

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 Sichlösen 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?

Musiktipps: Zack Hemsey

Der Name Zack Hemsey sagt wahrscheinlich partout den wenigsten etwas, aber die meisten haben sicherlich schon Stücke von ihm gehört. Seinen großen Durchbruch hatte der Komponist und Musikproduzent mit seinem Stück „[Mind Heist](#)“, welches im dritten Trailer zum Film Inception läuft. Seitdem kommen Hemseys Stücke immer wieder in Trailern, Serien und Filmen vor, so zum Beispiel bei „The Equalizer“, „The Town – Stadt ohne Gnade“, „Lincoln:“, „Game of Thrones“, „Die Bestimmung – Insurgent“ und „Mr. Robot“.

Neben seiner Tätigkeit als Filmkomponist, bei der er so erfolgreich ist, dass zeitlang Gerüchte kursierten, er wäre ein Pseudonym Hans Zimmers, veröffentlicht Zack Hemsey auch Alben. Insgesamt sind es bisher vier Stück:

- *Empty Room* (2010)
- *The Way* (2011)
- *Ronin* (2013)
- *Nomad* (2016)

Stilistisch bewegen diese sich in einer imposanten und sehr

inspirierenden Mischungen aus Epic und HipHop. Fast alle Stücke von Zack Hemsey kann man auf seinem offiziellen [YouTube Kanal](#) kostenlos anhören. Wer aber den Künstler direkt unterstützen will, kann sie aber auch z.B.: auf [Amazon erwerben](#).

Musiktip: Cryo Chamber

Heute gibt es mal einen Musiktip von mir, der vor allem für die Horrorautoren und -leser unter euch interessant sein sollte. Denn das, was die Künstler des Labels Cryo Chamber produzieren, bewegt sich irgendwo zwischen Musik, Dark Epic Ambient (oder so), sogenannten Soundspaces (Landschaften aus Tönen) und übernatürlichen Klängen, die durch Mark und Bein gehen.

So haben die Künstler bereits Lovecrafts „Alten“ mit den Alben [Cuthulhu](#), [Azathoth](#), [The Untold](#) und [Nyarlathotep](#) vertont. Diese Klänge beschwören, insbesondere im Dunkeln, Visionen von zerbröckelnden, toten Städten, sterbenden Welten und unbenennbaren Schrecken, die durch Zeit und Raum kriechen.

Und wer danach noch nicht genug hat oder bereits dem Wahnsinn verfallen ist, kann sich auf stundenlange, hypnotische Musikstücke mit so wolligen Titeln wie [Alien Abduction Music](#), [Dungeon Music](#), [Nightmare Music](#), [Psychosis](#) und [Within Ruins](#) freuen. Ein heißer Tipp ist auch der [Halloween Mix 2016](#), denn es wie fast alle Stücke der Cryo Chamber auch kostenlos und offiziell auf [YouTube](#) gibt. Wer aber die Künstler unterstützen will, kann sich die Stücke als CD oder Download auch auf deren [offiziellen Website](#) oder bei [Amazon](#) kaufen.

Ph'nglui mglw'nafh Cthulhu R'lyeh wgah'nagl fhtagn!

