

KREATIVITÄT – KREIEREN

kommt aus dem Lateinischen **creare** und bedeutet erschaffen, zeugen; ins Leben rufen.

Kinder können versinken, sich und die Umwelt ganz vergessen, während sie kreieren. Haben wir nicht alle Erinnerungen an glückliche Momente, wenn wir Steine oder Muscheln suchten, die wir dann schön anordneten, wenn wir zeichneten, malten, mit Lehm einen Gegenstand formten... usw.? Manchmal werden aus kleinen Künstlern grosse Künstler. Aber meistens wenden wir unsere Aufmerksamkeit mit zunehmendem Alter anderen Aspekten des Lebens zu. Leider. Wir vergessen, wie erfüllt, wie glücklich und zufrieden wir uns fühlen können, wenn wir uns „gehen lassen“, einfach kreieren, ohne ein festes Ziel im Auge zu haben, absichtslos etwas entstehen lassen.

Bis zu einem gewissen Grad können wir lernen, was unsere Kreativität fördert und vor allem, wo und wie wir sie behindern. Es ist aber vor allem die Schöpferkraft in uns selbst, die uns in unseren Träumen und Visionen drängt und es ist unsere eigene innere Stimme, die uns aufruft, schöpferisch zu sein. Ich glaube, diese Stimme wohnt in uns allen, nur sie ist leise und wir neigen dazu sie zu überhören. Das Nach-innen-Lauschen könnte aber das entscheidende Talent sein, das in jedem von uns schlummert und nur darauf wartet, geweckt zu werden. Es gibt viele Metaphern für diese Empfindung, zum Beispiel „eine fliessende Quelle schöpferischer Intuition anzapfen“, „Quelle der Inspiration“ usw. Mir gefällt der Ausdruck des „schöpferischen Unbewussten“.

Das Unbewusste beschreibe ich wie folgt: Freud's Theorien über das Unbewusste basieren auf jahrelangen Beobachtungen im Rahmen psychoanalytischer Behandlungen und sind darum stark durch das Studium der Psychopathologie bestimmt. Sie betonte die negative Rolle des Unbewussten, das die volle Entfaltung eines Individuums eher hemmt. Für Freud war das Unbewusste voller schrecklicher Erinnerungen und verdrängter Gedanken, die von einem inneren Zensor vor der bewussten Vergegenwärtigung versteckt wurden.

Im Gegensatz dazu betonte Myers, ein Geisterwissenschaftler aus Cambridge, die Rolle des Unbewussten als Quelle von Intuition und Kreativität. Er forderte mit Nachdruck, dass wir das Unbewusste „eher als Goldgrube, denn als Abfallhaufen“ betrachten. Er hielt es auch für die Quelle der von unserer Zivilisation am meisten geschätzten kulturellen Werte: Kunst, Religion, Erfindergeist.

Kreativität entspringt zwei Elementen, die einander entgegengesetzt sind und sich doch ergänzen. Sie ist ein typisches Ying-Yang-Phänomen, sie braucht die linke und rechte Gehirnhälfte, das heisst Phantasie und Realitätssinn und sie braucht Spiel und Disziplin, Einsamkeit und auch wieder die Begegnung. Vielleicht begegnen wir einander über das Schöpferische über das kreative Produkt; „das Dritte“, wie wir das in der Kunsttherapie nennen.

Carl R. Rogers schreibt in seinem Buch „Entwicklung der Persönlichkeit“:

Ein Kind, das ein neues Spiel erfindet; Einstein, der die Relativitätstheorie formuliert; die Hausfrau, die sich für ein Fleischgericht eine neue Sosse ausdenkt, ein junger Schriftsteller, der seinen ersten Roman schreibt: Alles das ist gemäss unserer Definition kreativ, und es wäre wohl falsch, diese Leistungen als mehr oder weniger kreativ einzustufen.

Ich greife auf meine eigenen Erfahrungen als Mal- und Gestaltungstherapeutin zurück. Ich war sieben Jahre in diesem Beruf in der Psychiatrie tätig, arbeite seit 20 Jahren in meinem eigenen Malatelier mit Menschen und leite von Zeit zu Zeit Kunstprojekte, die über Tage dauern.

Mir fällt immer wieder auf, wie die meisten Menschen, sich am Anfang mit ihrer Scheu, ihren Hemmungen und manchmal sogar mit ihren Angstgefühlen auseinandersetzen müssen. Die Trübung lautet „ich kann nicht malen“, „ich kann nicht ...“. Jeder Mensch kann malen, malen als spielerisches/kreatives Tun. Beim kreativen Ausprobieren muss ich noch nichts können. Ich darf malen, wie ein 3-5 jähriges Kind. Wenn diese Enttrübungsarbeit stattgefunden hat und die Erlaubnis „gesunken“ ist und die Menschen anfangen zu malen, mit Ton zu arbeiten, zu gipsen usw., beobachte ich bei den meisten ein entspanntes, freudvolles Arbeiten. Kreativ tätig sein, heisst den Mut zu haben, geschehen zu lassen was geschehen will. Sich von den Händen leiten lassen, sich erlauben sich auszudrücken – zu gestalten – zu spielen. Der nächste Schritt ist, nicht zu werten was entsteht, sondern mit einer offenen und kindlichen Neugier zu beobachten. Das kann ein Spiel mit verschiedenen Farben auf dem Papier sein ein Objekt, das mit Ton geformt, eine Form, die mit Gips abgegossen, Masse aus der Papier geschöpft wird, usw.

Nach der Entstehung des kreativen Produkts und der Entscheidung den schöpferischen Prozess abzuschliessen, ist es wichtig dem eigenen inneren Ort der Bewertung zu vertrauen und sich nicht vom Lob oder der Kritik anderer bestimmen zu lassen, sondern nur von sich selbst. Die gültige Bewertung liegt in der eigenen organischen Reaktion auf die eigene Schöpfung und deren Einschätzung. Sie ist richtig, wenn sie Befriedigung verschafft und authentisch wirkt.

C.G. Jung hat die Meinung vertreten, dass kreativ tätig sein, malen, Sandbilder gestalten usw. als solches eine heilende Wirkung hat, ob die Tätigkeit therapeutisch begleitet und analysiert wird oder ob es ein Mensch einfach (aus Freude oder aus Neugier) für sich tut. Joseph Beuys hat mit grossen Lettern über eine seiner Ausstellungen geschrieben: „Jeder Mensch ist ein Künstler.“

Wenn ich nochmals auf die Definitionen über das Unbewusste zurück komme, will ich auch erwähnen, dass unbewusstes „Material“ das zum Ausdruck drängt nicht immer aus der „Goldgrube“, sondern manchmal auch vom „Abfallhaufen“ kommt. Dann ist es sicher erleichternd mit jemandem darüber zu sprechen oder mit einer Fachperson zu erarbeiten, was einem das Bild/das Produkt sagt. In meiner Arbeit als Kunsttherapeutin, wie auch im eigenen Arbeiten hat sich für mich immer wieder bestätigt, dass durch das freie, kreative Gestalten gestaute, gebundene Energien und Potenziale in Fluss kommen, dass die Wahrnehmung von inneren Vorgängen und schwer fassbaren Gefühlen gefördert wird. Durch das Besprechen des kreativen Produkts, durch den Ausdruck mit Worten können innere Vorgänge, Gefühle vom unbewussten Bereich in den bewussten gebracht werden und die Unruhe, die vielleicht schon länger wahrgenommen wurde, ist jetzt nicht mehr komisch-unbekannt sondern sie wird klar.

Kreativität wird gefördert, wenn ein Mensch die völlige Freiheit des symbolischen Ausdrucks hat, das heisst, die Freiheit zu denken, zu fühlen und zu sein, wie immer er/sie es für richtig hält. Damit ist aber nicht ein totales Gewährenlassen gemeint, sondern eine Gewährung von Freiheit, die auch die Gewährung von Verantwortung einschliesst. Es ist die Erlaubnis, verwirrt zu sein, sich zu fürchten oder einen Irrtum zu begehen.

Abschliessend zitiere ich eine von mir sehr bewunderte Künstlerin, Louise Bourgeois, die mit ähnlichen Worten gesagt hat, was C.G. Jung schon ausdrückte:

*„Kreatives Malen und Gestalten ist ein Weg zur Heilung, ein Weg des Menschen zu sich selbst.“
Weiter sagt sie: „Ich kann mich an etwas zurückerinnern, das es nie gegeben hat. Ich beschäftige mich damit, die Erinnerung zu üben. Manchmal helfe ich der Erinnerung und manchmal hilft die Erinnerung mir. Stück für Stück kommt ans Tageslicht, wie Unkraut, das man aus dem Boden zieht... aus dem Unbewussten. Die Zeichnungen sind endgültig. Ich gehe nicht zurück. Ich mache einfach eine neue. Sie fangen realistisch an und werden dann abstrakter.“* Dazu ist es

gut zu wissen, dass Louise B. die Meinung vertritt, dass die realistische Zeichnung eine intellektuelle Sache ist, die die Neugierde anregt und es dabei um die Lösung eines Problems geht. Während die abstrakten Zeichnungen lustvolle Übungen sind.

Zum Schluss rege ich zu einer kleinen kreativen Übung an: sich von Zeit zu Zeit hinzusetzen, mit Stiften in allen Farben vor sich und ein leeres Blatt/eine Karte im kleinen Format (A6) und dann mit den Farben, die mich heute gerade ansprechen ein kleines Bild entstehen lassen. Zum Beispiel als Abschluss des Tages, dem vergangenen Tag Farben und Formen geben. Die Karten während einer gewissen Zeit sammeln und ohne die „alten“ anzuschauen, bevor ich eine neue male. Einfach eine mit der Hinterseite gegen oben auf die andere legen. Nach einer gewissen Zeit lege ich die Karten als Reihe aus und bin immer wieder überrascht, was sich an wunderbarem oder auch schwierigem zeigt. Manchmal ist es, wie mein Tagebuch öffnen und nachzulesen.

Literatur: „Entwicklung der Persönlichkeit“, Carl Rogers
„Human Personality and Its Survival of Bodily Death“, Frederic W. Myers
„Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse“ Sigmund Freud
„Erinnerungen, Träume, Gedanken von C.G. Jung“, Aniela Jaffé
„Zeichnungen und Skulpturen“ Louise Bourgeois