

Gedankenströme, Hypnagogie, Inspiration und Einschlafen – Betrachtungen eines Schriftstellers um zwei Uhr morgens

(Alternativer Titel; Kreative Insomnie und ihre Vor- und Nachteile)

Mein Gehirn arbeitet ununterbrochen: Es kreierte, analysiert, phantasiert, es denkt ununterbrochen in rastlosen Kreisen. Meine Psychiaterin diagnostizierte mir immer wieder einen hohen IQ, ADHS und Depressionen und anderen Kram; aber ich glaube, das sind nur grobe Reduktionen, die gerade mal die quantifizierbaren Symptome umfassen. Es steckt mehr dahinter. Das Gehirn eines Kreativen, also auch das eines Schriftstellers, reagiert sehr intensiv auf Reize. Es steht stetig unter Strom, denn die Welten in mir und die um mich herum stimulieren mich ununterbrochen mit ihren Wunder und Schrecken zu stark, als das ich sie ignorieren könnte. Das stetig Nachdenken trägt auch reiche Früchte; Schlagkraft bei Debatten, ein Arsenal an Argumenten, ein differenzierendes Weltbild, ein zyklischer Berg an selbstgeschriebenen Romanen, Briefen, Gedichten, Essays, Betrachtungen und Aphorismen; ein Plan A, B, C, D, E, F und G für jede mögliche und unmögliche Situation.

Doch die Rastlosigkeit hat auch ihre negativen Seiten, spätestens wenn es notwendig wird, zur Ruhe zu kommen; oder wenn die Gedanken grundlos um Sorgen und Probleme kreisen.

Haben Sie jemals beim Einschlafen gedacht? Wahrscheinlich nicht, denn Einschlafen, das Versinken in den Schlaf, geht bei den meisten Menschen normalerweise einher und folgt aus dem Sichloslösen vom bewussten Denken.

Und da ich immer und ununterbrochen denke, neige ich zur Insomnie, und wenn ich überhaupt einschlafe, dann nur weil mein Verstand an den Gedanken vorbeigleitet, sich selbst austrickst und den Einschlafensprozess überspringt und direkt in das Träumen und damit einen Halbwachzustand eintaucht. Dieser Zustand ist es wert, genauer betrachtet zu werden, denn er ist von höchst fruchtbarer, sonderbarer und numinoser Natur.

Der Fall in den Schlaf kündigt sich bei mir mit dem Zerfall meines sonst immer klaren und rastlosen Gedankenstroms an. Ich liege in der Dunkelheit, eingewickelt in die Laken und doch schwebe ich. Die Bilder, die durch den geistigen Äther strömen, werden zusammenhangloser; die Logik krümmt sich; Zeit und Raum verschmelzen; der Strom separiert sich und ich versinke Schritt für Schritt darin, bis ich in den Bildern treibe, das Denken schwimmt und ich einschlafe ... meistens ... Denn in diesem Zustand befinde ich mich bereits im Reich der Träume und stehe an der windgepeitschten Küste des Visionenmeers, das Poe bereits in [„A dream within a dream“](#) beschrieb. Alles löst sich hier auf, gleitet davon, verliert jede feste Struktur und verschwindet in den Tiefen; nichts wirkt real, nichts wirkt richtig oder falsch; ein magischer Glanz liegt über den Dingen; aber auch die Furcht vor der Essenz einer unausgesprochenen Wahrheit lauert darunter; ungreifbar wie ein Nebelfetzen im Wind. Es ist ein Meer aus Assoziationen, Fusionen, verwirrenden Neukreationen; Paradoxons werden hier zu Singularitäten; und in diesem Meer angel ich die Inspiration. Und plötzlich erhebt sich eine gewaltige Idee, eine Erkenntnis, eine metaphysische Struktur, wie der Leviathan aus den schillernden Fluten ... Und ich erhebe mich aus den Laken, greife nach Stift und Papier und beginn zu schreiben. Das Papier wabert, der Stift schwingt ohne mein Zutun, die Dunkelheit formiert und transformiert sich um mich herum, schmiegt sich an mich wie eine kalte Geliebte und flüstert Bilder und Ereignisse in meine zitternden Finger. Hypnagoge Halluzinationen treten auf. Dies ist erregte der Zustand der kreativen Muse; und in diesem Zustand; sei er

durch Schlaf, Zufall oder Rausch herbeigeführt, entstehen meine besten Werke. Die meisten meiner Romane, Essays und auch dieser Text, entstanden/entstehen um zwei Uhr morgens, im Halbschlaf am Nachttisch ... Schlafen werde ich nun nicht mehr; aber wer braucht schon Schlaf, wenn er mit offenen Augen träumen kann? Und auch wenn es uns den Schlaf raubt, ist es nicht die Aufgabe von uns Kreativen, die Träume einzufangen und aus ihnen Geschichten, Kunstwerke und Welten zu weben und so den magischen Glanz in die sonst so langweilige Realität und die Leben unserer Mitmenschen zu tragen?