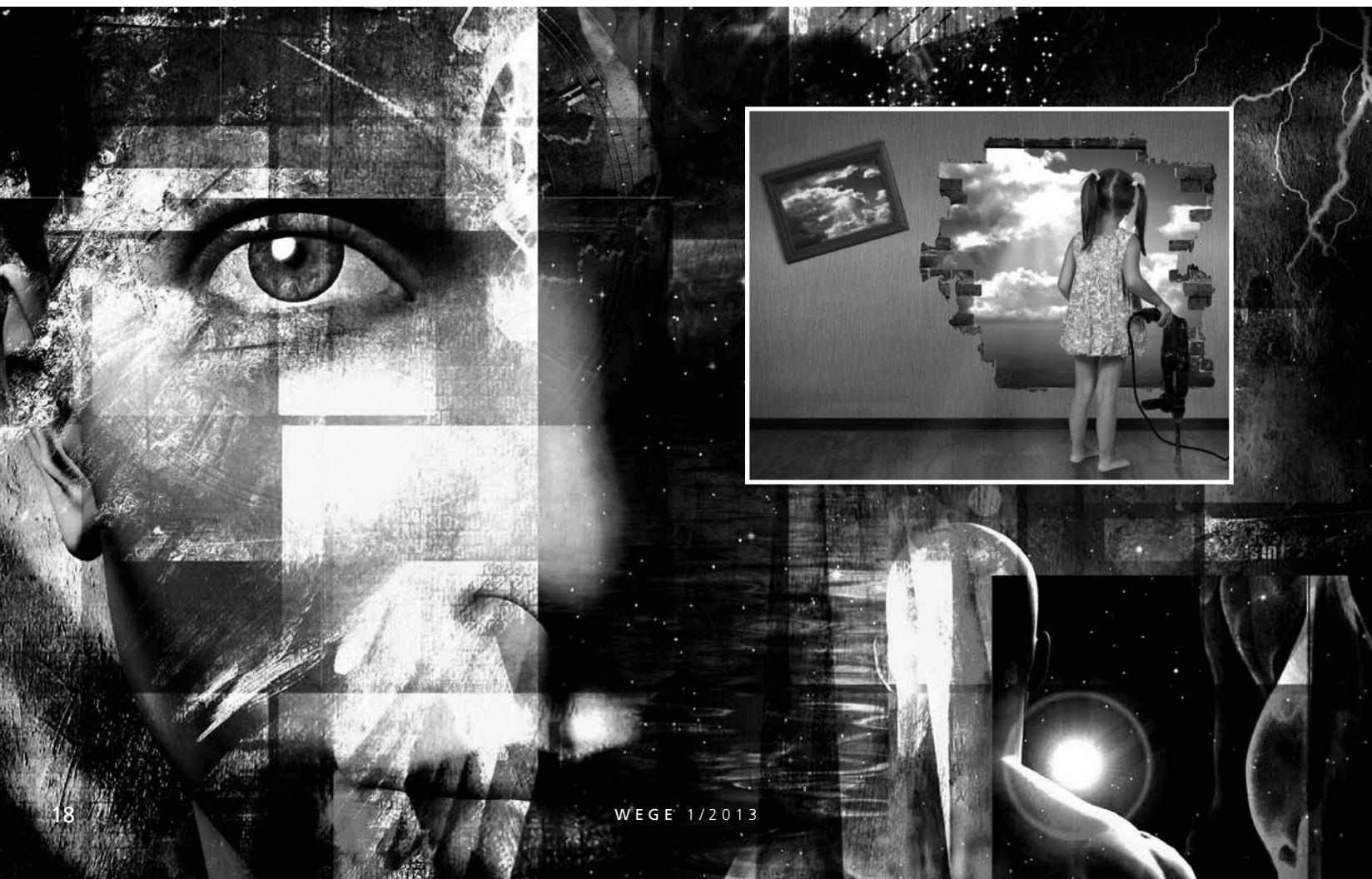


# Kreative Wege zum Selbst

von Christa Spannbauer

Wie wir im kreativen Tun unsere Lebenskraft aktivieren und Zugang zur inneren Stimme der Weisheit erhalten.



## „Es“ einfallen lassen

Die eigene Kreativität, diese mächtige Schöpferkraft in uns zu spüren, ist eine zutiefst bereichernde, ja spirituelle Erfahrung. Wenn wir uns in einem kreativen Schaffensprozess befinden, dann schwingen wir uns ein in den Flow des Lebens. Wir verbinden uns mit dem grenzenlosen Potenzial in uns selbst – und gleichzeitig mit der pulsierenden Energie des Kosmos. Alles, was wir kreieren, ist in diesem vibrierenden Kraftfeld der Potenzialität bereits vorhanden, alle Geschichten, Gedichte, Kompositionen, alle Ideen fließen wie ein unterirdischer Strom durch alles hindurch.

Die Aufgabe jedes kreativen Menschen ist es, die Schleusentore des Ego zu öffnen, die Blockaden zu lösen, sich einzuschwingen und mitzuschwingen, um an dieses Kraftfeld anzudocken. Schöpferisch tätig sein heißt, sich selbst zur Verfügung zu stellen und sich als Werkzeug eines weitaus Größeren zu erfahren. Dann kann „es“ einfallen. So wie bei Michelangelo, der über seinen aus Stein gehauenen David sagte: *„Ich habe ihn nicht geschaffen – ich habe ihn nur aus dem Marmor befreit.“*

## Zur inneren Weisheit finden

Im kreativen Tun begegnen wir unserer inneren Weisheit, die uns weit über unser begrenztes Selbst hinausführt. Wir werden authentisch, lösen uns von alten und begrenzten Vorstellungen, geben uns dem unablässigen Wandel des Lebens hin und öffnen uns neuen Horizonten.

Wie aber gelangen wir dorthin? Wie erhalten wir Zugang zu unserer kreativen Weisheit?

Die östliche Weisheitslehre des Zen rät in diesem Zusammenhang zum **Anfängergeist**: Begegne allem ohne Erwartungshaltung und völlig offen. Betrachte alle Dinge so, als würdest du ihnen zum ersten Mal begegnen. Gib dir selbst bei allem, was du kreieren willst – sei es ein Liebesgedicht oder ein Selbstporträt, der sonntägliche Kirschkuchen oder das Dinner für Freunde – die Erlaubnis zum Experimentieren, zum Ausprobieren und zum Erforschen. Öffne den unbegrenzten Raum freier Entfaltung. Lass alle Ängste und deine Vorstellungen von perfekt und unvollkommen einfach mal los – und gestatte dir, Fehler zu machen und die eigenen Grenzen zu überschreiten.

## Das Spielen und das Scheitern üben

*„Du wirst Dummheiten machen, aber tue sie mit Begeisterung“*, ruft uns die einst für ihren unkonventionellen Lebensstil gerühmte Schriftstellerin Colette zu. Erst wenn wir die Kontrolle aufgeben, kann Neues und bislang Unerwartetes und Unvorstellbares „einfallen“. Erlaube dir also, aus der Reihe zu tanzen, und nimm es lachend in Kauf, dabei wie eine Närrin auszusehen. Nimm dir ab und zu Zeit dafür, alles zu denken, alles unzensiert aufzuschreiben, alles willkommen zu heißen, was dir in den Sinn kommt. Eine verrückte Idee enthält oft mehr Potenzial als zehn langweilige!

Das kreative Selbst ist unser inneres Kind, das spielen will. In jedem kreativen Prozess sitzen wir selbstvergessen wie ein Kind im Sandkasten und schaffen aus dem großen Sandmeer

*„Entwickle Interesse am Leben, so wie du es siehst, an Menschen, Dingen, Literatur, Musik – die Welt ist so reich, sie pulsiert geradezu vor lauter wertvollen Schätzen, schönen Seelen und interessanten Menschen. Vergiss dein Selbst.“*

Henry Miller

um uns herum spielerisch neue Formen. Wir horchen, spüren, ertasten und legen das frei, was bereits in uns ist. C.G. Jung sagte: *„Neues entsteht nicht durch den Intellekt, sondern durch den Spielinstinkt. Der kreative Geist spielt mit den Objekten, die er liebt.“*

## Die emotionale Farbskala erkunden

Wenn unser Herz offen ist, können wir unsere Gefühle in all ihrer Intensität erfahren. Wir brauchen nur einmal ein zweijähriges Kind zu beobachten. Zweijährige sind wahre Kraftwerke an Kreativität. Sie entdecken die ganze Bandbreite ihrer Gefühle. Sie sind berauscht von ihrer eigenen Schöpferkraft. Doch wie können wir als Erwachsene wieder Zugang zu dieser ungestümen Kreativität erhalten? Der Weg dorthin führt über die Erkundung und Anerkennung unserer Gefühle. Um das Leben in seiner Fülle feiern zu können, ist es unabdingbar, die gesamte Palette der emotionalen Farbskala in das eigene Leben zu integrieren: zu weinen über das, was uns verletzt oder berührt – zu lachen, wenn wir glücklich sind – zu fürchten, was uns wirklich bedroht – und wütend zu werden über das, was unsere Integrität untergräbt. Gefühle sind die elementaren Kräfte unserer Kreativität. Und die Kreativität ist zugleich der Schlüssel zur Freilegung unserer Gefühle. Wir können diesen Ausdruck verleihen, indem wir sie tanzen, singen, spielen, aufschreiben, malen oder in gestaltende Formen gießen.

## Das kreative Selbst nähren

Ja, es braucht Liebe, Begeisterung, Mitmenschlichkeit! Der Schriftsteller Henry Miller gab jungen Schriftstellerkollegen den Rat: *„Entwickle Interesse am Leben, so wie du es siehst, an Menschen, Dingen, Literatur, Musik – die Welt ist so reich, sie pulsiert geradezu vor lauter wertvollen Schätzen, schönen Seelen und interessanten Menschen. Vergiss dein Selbst.“* Unsere Kreativität nährt sich aus dem reichhaltigen Fundus unserer Erlebnisse, aus den intensiven Sinneseindrücken, tiefen Herzensberührungen, feinen Seelenbewegungen, aus unseren glücklichen ebenso wie aus unseren schmerzlichen Erfahrungen. Kreativität ist ein Akt der tiefsten Verbundenheit mit uns selbst, mit unseren Mitmenschen, mit der Welt, die uns umgibt. Mitten im Leben kommt sie zum Blühen. Jede menschliche Begegnung ist eine Bereicherung, setzt neue Verschaltungen in unserem Hirn in Gang, vernetzt uns miteinander, erweckt neue Ideen zum Leben.

*„Unser Gehirn ist mit allen Gehirnen der Menschheit verbunden“*, sagt der Neurobiologe Gerald Hüther. Was für eine atemberaubende Vorstellung!

## Aus der Stille schöpfen

Unser kreatives Selbst sehnt sich aber nicht nur nach Fülle, nach der Flut an Emotionen, Farben, Klängen und Gerüchen – es braucht auch immer wieder Zeiten der Stille, der Leere, der inneren Einkehr. Es muss ruhig werden, sowohl im Außen als auch im Innen, damit wir die Stimme der Inspiration vernennen können. Erst wenn wir leer werden, kann Neues einfallen.

Meditationsformen der Bewusstseinsentleerung eignen sich hierfür besonders gut. Im Zen gibt es zum Beispiel die Übung des „Shikantaza“ – einfach nur Sitzen. Der Geist bekommt nichts mehr angeboten, mit dem er sich beschäftigen kann, bis er schließlich leer läuft. Ähnliches können wir auch durch automatisierte Bewegungsabläufe wie Joggen oder Fahrradfahren erreichen, in denen der Geist sich von seinen eigenen Begrenzungen und Besetzungen freiläuft.



## Sich der Schöpfungskraft hingeben

Einfälle, Ideen und Inspirationen kommen und gehen wie sie wollen. Kreativität erfordert größtmögliche Flexibilität, denn es liegt nicht in unserer Hand, wann und wo uns die Inspiration überfällt. Doch wir können uns bereit machen. Wir können die Kreativität einladen, ihr den Raum öffnen, sie zum gemeinsamen Spiel einladen und zum Tanz auffordern. Wir können zeitliche Vereinbarungen mit ihr treffen und bewusst die Zeiten nutzen, in denen wir uns ihr am nächsten wissen. Du kannst zum Beispiel deine kreativen Kraftorte ausfindig machen. Das mag für den einen das Künstlercafé inmitten der Großstadt, für die andere ein abgeschiedener Ort in der Natur sein.

**„Neues entsteht nicht durch den Intellekt, sondern durch den Spielinstinkt. Der kreative Geist spielt mit den Objekten, die er liebt.“**

C.G. Jung

Und doch sollte uns bewusst bleiben, dass es letztlich keine perfekte Zeit, keinen perfekten Ort, keine perfekte Atmosphäre gibt. Man kann überall und jederzeit von der Wucht der Kreativität getroffen werden – am Bahnsteig des Hauptbahnhofs genauso, wie am unaufgeräumten Küchentisch oder in der Badewanne. Dann zögere nicht, schiebe nichts auf, sondern liefere dich umgehend dem Flow aus – denn solche Momente sind Gnade, geradezu göttliche Gnade!

Selbst die großen Künstler der Vergangenheit wussten von jener höheren Macht, die durch sie fließt und sahen sich selbst nie als die Quelle der Schöpfungskraft. „Ich selbst bewirke nichts. Der Heilige Geist vollbringt alles durch mich“, erkannte der Dichter William Blake. Und Johannes Brahms schrieb: „Geradewegs fließen die Ideen in mich hinein: Sie stammen direkt von Gott.“

Um kreative Impulse und Ideen zu empfangen, braucht es Loslassen und Hingabe.

## Das Festmahl des Lebens

Kreativ sein heißt, sich für das große Fest des Lebens bereit zu machen. Schmücke deine Wohnung mit Blumen und umgib dich mit Dingen, die dich glücklich machen. Kleide dich so, wie du dich fühlst – egal, wie exzentrisch es auch aussehen mag. Lade Menschen in dein Leben ein, junge und alte, weise und unerfahrene – und erkläre euch gegenseitig die Welt, als ob ihr sie zum ersten Mal sehen würdet. Decke die Festtafel deines Lebens und halte Mahl mit all den Menschen, die du liebst. Und spiele mit Kindern und jungen Hunden. Von ihnen erfahren wir alles, was wir über ein ungestümes und kreatives Leben wissen müssen.

## infos

**Mag. Christa Spannbauer**

Jg. 1963, lebt und arbeitet als freie Journalistin, Autorin und Filmemacherin in Berlin. In ihren Publikationen beschäftigt sie sich mit den Weisheitswegen aus Ost und West und deren Verbindung mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Kürzlich ist ihr gemeinsam mit dem Hirnforscher Gerald Hüther herausgegebenes Buch „Connectedness. Warum wir ein neues Weltbild brauchen“ erschienen. Derzeit arbeitet sie an dem Film „Mut zum Leben. Die Botschaft der Überlebenden von Auschwitz“.



Kontakt: [www.christa-spannbauer.de](http://www.christa-spannbauer.de)