Sie dann, wenn wenig los ist, lächle sie freundlich an, mein Mann hat einige Scherze mit ihr gemacht und ein bisschen (erlaubterweise) geflirtet. Und nach einem so glücklich verbrachten Wochenende habe ich im Schatten des Imbisses am Montag Klappstisch und Klappsessel aufgestellt. So wandere ich im Laufe des Tages mit dem Schatten einmal rund um den Imbiss; wenn ich ins Wasser gehe, stelle ich meinen Laptop in den Imbiss rein und wenn die Dame vom Imbiss mal kurz weg muss, dann habe ich ein wachsames Auge auf ihren Arbeitsplatz. Ich darf sogar den Akku meines Laptops bei ihr laden.

Weitere Details zu unserm Sommerdeal können an dieser Stelle aus Sicherheitsgründen nicht verraten werden. Der Schatten des Imbisses ist nicht groß genug für allzu viel Konkurrenz...

5. Kühl bis ans Herz hinan

Diese Redewendung stammt aus Goethes Ballade Der Fischer (1779), die mit den Versen beginnt: "Das Wasser rauscht', das Wasser schwoll, Ein Fischer saß daran, Sah nach dem [sic] Angel ruhevoll, Kühl bis ans Herz hinan."

Ob Goethe wohl auch die Füße in eine alte Wanne hielt, gekühlt mit kaltem Wasser?

So ein Fußbad steht im Büro unter meinem Schreibtisch, ab und zu tauche ich die Zehen ein, mittags halte ich die Füße ganze 15 Minuten in die Tiefe. Und denke an den Fischer und Goethes „feuchtes Weib“.

Schreiben im Fußbad eben...



6. Kalte Füße bekommen

Wenn die Anwesenheit im Büro unabdingbar und das Büro so elegant ist, dass die Installation eines Fußbades unangemessen ist, dann können Coolpacks (über Nacht im Kühlschrank gelagert) am Boden platziert werden und bei Bedarf legt man die Füße darauf ab.

Das kühlt elegant, kann auch mit Socken bewerkstelligt werden und fällt kaum unter dem Schreibtisch eines cool lächelnden Schreibenden auf.

7. Bei diesen Gedanken fröstelt mir

Forscher der Ben-Gurion University of the Negev wiesen nach, dass auch die Vorstellung von Temperaturen die kognitiven Fähigkeiten beeinflusst (siehe dazu: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00426-016-0753-6>). Daher wird empfohlen, sich eine Schneelandschaft vorzustellen.

Such dir also schnell ein Foto von einem Schneemann!

Oder bist du eher der hitzige Typ? Manche mögen's ja heiß...

8. Der Hut brennt!

Ja, es ist dringend: Verschaff dir auch im Freien Schatten.

Du musst ja nicht wie die Venezianer ab 13:00 dem Schatten hinterherjagen und von Bar zu Bar ziehen.

Manchmal hat das Tragen eines Hutes auch schon diese Wirkung! 😊

Der Sommer dauert zwar nicht mehr lang, wird aber sicher nochmal intensiv:

Daher wünsche ich dir, dass du bei diesen Temperaturen einen kühlen Kopf bewahren kannst und dass es dich nicht zu sehr am Schreiben hindert!

Sonnige Grüße,

Christina

Mag.^a Christina Hollosi-Boiger, BA
Schreiben mit Chribs
Literacy Management, Schreib-Training & -Kraft

Kontakt:

Tel.: +43 650 / 55 11 422

E-Mail: post@schreibenmitchribs.at

Adressen:

Anschrift: Babenbergerstraße 42/17, 8020 Graz

Web: <http://www.schreibenmitchribs.at>

Twitter: www.twitter.com/Chribs4

Youtube: <http://bit.do/chribs-at-youtube>

Empfehlungen: <http://bit.do/gutgemacht-chribs>

PS: Du erkennst mich am Hut!

PPS: Herbsttermine für öffentlich zugängliche Workshops findest du hier:

<http://schreibenmitchribs.at/files2/Jahresprogramm%202018.pdf>

PPS: Abmeldung vom Newsletter/Zirkular

Wenn du keine Schreib-Informationen mehr von mir erhalten möchtest, schick mir bitte ein E-Mail mit dem Betreff: KEINE SCHREIBINFOS MEHR.