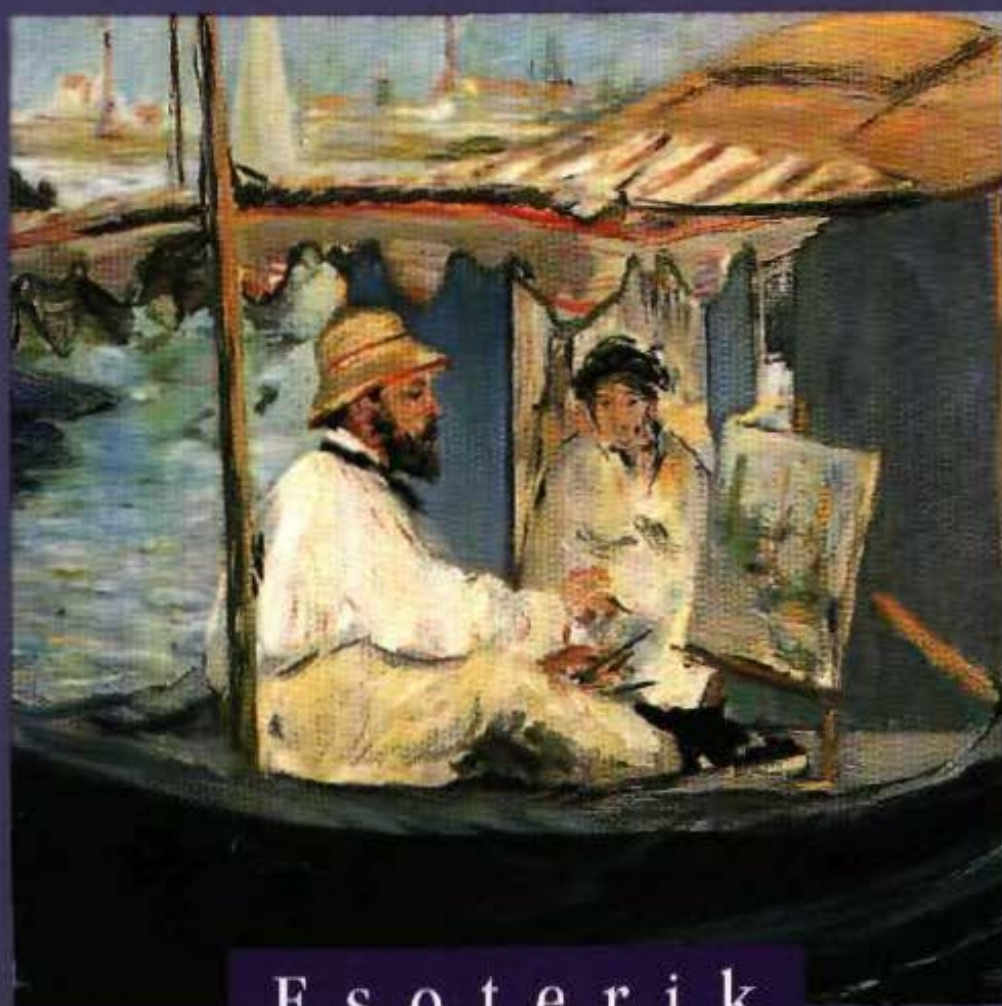


Julia Cameron

# Der Weg des Künstlers

Ein spiritueller Pfad zur  
Aktivierung unserer Kreativität



E s o t e r i k

»Der Weg des Künstlers« wendet sich nicht nur an Schauspieler, Maler, Musiker oder Schriftsteller, sondern an alle Menschen, die ihre eigene Kreativität aktivieren wollen.

In dem vorliegenden 12-Wochen-Programm lernen Sie, all die Hindernisse - Ängste, Schuldgefühle, Abhängigkeiten und ein negatives Selbstimage - beiseite zu räumen, die der Freisetzung Ihrer Kreativität im Wege stehen. Sie stellen die Verbindung zu Ihren] höheren Selbst wieder her und lernen dadurch, Vertrauen, Individualität, Autonomie und Stärke zu entwickeln.

Julia Cameron besitzt die Weisheit und Authentizität derjenigen, die das, was sie lehren, selbst intensiv durchlebt haben. Sie zeigt, daß Kreativität und Spiritualität untrennbar miteinander verbunden sind und daß die Freisetzung der eigenen Kreativität *m* einem Wachstumsprozeß führt, der die Beziehung zu unseren Mitmenschen ebenso bereichert wie alle anderen Lebensbereiche.

«Dieses Buch spricht ein delikates und komplexes Thema an. Die Arbeit mit dem hier vorgestellten Programm ist eine wertvolle Hilfe, um die eigene Kreativität zu aktivieren.»

*Martin Scorsese, Regisseur*

# Esoterik

---

Herausgegeben von Gerhard Riemann

Julia Cameron unterrichtet und arbeitet an den hier vorgestellten Methoden seit mehr als zehn Jahren. Beruflich engagiert sie sich kreativ als Drehbuchautorin für Film und Fernsehen und produziert selbst Dokumentarfilme. Beiträge von ihr für die *New York Times*, die *Washington Post*, *Vogue* u. a. wurden mehrfach ausgezeichnet. Julia Cameron lebt mit ihrem Lebenspartner Mark Bryan, ihrer Tochter Domenica sowie drei Pferden und vier Hunden in Taos, New Mexico.



Originalausgabe Juni 1996

Copyright © 1996 Droemersch Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf., München

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © 1992 by Julia Cameron

Originalverlag: G. P. Putnam's Sons, New York

Originaltitel: The Artist's Way – A Spiritual Path to Higher Creativity

Umschlagillustration: Peter F. Strauss unter Verwendung  
des Gemäldes »Claude Monet malt in seinem Bootsatelier«,  
1874, von Edouard Manet

Foto: Joachim Blauel/Artothek, Peissenberg

Satz: Ventura Publisher im Verlag

Druck und Bindung: Ebner Ulm

Printed in Germany

ISBN 3-426-86102-X



Julia Cameron

# DER WEG DES KÜNSTLERS

EIN SPIRITUELLER PFAD ZUR  
AKTIVIERUNG UNSERER KREATIVITÄT

Aus dem Amerikanischen von  
Anne Follmann und Ute Weber

**Knaur®**



DIESES QUELLENWERK IST  
MEINEM LEBENSPARTNER  
MARK BRYAN GEWIDMET.  
MARK DRÄNGTE MICH,  
ES ZU SCHREIBEN, HALF MIR,  
ES IN FORM ZU BRINGEN UND  
ES ABZUFASSEN.  
OHNE IHN WÜRD E  
NICHT EXISTIEREN.

# **I n h a l t**

<b>Dank</b> .....	11
<b>Einführung</b> .....	13
Mein eigener Weg .....	17

Spirituelle Elektrizität:	
Die Grundprinzipien .....	23
Wie dieses Buch zur Aktivierung unserer Kreativität zu benutzen ist .....	27

Die Grundtechniken .....	33
Die Morgenseiten .....	33
Der Künstlertreff .....	47
Der Kreativitätsvertrag .....	56

<b>WOCHE EINS:</b>	
Das Gefühl von Sicherheit wiedergewinnen .....	61
Schattenkünstler 61 – Ihr innerer Feind: Zentrale negative Glaubenssätze 69 – Ihr innerer Verbündeter: Affirmative Waffen 73 – Aufgaben 79 – Check-in 82	

## **WOCHE ZWEI:**

Das Gefühl für Identität

wiedergewinnen. . . . . 87

Normal werden 87 – Giftige Spielkameraden 88 –

Verrücktmacher 92 – Skepsis 101 – Aufmerksamkeit 105 –

Aufgaben 110 – Check-in 114

## **WOCHE DREI:**

Das Gefühl von Macht

wiedergewinnen. . . . . 119

Wut 119 – Synchronizität 121 – Scham 128 – Mit Kritik

umgehen 135 – Übung: Detektivarbeit 137 –

Wachstum 138 – Aufgaben 140 – Check-in 143

## **WOCHE VIER:**

Das Gefühl für Integrität

wiedergewinnen. . . . . 147

Aufrichtige Veränderungen 147 – Übung: Begrabene

Träume 158 – Leseentzug 159 – Aufgaben 162 –

Check-in 164

## **WOCHE FÜNF:**

Das Gefühl für die eigenen Möglichkeiten

wiedergewinnen. . . . . 167

Grenzen 167 – Den Fluß finden 172 – Die Tugendfalle 175 –

Übung: Verbotene Freuden 183 – Übung: Wunschliste 184 –

Aufgaben 185 – Check-in 187

## **WOCHE SECHS:**

Das Gefühl von Reichtum

wiedergewinnen. . . . . 191

Der große Schöpfer 191 – Luxus 196 – Übung: Zählen 202 –  
Übung: Verrückt nach Geld sein 203 – Aufgaben 204 –  
Check-in 205

## **WOCHE SIEBEN:**

Das Gefühl von Verbundenheit

wiedergewinnen. . . . . 209

Zuhören 209 – Perfektionismus 212 – Risiko 214 –  
Eifersucht und Neid 218 – Übung: Die Neidkarte 219 –  
Übung: Archäologie 220 – Aufgaben 222 – Check-in 224

## **WOCHE ACHT:**

Das Gefühl von Stärke

wiedergewinnen. . . . . 227

Überleben 227 – Die Macht im Elfenbeinturm 229 –  
Gewinn als Verlust getarnt 236 – Alter und Zeit: Produkt  
und Prozeß 241 – Die Form ausfüllen 245 – Übung:  
Frühe Muster 251 – Affirmationen 254 – Aufgaben 254 –  
Check-in 257

## **WOCHE NEUN:**

Das Mitgefühl

wiedergewinnen. . . . . 261

Angst 261 – Begeisterung 263 – Rückschritte 265 –  
Blockierungen durchbrechen 272 – Aufgaben 274 –  
Check-in 277

## **WOCHE ZEHN:**

Das Gefühl für Selbstschutz

wiedergewinnen. . . . . 281

Gefahren auf dem Pfad 281 – Arbeitssucht 285 –

Dürre 290 – Ruhm 292 – Konkurrenz 294 – Aufgaben 298 –

Check-in 302

## **WOCHE ELF:**

Das Gefühl von Autonomie

wiedergewinnen. . . . . 305

Akzeptanz 305 – Erfolg 310 – Das Zen des Sports 314 –

Stellen Sie Ihren Künstlertempel auf 321 – Aufgaben 322 –

Check-in 323

## **WOCHE ZWÖLF:**

Das Gefühl von Vertrauen

wiedergewinnen. . . . . 327

Vertrauen 327 – Geheimnis 329 – Die Phantasie im

Spiel 331 – Der Geschwindigkeit entkommen 334 –

Aufgaben 337 – Check-in 339

**Epilog** . . . . . 341

Der Weg des Künstlers 341 – Worte dafür 343

**Einen heiligen Kreis bilden** . . . . . 344

Der heilige Kreis 344 – Regeln für den heiligen

Kreis 347 – Gebet für Künstler 348

**Literatur** . . . . . 349

# D a n k

Ich möchte meinem kreativen Kollegen Edmund Towle danken, der diese Methoden wortgetreu ausprobiert hat und dessen Feedback für mich von unschätzbarem Wert war; den Pfarrern Sara und Mike Matoi von der Unity-Kirche in Chicago; Michele Lowrance, Laura Leddy Waldron, Ginny Weissman, Michelle Citron, Kathy Churay und Marilyn Lieberman; Howard Mandel und Gayle Seminara vom Transitions-Buchladen in Chicago. Ganz besonders möchte ich auch meinen Kursteilnehmern danken. Die inspirierenden editorischen Ratschläge von Jan Johnson, Rick Benzel und Jeremy Tarcher, Herausgeber und Regenmacher, erkenne ich dankbar an. Ich bin davon überzeugt, daß der Große Schöpfer uns alle führt.





# E i n f ü h r u n g

Wenn mich Menschen fragen, was ich tue, dann antworte ich normalerweise mit »Ich bin Schriftstellerin und Regisseurin und leite außerdem Kreativitätsworkshops«.

Die letzte Bemerkung finden die Leute interessant.

»Wie können Sie Kreativität lehren?« möchten sie gerne wissen. Auf ihren Gesichtern spiegeln sich Ungläubigkeit und Neugierde.

»Das kann ich nicht«, sage ich ihnen. »Ich bringe Menschen bei, ihre eigene Kreativität *zuzulassen*.«

»Oh – Sie meinen also, daß wir alle kreativ sind?« Jetzt ringen Ungläubigkeit und Hoffnung miteinander.

»Ja.«

»Glauben Sie das *wirklich*?«

»Ja.«

»Was machen Sie denn dann eigentlich?«

Dieses Buch enthält das, was ich tue. Ich habe jetzt zehn Jahre lang spirituelle Workshops geleitet, die das Ziel haben, die Kreativität von Menschen freizusetzen. Ich habe Künstler und Laien, Maler und Filmemacher, Hausfrauen und Rechtsanwälte unterrichtet – all diejenigen, die daran interessiert waren, durch künstlerische Betätigung kreativer zu leben; in einem noch allgemeineren Sinne sogar all diejenigen, die daran interessiert sind, sich der Kunst des kreativen Lebens zu widmen. Dadurch, daß ich die Werkzeuge, die ich gefunden, erfunden, erahnt und vermittelt bekommen habe, anwende, sie lehre und mit anderen teile, habe ich erlebt, wie sich durch Einbeziehung des Großen

---

*Der Ursprung jeglicher  
Phantasie ist die  
Lebenskraft.*

Samuel Taylor Coleridge

---

Schöpfers bei der Entdeckung und Wiederentdeckung unserer kreativen Kraft Blockierungen aufgelöst haben und sich das Leben vieler Menschen verändert hat.

»Der Große Schöpfer? Das klingt nach einem Gott der amerikanischen Eingeborenen. Das klingt zu christlich, zu sehr nach New Age, zu ...« Dumm, einfältig, bedrohlich? ... Ja, ich weiß. Betrachten Sie das Ganze als Übung in vorurteilslosem Denken. Denken Sie nur: »Okay. Großer Schöpfer, was *immer* das bedeutet«, und lesen Sie weiter. Erlauben Sie es sich, mit der Vorstellung zu experimentieren, daß es einen Großen Schöpfer geben könnte, und es könnte sein, daß Ihnen diese Vorstellung hilft, Ihre eigene Kreativität freizusetzen.

Weil *Der Weg des Künstlers* im wesentlichen ein spiritueller ist, der durch Kreativität initiiert und praktiziert wird, wird in diesem

---

*Der Mensch ist aufgerufen,  
sich selbst zu dem zu  
machen, was er werden  
soll, um sein Schicksal zu  
erfüllen.*

Paul Tillich

---

---

*Ich selbst bewirke nichts.  
Der Heilige Geist vollbringt  
alles durch mich.*

William Blake

---

Buch das Wort *Gott* gebraucht. Für einige von Ihnen könnte das brisant sein und alte, nicht praktikable, unangenehme oder einfach unglaubliche Vorstellungen von Gott heraufbeschwören, so wie man Ihnen beigebracht hat, »ihn« zu verstehen. Bitte bleiben Sie aufgeschlossen.

Erinnern Sie sich, daß kein Gottesbegriff notwendig ist, um in diesem Kurs erfolgreich zu sein. Es ist sogar so, daß viele unserer gewöhnlichen Gottesbegriffe zu einem Hindernis werden. Sprache darf nicht noch eine Blockierung werden.

Das Wort *Gott* in diesem Buch können Sie durch die Idee einer guten wohlgeordneten Richtung oder eines Energieflusses ersetzen. Es geht hier um kreative Energie. *Gott* ist ein nützliches Kürzel für viele von uns, aber ebenso *Göttin*, *Geist*, *Universum*, *Quelle* und *Höhere Macht* ... Es kommt nicht auf die Bezeichnung an, sondern darauf, daß Sie versuchen, diese anzuwen-

den. Für viele von uns ist die Vorstellung von Gott als einer Form spiritueller Elektrizität ein sehr hilfreiches Sprungbrett gewesen. Durch die einfache wissenschaftliche Methode des Experiments und der Beobachtung kann eine funktionsfähige Verbindung zu dem Energiefluß der guten wohlgeordneten Richtung leicht hergestellt werden. Ich habe hier nicht die Absicht, diesen Fluß zu erklären, ihn zu definieren oder darüber zu diskutieren. Man braucht Elektrizität nicht zu verstehen, um sie zu benutzen.

Nennen Sie »es« nicht Gott, außer wenn es Ihnen angenehm ist. Sie brauchen ihm keinen Namen zu geben, außer wenn dieser Name ein nützliches Kürzel für das ist, was Sie erfahren. Geben Sie nicht vor, gläubig zu sein, wenn Sie es nicht sind. Wenn Sie für immer Atheist oder Agnostiker bleiben möchten, dann tun Sie das. Sie werden trotzdem in der Lage sein, durch die Arbeit mit diesem Prinzip Ihr Leben zu verändern.

Ich habe persönlich mit Künstlern wie Töpfern, Photographen, Dichtern, Drehbuchautoren, Tänzern, Romanschriftstellern, Schauspielern und Regisseuren gearbeitet und darüber hinaus mit denjenigen, die lediglich wußten, von welchem künstlerischen Beruf sie träumten und denjenigen, die davon träumten, irgendwie kreativer zu sein. Ich habe erlebt, wie blockierte Maler angefangen haben zu malen, wie gebrochene Poeten in Zungen redeten, hinkende, lahme und verstümmelte Schriftsteller durch ihren letzten Entwurf eilten. Ich bin dazu gekommen, folgendes nicht nur zu glauben, sondern zu wissen:

Egal, wie alt Sie sind oder wie Ihr Lebensweg aussieht, ob Kunst zu schaffen Ihr Beruf ist, Ihr Hobby oder Ihr Traum; es ist weder zu spät noch zu egoistisch, weder zu selbstsüchtig noch zu dumm, wenn Sie an Ihrer Kreativität arbeiten. Ein fünfzigjähriger Kursteilnehmer, der »immer schreiben wollte«, verwendete diese Werkzeuge und wurde zu einem Dramatiker, der sogar Preise für seine Stücke bekam. Ein Richter verwendete diese Techniken, um sich seinen lebenslangen Traum, Bildhauer zu sein, zu

erfüllen. Nicht alle Kursteilnehmer werden durch den Kurs hauptberufliche Künstler. Viele hauptberufliche Künstler berichten jedoch, daß Sie kreativ ausgewogenere Persönlichkeiten geworden sind.

Aufgrund meiner eigenen Erfahrung – und der vieler anderer Menschen, die ich miterlebt habe – bin ich zu der Überzeugung gelangt, daß Kreativität unsere wahre Natur ist, daß Blockierungen einen Prozeß unnatürlich vereiteln, der gleichzeitig so natürlich und so wunderbar ist wie das Aufblühen einer Blume

---

*Warum eigentlich muß  
»Gott« ein Substantiv sein?  
Warum kein Verb? ...  
Das aktivste und dynamischste von allen?  
Mary Daily  
Theologin*

---

auf einem schlanken grünen Stengel. Ich habe herausgefunden, daß dieser Vorgang des spirituellen Kontaktherstellens sowohl einfach als auch direkt ist.

Wenn Ihre Kreativität blockiert ist – und ich glaube, daß dies in gewissem Maß auf jeden von uns zutrifft –, dann ist es möglich, ja sogar wahrscheinlich, daß Sie lernen können, freier schöpferisch tätig zu sein, indem Sie den klaren Entschluß fassen, sich der Techniken dieses Buches zu bedienen. Genau wie Dehnübungen im Hatha-Yoga das Bewußtsein verändern, indem Sie sie einfach nur ausüben, verändert die Durchführung der Übungen in diesem Buch Ihr Bewußtsein, indem Sie »einfach« nur schreiben und spielen. Tun Sie diese Dinge, und der Durchbruch wird erfolgen – ob Sie daran glauben oder nicht. Egal, ob Sie *ihn* als spirituelles Erwachen bezeichnen oder nicht.

Kurz gesagt, die Theorie ist längst nicht so wichtig wie die Praxis. Was Sie tun können, ist, sich Bahnen in Ihrem Bewußtsein zu schaffen, auf denen die kreativen Kräfte tätig werden können. Sobald Sie damit einverstanden sind, diese Wege freizuräumen, kommt Ihre Kreativität zum Vorschein. In gewisser Hinsicht ist Ihre Kreativität wie Ihr Blut. Genauso, wie das Blut eine Wirklichkeit Ihres psychischen Körpers ist und nichts, was Sie erfun-

den haben, ist die Kreativität eine Wirklichkeit Ihres spirituellen Körpers und nichts, was Sie erfinden müssen.

## Mein eigener Weg

Zuerst hielt ich die Kreativitätsworkshops in New York ab. Ich hielt sie ab, weil man mir gesagt hatte, daß ich das tun sollte. Eines Tages ging ich im schönen Nachmittagslicht auf einer gepflasterten Straße im West Village spazieren. Auf einmal, von einer Minute auf die andere, wußte ich, daß ich beginnen sollte, Menschen, Gruppen von Menschen, zu lehren, wie man eine Blockierung beseitigt. Vielleicht war das ein Wunsch, den ein anderer auf seinem Spaziergang geäußert hatte. Greenwich Village hat zweifellos eine größere Dichte an Künstlern – blockiert oder nicht – als irgendein anderer Ort in Amerika.

»Ich muß meine Blockierung beseitigen«, könnte jemand gesagt haben. »Ich weiß, wie man das macht«, habe ich vielleicht geantwortet, als ich dieses Stichwort aufnahm. In meinem Leben hat es immer starke innere Richtlinien gegeben. Ich nenne sie *Marschordnungen*.

Auf jeden Fall wußte ich auf einmal, daß ich wußte, wie man die Blockierungen anderer Menschen beseitigt, und daß ich dazu bestimmt war, dies zu tun und an Ort und Stelle mit den Lektionen zu beginnen, die ich selbst gelernt hatte.

Woher kamen diese Lektionen?

Im Januar 1978 hörte ich auf zu trinken. Ich hatte niemals geglaubt, daß Trinken mich zu einer Schriftstellerin machen würde, aber plötzlich dachte ich, daß nicht zu trinken mich davon abhalten könnte, eine zu sein. In meinem Kopf gehörten

---

*Wenn man dem Pinsel  
freien Lauf läßt, wird er  
einen zu dem führen, was  
man selbst nicht tun konnte.*

Robert Motherwell

---

Trinken und Schreiben so zusammen wie Scotch und Soda. Für mich bestand der besondere Trick immer darin, über die Angst hinwegzukommen und etwas zu Papier zu bringen. Ich spielte damit, gegen die Zeit zu arbeiten, indem ich versuchte zu schreiben, bevor der Alkohol mich wie Nebel umhüllte und das Fenster meiner Kreativität wieder blockiert war.

Zu diesem Zeitpunkt war ich dreißig und schlagartig trocken. Damals hatte ich ein Büro auf dem Gelände der Paramount-Filmgesellschaft und hatte eine ganze Karriere auf dieser Art von Kreativität aufgebaut: kreativ in Krämpfen, kreativ als Willens- und Egoakt, kreativ auch für andere. Kreativ ja, aber in Sturzbächen, wie Blut aus einer verletzten Halsschlagader. Ich hatte ein Jahrzehnt schriftstellerischer Tätigkeit hinter mir, und alles, was ich wußte, war, wie man diese Hals-über-Kopf-Sprünge machte, und wie ich mich allen Erwartungen entgegen auf alles stürzte, egal was ich schrieb. Wenn Kreativität in irgendeiner Weise spirituell war, dann war sie es in ihrer Ähnlichkeit mit einer Kreuzigung. Ich verfiel der Qual der Prosa. Ich blutete.

Wenn ich mit dem Schreiben auf die alte, schmerzhaft Weise hätte fortfahren können, würde ich es sicher bis heute tun. In der Woche, als ich trocken wurde, hatte ich zwei Beiträge für eine überregionale Zeitschrift, ein umgeschriebenes Drehbuch für ein Feature abgegeben und ein Alkoholproblem, mit dem ich nicht mehr umgehen konnte.

Ich redete mir ein, daß, wenn Nüchternsein mit nicht kreativ sein gleichbedeutend war, ich nicht nüchtern sein wollte. Trotzdem erkannte ich, daß Trinken mich *und* meine Kreativität umbringen würde. Ich mußte lernen, nüchtern zu schreiben, oder das Schreiben ganz aufgeben. Not, nicht Tugend, war der Beginn meiner Spiritualität. Ich war gezwungen, einen neuen kreativen Weg zu finden. Und hier begannen meine Lektionen.

Ich lernte, meine Kreativität dem einzigen Gott zu übergeben,



an den ich glauben konnte, den Gott der Kreativität, der Lebenskraft, die Dylan Thomas »die Kraft, die durch die grüne Sicherung die Blume wachsen läßt«, nannte. Ich lernte, beiseite zu treten, und ließ diese kreative Kraft durch mich hindurch wirken. Ich lernte, meine Gedanken einfach nur auf das Papier fließen zu lassen und aufzuschreiben, was ich hörte. Schreiben wurde wie Lauschen und weniger wie das Erfinden einer Atombombe. Es war nicht so trickreich, es explodierte auch nicht mehr über mir. Ich mußte nicht mehr in der richtigen Stimmung sein. Ich mußte nicht länger meine emotionale Temperatur messen, um zu sehen, ob Inspiration da war. Ich schrieb nur einfach. Keine Verhandlungen mehr. War es gut oder schlecht? Das ging mich nichts an. Nicht *ich* tat dies. Als Autorin, die sich selbst im Wege stand, trat ich ab und konnte dadurch frei heraus schreiben.

Rückblickend bin ich erstaunt, daß ich das Drama einer leidenden Künstlerin so leicht loslassen konnte.

Nichts ist zäher und langlebiger als eine schlechte Idee. Und nur wenige Ideen sind schlechter als unsere Ideen über die Kunst. Wir können so viele Dinge auf unsere leidende Künstleridentität abladen: Alkoholismus, Promiskuität, Steuerprobleme, eine

bestimmte Art von Rücksichtslosigkeit oder Selbstdestruktivität in Herzensangelegenheiten. Wir alle wissen, wie Künstler sind, die pleite, verrückt und unzuverlässig sind und häufig den Partner wechseln. Und wenn sie nicht so sein müssen, was habe ich dann für eine Entschuldigung?

Die Vorstellung, daß ich gesund, trocken und kreativ sein könnte, erschreckte mich, beinhaltete sie doch tatsächlich die Möglichkeit persönlicher Verantwortung. »Sie meinen, daß ich, wenn ich diese Gaben besitze, sie auch anwenden soll?« Ja. Glücklicherweise wurde mir ein anderer blockierter Schriftstel-

---

*Die Position des Künstlers ist bescheiden.*

*Er ist im wesentlichen ein Kanal.*

Piet Mondrian

---

ler geschickt, mit dem und an dem ich arbeiten sollte. Ich begann, ihn das zu lehren, was ich selbst gerade lernte. (Tritt beiseite. Laß es durch dich hindurch arbeiten. Häufe Seiten an und keine Urteile.) Auch er begann, seine Blockierungen zu beseitigen.

Wir waren jetzt also zu zweit. Bald hatte ich ein anderes »Opfer«, einen Maler. Die Techniken funktionierten auch bei bildenden Künstlern.

Das war sehr aufregend für mich. In meinen großartigeren Momenten stellte ich mir vor, daß ich mich in eine kreative Kartographin verwandelte und für mich und alle, die mir folgen wollten, einen Weg aus der Verwirrung heraus entwarf. Ich hatte *nie* vorgehabt, Lehrerin zu werden. Ich war nur wütend, daß ich *nie selbst* eine Lehrerin gehabt hatte. Warum mußte ich das, was ich gelernt hatte, so lernen, wie ich es tat: »trial and error«, mit dem Kopf durch die Wand. Ich dachte, es sollte leichter sein, uns Künstlern etwas beizubringen. Abkürzungen und Gefahren auf dem Weg könnten ausgeschildert sein.

Gedanken dieser Art wirbelten auf meinen Nachmittagsspaziergängen in mir herum, während ich die Lichter auf dem Hudson genoß und mir überlegte, was ich als nächstes schreiben würde. Geh in die Marschordnungen hinein: Ich sollte lehren.

Innerhalb einer Woche bot man mir eine Dozentenstelle und Räume im New Yorker Institut für Feministische Kunst an, von dem ich nie zuvor gehört hatte. Mein erster Kurs – blockierte Künstlerinnen, Romanschriftstellerinnen, Dichterinnen und Filmmacherinnen – versammelte sich. Ich begann, meinen Schülerinnen die Lektionen beizubringen, die sich jetzt in diesem Buch befinden. Seit diesem Kurs hat es viele weitere gegeben und noch viele andere Kurse.

*Der Weg des Künstlers* begann in Form informeller Unterrichtsnotizen, mit denen mich mein Partner Mark Bryan beauftragt hatte. Als sich die Arbeit durch Mundpropaganda weiterverbrei-

tete, begann ich damit, die Materialien paketweise zu verschicken. Ein an mehreren Institutionen unterrichtender Jungianer, John Giannini, verbreitete Informationen über meine Techniken, wo immer er auch lehrte – und das war scheinbar überall. Immer mehr Menschen forderten Material an. Als nächstes erfuhr die Organisation für die Schaffung von Spiritualität von meiner Arbeit, und es schrieben mir auch Leute aus Dubuque, British Columbia und Indiana. Schüler aus aller Herren Länder tauchten auf. »Ich arbeite im Schweizer Außenministerium. Bitte schicken Sie mir ...« Und das tat ich auch.

---

*Gott muß eine Aktivität  
in unserem Bewußtsein  
werden.*

Joel S. Goldsmith

---

Die Päckchen wurden größer, und die Zahl der Schüler wuchs. Schließlich begann ich, weil Mark mich *sehr* eindringlich darum bat – »Schreib *alles* auf, du kannst vielen Menschen helfen. Es sollte ein Buch werden« –, meine Gedanken systematisch zu sammeln und zu ordnen. Ich schrieb, und Mark, der inzwischen mein Mitarbeiter und strenger Meister geworden war, sagte mir, was ich ausgelassen hatte. Ich schrieb weiter, und Mark wies mich darauf hin, was ich *immer* noch weggelassen hatte.

Er erinnerte mich daran, daß ich viele Wunder erlebt hatte, die meine Theorien stützten, und drängte mich, diese ebenfalls einzubeziehen. Ich schrieb also das auf, was ich ein Jahrzehnt lang praktiziert hatte.

Die entstandenen Seiten erweisen sich als Methode für eine Selbstheilung. Wie die Mund-zu-Mund-Beatmung oder das Heimlich-Manöver (eine von dem amerikanischen Chirurgen Henry J. Heimlich – geb. 1920 – entwickelte Erste-Hilfe-Technik zur Entfernung eines Fremdkörpers aus der Luftröhre – Anm. d. Übers.) sind die in diesem Buch vorgestellten Techniken als Mittel zur Lebensrettung gedacht. Bitte benutzen Sie sie, und geben Sie sie weiter.

Ich habe oft Worte wie die folgenden gehört: »Bevor ich Ihren

Kurs belegte, war ich vollkommen von meiner Kreativität abgeschnitten. Die Jahre der Bitterkeit und des Verlustes hatten ihren Tribut gefordert. Dann fing allmählich das Wunder an. Ich bin wieder auf die Schauspielschule gegangen, um meinen Abschluß zu machen; zum erstenmal seit Jahren gehe ich wieder zu Vorsprechterminen, ich schreibe regelmäßig – und was am wichtigsten ist, ich fühle mich endlich wohl dabei, wenn ich mich eine Künstlerin nenne.«

Ich bezweifle, daß ich Ihnen das Gefühl für das Wunderbare vermitteln kann, das ich als Lehrerin erfahre, wenn ich das Vorher und das Nachher bei den verschiedenen Kursteilnehmern miterlebe. Während des Kurses kann die rein physische Transformation überraschend sein und mir bewußt machen, daß der Begriff *Erleuchtung* ein buchstäblicher Begriff ist. Oft beginnen die Gesichter der Teilnehmer zu leuchten, wenn sie Kontakt zu ihren kreativen Energien bekommen. Dieselbe geladene spirituelle Atmosphäre, die ein großes Kunstwerk ausstrahlt, kann ein Kreativitätskurs ausstrahlen. Gewissermaßen, da wir kreative Wesen sind, wird unser Leben zu unserem Kunstwerk.

# Spirituelle Elektrizität: Die Grundprinzipien

Für die meisten von uns ist die Vorstellung, daß der Schöpfer uns zur Kreativität ermutigt, ein radikaler Gedanke. Wir neigen dazu, zu glauben oder zumindest zu befürchten, daß kreative Träume egoistisch sind, etwas, das Gott nicht billigen würde. Denn schließlich ist unser kreativer Künstler ein inneres Kind, das auch kindische Gedanken hat. Wenn unsere Mutter oder unser Vater Zweifel in bezug auf unsere kreativen Träume ausgedrückt oder sie abgelehnt hat, dann könnte es sein, daß wir diese Haltung auf einen Elterngott projizieren. Von solchen Gedanken müssen wir uns lösen.

Hier geht es um eine induzierte – oder geführte – spirituelle Erfahrung. Ich bezeichne diesen Prozeß als spirituelle Chiropraktik. Wir machen bestimmte spirituelle Übungen, um uns mit der kreativen Energie des Universums in Übereinstimmung zu bringen.

Wenn Sie sich das Universum als ein riesiges elektrisches Meer vorstellen, in das Sie eingetaucht und von dem Sie geformt sind, öffnen Sie sich Ihrer Kreativität, verändern Sie sich. Sie werden von etwas in diesem Meer Hin- und Herschaukelnden zu einem besser funktionierenden, bewußteren und kooperativeren Teil dieses Ökosystems.

Als Lehrerin spürte ich oft die Gegenwart von etwas Transzendtem – eine spirituelle Elektrizität, wenn Sie also wollen –, und ich bin dahin gekommen, darauf zu vertrauen, daß es meine eigenen Grenzen transzendiert.

Ich nehme den Begriff *inspirierter Lehrer* als ziemlich wörtliches Kompliment. Eine höhere Hand als nur meine eigene nimmt sich unserer an. Christus sagte: »Wo zwei oder drei in meinem

Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.« Der Gott der Kreativität scheint das gleiche zu fühlen.

---

*Die Musik für diese Oper (Madame Butterfly) wurde mir von Gott diktiert; ich war lediglich das Instrument, das sie zu Papier gebracht und der Öffentlichkeit vorgestellt hat.*  
Giacomo Puccini

---

---

*Geradewegs fließen die Ideen in mich hinein; sie stammen direkt von Gott.*  
Johannes Brahms

---

---

*Wir müssen akzeptieren, daß dieser kreative Herzschlag in uns Gottes eigener Herzschlag ist.*  
Joseph Chilton Pearce

---

---

*Das kreative Potential im Menschen ist ein Abbild Gottes.*  
Mary Daly

---

Das Herz der Kreativität ist eine Erfahrung mystischer Vereinigung; das Herz mystischer Vereinigung ist eine Erfahrung der Kreativität. Diejenigen, die sich in spirituellen Begriffen ausdrücken, beziehen sich gewöhnlich auf Gott als den Schöpfer, sehen Schöpfer aber selten als wörtlich zu verstehenden Begriff für Künstler an. Ich schlage Ihnen vor, den Begriff *Schöpfer* ziemlich wörtlich zu nehmen. Sie streben ein kreatives Bündnis von Künstler zu Künstler mit dem Großen Schöpfer an. Wenn Sie dieses Konzept annehmen, können Sie Ihren kreativen Möglichkeiten weitaus größeren Raum geben.

Wenn Sie bei Ihren wöchentlichen Aufgaben mit den Techniken in diesem Buch arbeiten, werden viele Veränderungen in Gang gesetzt. Die Hauptveränderung wird das Auslösen von *Synchronizität* sein: Wir verändern uns, und das Universum fördert diese Veränderung und gibt ihr mehr Raum. Ich habe ein respektloses Kürzel hierfür und habe einen Zettel an meinen Schreibtisch geklebt, auf dem steht: »Spring, und das

Netz wird erscheinen.«

Es ist meine Erfahrung sowohl als Künstlerin als auch als Lehrerin, daß das Universum in der Lage ist, uns zu fördern, wenn wir uns vertrauensvoll in den Schöpfungsakt hineinbegeben. Das ist etwa so wie das Öffnen eines Tores am oberen Teil eines

Feldbewässerungssystems. Wenn wir erst einmal die Blöcke entfernt haben, strömt die Flut hinein.

Wieder einmal bitte ich Sie nicht, daran zu *glauben*. Damit es zu diesem kreativen Erwachen kommen kann, müssen Sie nicht an Gott glauben. Ich bitte Sie lediglich darum, diesen Prozeß bei seiner Entfaltung zu beobachten und ihm Aufmerksamkeit zu schenken.

Tatsächlich sind Sie Zeuge und leisten Sie Geburtshilfe bei der Weiterentwicklung Ihrer eigenen Kreativität.

Kreativität ist eine Erfahrung – in meinen Augen ist sie eine spirituelle Erfahrung. Es spielt keine Rolle, wie Sie dies sehen: Kreativität, die zu Spiritualität führt oder Spiritualität, die zu Kreativität führt. Ich treffe keine Unterscheidung zwischen diesen beiden Sichtweisen. Angesichts einer solchen Erfahrung erscheint die ganze Glaubensfrage veraltet. Etwa so, wie C. G. Jung die Frage nach seinem Glauben in seinen letzten Lebensjahren beantwortete: »Ich glaube nicht; ich weiß.«

Die folgenden spirituellen Prinzipien sind das Fundament, auf dem die Aktivierung und Entdeckung der Kreativität aufgebaut werden können. Lesen Sie sie einmal pro Tag, und seien Sie offen und hellhörig für mögliche Veränderungen in Ihren Einstellungen oder Glaubenssätzen.

---

*Jeder Grashalm hat seinen Engel, der sich über ihn beugt und ihm zuflüstert: »Wachse, wachse.«*

Talmud

---

---

*Große Improvisatoren sind wie Priester. Sie denken nur an ihren Gott.*

Stéphane Grappelli  
Musikerin

---

---

*Wir spielen das Leben.*  
Louis Armstrong

---

---

*Kreativität nimmt das Ganze in sich auf und läßt es durch deine Augen strahlen.*

Peter Koesternbaum

---



## DIE GRUNDPRINZIPIEN

1. Kreativität stellt die natürliche Lebensordnung dar. Leben ist Energie: reine kreative Energie.
2. Es gibt eine zugrundeliegende, innewohnende kreative Kraft, die das ganze Leben – uns eingeschlossen – durchdringt.
3. Wenn wir uns unserer Kreativität öffnen, öffnen wir uns der Kreativität des Schöpfers in uns und in unserem Leben.
4. Wir selbst sind Schöpfungen. Und darum sind wir wiederum dazu bestimmt, Kreativität weiterzugeben, indem wir selbst kreativ sind.
5. Die Kreativität ist Gottes Geschenk an uns. Der Gebrauch unserer Kreativität ist das Geschenk, das wir an Gott zurückgeben.
6. Die Weigerung, kreativ zu sein, ist Eigenwille und widerspricht unserer wahren Natur.
7. Wenn wir uns dafür öffnen, unsere Kreativität zu erforschen, öffnen wir uns Gott: eine gute, wohlgeordnete Richtung.
8. Indem wir unseren kreativen Kanal zum Schöpfer hin öffnen, können wir viele sanfte, aber kraftvolle Veränderungen erwarten.
9. Es ist gesund, uns immer größerer Kreativität zu öffnen.
10. Unsere kreativen Träume und Sehnsüchte kommen aus einer göttlichen Quelle. Indem wir uns auf unsere Träume zu bewegen, bewegen wir uns auf unsere Göttlichkeit zu.

## Wie dieses Buch zur Aktivierung unserer Kreativität zu benutzen ist

Es gibt mehrere Möglichkeiten, dieses Buch zu gebrauchen. Ich möchte Sie jedoch in jedem Fall dazu einladen, es kreativ zu gebrauchen. In diesem Abschnitt finden Sie eine Art Straßenkarte mit einigen spezifischen Vorschlägen, die Sie durch den Prozeß leiten. Einige Schüler haben den Kurs alleine durchgeführt; andere haben Arbeitskreise gebildet, um das Buch gemeinsam durchzuarbeiten. (Auf den letzten Seiten des Buches finden Sie Hinweise für die Gruppenarbeit.) Egal, welchen Weg Sie wählen, *Der Weg des Künstlers* wird Ihnen nützen.

Vielleicht möchten Sie zunächst das Buch durchblättern, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was es beinhaltet. (Es ist nicht dasselbe, das Buch durchzulesen oder es zu gebrauchen.) Jedes Kapitel des Kursbuches enthält Essays, Übungen, Aufgaben und ein wöchentliches Check-in. Lassen Sie sich nicht durch die Menge an Arbeit entmutigen, die es zu enthalten scheint. Ein Großteil der Arbeit ist in Wirklichkeit Spiel, und Sie müssen nicht viel mehr als eine Stunde pro Tag aufwenden.

Den Teilnehmern meiner offiziellen Kurse schlage ich in der Regel vor, sich einen Wochenplan zu machen. Wenn Sie zum Beispiel von Sonntag zu Sonntag arbeiten wollen, beginnen Sie damit, das Kapitel für die kommende Woche am Sonntag abend zu lesen. Nachdem Sie das Kapitel gelesen haben, schreiben Sie

---

*Ich male nicht mit dem  
Auge, sondern mit dem  
Glauben.*

*Der Glaube gibt dir das  
Auge.*

Amos Ferguson

---

---

*Warum sollten wir alle un-  
sere kreative Kraft nut-  
zen ...?*

*Weil es nichts gibt, das  
Menschen so großzügig, so  
froh, so lebendig, so mutig  
und so mitfühlend werden  
läßt, so gleichgültig dem  
Kämpfen gegenüber und  
der Anhäufung von Gütern  
und Geld.*

Brenda Ueland

---

die Übungen noch einmal im Schnelldurchgang auf. Die Übungen jeder Woche spielen eine entscheidende Rolle. Ebenso die *Morgenseiten* und der *Künstlertreff*. (Mehr darüber im nächsten Kapitel.) Sie werden wahrscheinlich nicht die Zeit haben, alle anderen Aufgaben für die Woche vollständig auszuführen. Versuchen Sie, ungefähr die Hälfte zu schaffen. Seien Sie sich bewußt, daß die übrigen Übungen darauf warten, von Ihnen ausgeführt zu werden, wenn es Ihnen möglich ist, auf sie zurückzukommen. Wenn Sie auswählen, welche Hälfte der Aufgaben Sie machen möchten, berücksichtigen Sie dabei zwei Kriterien: Suchen Sie sich diejenigen aus, die Sie interessieren und diejenigen, bei denen Sie die größten Widerstände spüren. Heben Sie sich die neutraleren für später auf. Erinnern Sie sich bei Ihrer Auswahl daran, daß wir oft die größten Widerstände gegenüber den Dingen haben, die wir am meisten brauchen. Halten Sie sich insgesamt sieben bis zehn Stunden pro Woche für diese Aufgaben frei, etwa eine Stunde pro Tag oder etwas mehr, wenn Sie das möchten. Diese bescheidene Verpflichtung, die Techniken zu verwenden, kann zu unglaublichen Ergebnissen in den zwölf Wochen führen, die der Kurs dauert. Wenn dieselben Techniken über einen längeren Zeitraum verwendet werden, kann dadurch die gesamte Lebensausrichtung verändert werden.

Wenn Sie mit diesem Buch arbeiten, erinnern Sie sich daran, daß *Der Weg des Künstlers* ein spiralförmiger ist. Sie werden einige der Themen immer wieder umkreisen, jedesmal auf einer anderen Stufe. Ein künstlerisches Leben ist nie fertig. Frustrationen und Belohnungen warten auf jeder Stufe des Weges auf Sie. Unser Ziel ist es hier, die Spur zu finden, unsere Schritte sicher werden zu lassen und mit dem Klettern zu beginnen. Die kreativen Ausblicke, die sich eröffnen, werden Sie schnell begeistern.

## *Was Sie erwartet*

Viele von uns wünschen sich, kreativer zu sein. Viele von uns spüren, daß wir eigentlich kreativer sind, aber nicht in der Lage sind, diese Kreativität effektiv anzuzapfen. Unsere Träume entschwinden uns. Unser Leben fühlt sich irgendwie flach an. Oft haben wir großartige Ideen und wundervolle Träume, sind aber nicht fähig, sie für uns selbst in die Tat umzusetzen. Manchmal haben wir spezifische kreative Sehnsüchte, die wir uns gerne erfüllen würden – Klavierspielen lernen, malen, Schauspielunterricht nehmen oder Schreiben lernen. Manchmal sind unsere Ziele diffuser. Wir hungern nach etwas, das man kreatives Leben nennen könnte – ein umfassenderes Gefühl von Kreativität in unserem Geschäftsleben, im Umgang mit unseren Kindern, unserer Ehefrau oder unserem Ehemann, unseren Freunden.

Obwohl es kein Patentrezept für sofortige schmerzfreie Kreativität gibt, ist Wiederentdeckung (oder Entdeckung) der Kreativität ein lehrbarer und spürbarer spiritueller Prozeß. Jeder von uns ist komplex und in höchstem Maße individuell; trotzdem gibt es erkennbare gemeinsame Nenner für den Aktivierungsprozeß der Kreativität.

Wenn ich mit diesem Prozeß arbeite, erlebe ich in den ersten Wochen ein gewisses Maß an Trotz und Schwindelgefühlen. Auf diese Anfangsphase folgt bald in der Mitte des Kurses explosive Wut. Die Wut wird durch Trauer abgelöst, dann folgen abwechselnd Wellen von Widerstand und Hoffnung. Auf die Berg- und Talfahrten des Wachstums folgt eine Reihe von Expansionen und Kontraktionen; ein Geburtsprozeß, in dem die Kursteilnehmer intensive Hochgefühle und defensive Skepsis erleben.

---

*Das Ziel der Kunst ist nicht ein veredeltes, intellektuelles Destillat – es ist das Leben selbst, intensiv und brilliant.*

Alain Arias Misson

---

Diese wechselhafte Wachstumsphase ist von einem starken Drang begleitet, aus dem Prozeß auszusteigen und zum gewohnten Leben zurückzukehren. Mit anderen Worten, es handelt sich um eine Phase des inneren Haderns. Oft sind Menschen versucht, den Kurs an diesem Punkt zu verlassen. Ich bezeichne das als kreativen Rückschritt. Eine erneute Verpflichtung, den Prozeß weiterlaufen zu lassen, löst den freien Fall einer großen Egoauflösung aus. Darauf folgt die Endphase des Kurses, die durch ein neues Gefühl von selbstbestimmter und erhöhter Autonomie, Spannkraft, freudiger Erwartung und Begeisterung gekennzeichnet ist – ebenso wie durch die Fähigkeit, konkrete kreative Pläne zu machen und sie durchzuführen.

---

*Was vor uns liegt und was  
hinter uns liegt, ist unbe-  
deutend, verglichen mit  
dem, was in uns steckt.*  
Ralph Waldo Emerson

---

Wenn das nach einer Menge emotionalen Tumults klingt, dann entspricht das den Tatsachen. Wenn wir uns für die Aktivierung der Kreativität engagieren, ziehen wir uns aus dem uns bekannten Leben zurück. *Rückzug* ist eine andere Ausdrucksweise für Losgelöstsein oder Nichtanhaften, der

sinnbildlich für die beständige Arbeit mit jeder Meditationspraxis ist. Filmisch ausgedrückt rücken wir langsam etwas ins Blickfeld, wir ziehen die Kamera von der Einbettung in unser Leben hoch und weg, bis wir einen Überblick gewinnen. Dieser Überblick gibt uns die Kraft, gültige kreative Entscheidungen zu treffen. Stellen Sie sich das wie eine Reise auf schwierigem, wechselhaftem und faszinierendem Terrain vor. Sie bewegen sich auf ein höheres Plateau zu. Sie sollten die Früchte Ihres Rückzugs als positiven Prozeß sehen, der gleichzeitig schmerzhaft und aufregend ist. Viele von uns haben das Gefühl, daß sie ihre kreativen Energien verschwendet haben, indem sie zu viel in das Leben, die Hoffnungen, Träume und Pläne anderer investiert haben. Das Leben der anderen hat unser eigenes verdunkelt und uns auf Abwege gebracht. Indem wir durch

unseren Rückzugsprozeß unseren Kern festigen, versetzen wir uns eher in die Lage, unsere eigenen Grenzen, Träume und authentischen Ziele zu artikulieren. Unsere persönliche Flexibilität erhöht sich, während unsere Anfälligkeit für die Launen der anderen abnimmt. Wir erleben ein gesteigertes Gefühl von Autonomie und Möglichkeiten, die vor uns liegen.

Wenn wir von Entzug sprechen, denken wir normalerweise an eine Substanz, die uns entzogen wird. Wir geben Alkohol, Drogen, Zucker, Fett, Koffein oder Nikotin auf – und wir leiden unter dem Entzug. Es ist nützlich, den kreativen Entzug etwas anders zu sehen. Wir selbst sind die Substanz, zu der wir uns zurückziehen, und nicht diejenige, die uns entzogen wird, wenn wir unsere überforderte und fehlplazierte kreative Energie in unseren eigenen Kern zurückziehen.

Wir beginnen, unsere tief vergrabenen Träume auszugraben. Das ist ein schwieriger Prozeß. Einige unserer Träume sind sehr flüchtig, und der bloße Akt des Zurückweisens schickt eine riesige Welle von Energie durch unser Abwehrsystem. Welch eine Trauer! Welch ein Verlust! Welch ein Schmerz! An diesem Punkt im Aktivierungsprozeß tun wir das, was Robert Bly den »Abstieg in die Asche« nennt. Wir trauern um das Selbst, das wir verlassen haben. Wir begrüßen dieses Selbst so, wie wir einen geliebten Menschen begrüßen würden, der am Ende eines langen und kostspieligen Krieges heimkehrt.

Um unsere Kreativität wiederzuerlangen, müssen wir durch eine Zeit der Trauer hindurchgehen. Indem wir uns mit dem Selbstmord des »netten« Selbst, mit dem wir uns arrangiert hatten, auseinandersetzen, erleben wir, daß ein gewisses Maß an Trauer notwendig ist. Unsere Tränen bereiten den Boden für unser zukünftiges Wachstum. Ohne diese kreative Befeuchtung bleiben wir unfruchtbar. Wir müssen dem Blitzstrahl des Schmerzes erlauben, uns zu treffen. Denken Sie daran, daß es ein nützlicher Schmerz ist; der Blitz bringt Erleuchtung.

Woher wissen Sie nun, ob Ihre Kreativität blockiert ist? Neid ist ein hervorragender Schlüssel. Gibt es Künstler, die Sie ablehnen? Sagen Sie zu sich selbst: »Das könnte ich auch tun, wenn bloß ...« Sagen Sie zu sich selbst, daß Sie, wenn Sie endlich Ihr kreatives Potential ernst nähmen, folgendes tun könnten:

- Aufhören, sich zu sagen, »es ist zu spät«.
- Aufhören, darauf zu warten, daß Sie genug Geld verdienen, um etwas zu tun, was Sie wirklich gern tun würden.
- Aufhören, sich zu sagen, daß »es nur mein Ego ist«, immer dann, wenn Sie die Sehnsucht nach einem kreativeren Leben verspüren.
- Aufhören, sich zu sagen, daß Träume nicht wichtig sind, daß sie nichts als Träume sind, und daß Sie vernünftiger sein sollten.
- Aufhören, Angst davor zu haben, daß Ihre Familie und Ihre Freunde Sie für verrückt halten könnten.
- Aufhören, sich zu sagen, daß Kreativität Luxus sei und daß Sie dankbar für das sein sollten, was Sie haben.

Wenn Sie lernen, Ihren inneren Künstler zu erkennen, zu nähren und zu schützen, werden Sie in der Lage sein, über Schmerz und kreative Beschränkung hinauszugehen. Sie werden Möglichkeiten erfahren, Ängste zu erkennen und aufzulösen, emotionales Narbengewebe zu entfernen und Ihr Selbstvertrauen zu stärken. Alte, destruktive Vorstellungen über Kreativität werden erforscht und überwunden. Bei der Arbeit mit diesem Buch werden Sie eine intensiv geführte Begegnung mit Ihrer eigenen Kreativität erleben – Ihren privaten Bösewichten, Helden, Wünschen, Ängsten, Träumen, Hoffnungen und Triumphen. Diese Erfahrung wird Sie aufgeregt, depressiv, wütend, freudig, hoffnungslos und letzten Endes freier machen.



# Die Grundtechniken

Zur Aktivierung unserer Kreativität gibt es zwei zentrale Techniken: *die Morgenseiten* und den *Künstlertreff*. Ein nachhaltiges Erwachen der Kreativität erfordert die konsequente Anwendung beider. Ich möchte sie gerne beide gleich einführen und die meisten Ihrer Fragen hinreichend beantworten. In diesem Kapitel werden die Techniken sorgfältig und gründlich erklärt. Bitte lesen Sie es mit besonderer Aufmerksamkeit, und beginnen Sie damit, beide Techniken sofort anzuwenden.

## Die Morgenseiten

Um Ihre Kreativität wiederzugewinnen, müssen Sie sie finden. Ich bitte Sie, dies mittels eines scheinbar sinnlosen Verfahrens zu tun, das ich die *Morgenseiten* nenne. Sie werden sich mit diesen Seiten während der zwölf Wochen, die der Kurs andauert, jeden Tag beschäftigen, und ich hoffe, noch viel länger. Ich habe sie jetzt zehn Jahre lang geschrieben. Ich habe Schüler, die fast genauso lange mit ihnen gearbeitet haben und für die sie so viel Bedeutung haben wie das Atmen.

Ginny, eine Schriftstellerin und Produzentin, führt die Inspiration für ihre letzten Drehbücher und die Klarheit bei der Planung ihrer Sondersendungen auf die Morgenseiten zurück. »Ich bin bereits abergläubisch geworden, was das angeht«, sagt sie. »Als ich meine letzte Sondersendung machte, bin ich morgens um fünf Uhr aufgestanden, um sie schreiben zu können, bevor ich mit der Arbeit anfang.«

Was sind Morgenseiten? Einfach ausgedrückt sind die Morgen-

seiten drei Seiten ohne Abkürzungen, die streng dem Bewußtseinsstrom folgen: »O Gott, schon wieder ein Morgen. Ich habe NICHTS zu sagen. Ich muß die Vorhänge waschen. Habe ich gestern meine Wäsche gewaschen? Bla, bla, bla ...« Sie könnten also auch unrühmliche *Gehirnentleerung* genannt werden, da das eine ihrer Hauptfunktionen ist.

---

*Worte sind eine Form des Handelns, fähig, Änderungen herbeizuführen.*  
Ingrid Bengis

---

*Es gibt keine falsche Art, die Morgenseiten zu schreiben. Diese täglichen Morgenspaziergänge sind nicht als Kunst gedacht. Nicht einmal als Geschriebenes. Ich betone diesen Punkt, um diejenigen zu beruhigen, die mit diesem Buch arbeiten und keine Schriftsteller sind. Schreiben ist nur eine von mehreren Techniken. Diese Seiten sind lediglich als Akt gedacht, Ihre Hand über die Seite zu bewegen und niederzuschreiben, was immer Ihnen in den Sinn kommt.*

---

*Man muß die Ereignisse seines Lebens für sich beanspruchen, um sich selbst zu gehören.*  
Anne Wilson-Schaefer

---

Nichts ist zu unbedeutend, zu albern, zu dumm oder zu skurril, um einbezogen zu werden.

Die Morgenseiten sollen nicht gescheit klingen – obwohl das auch mal vorkommen kann. Meistens klingen sie jedoch nicht gescheit, und niemand außer Ihnen selbst wird das je erfahren, denn niemand außer Ihnen darf die Morgenseiten lesen. Und in den ersten acht Wochen etwa sollten auch Sie selbst sie nicht lesen. Schreiben sie einfach nur drei Seiten, und stecken Sie sie in einen Umschlag. Oder schreiben Sie drei Seiten in ein Ringbuch, und blättern Sie nicht mehr zurück. Schreiben Sie einfach drei Seiten ... und schreiben Sie weitere drei Seiten am nächsten Tag.

*30. September 1991 ... Am Wochenende gingen Domenica und ich für ihr Biologiepraktikum auf Wanzenjagd zum Rio Grande und zum Port Creek. Wir sammelten Wasser-*

*kriechtiere und Schmetterlinge. Ich hatte mir mein eigenes knallrotes Schmetterlingsnetz gemacht, das sich als recht nützlich erwies, obwohl uns die Libellen zu unserem Ärger entkommen sind. Die Tarantel, die den staubigen Weg in der Nähe unseres Hauses hinunterkrabbelte, fingen wir leider auch nicht. Wir freuten uns jedoch darüber, daß wir sie entdeckt hatten.*

Obwohl die Morgenseiten manchmal so farbig ausfallen können, werden sie viel öfter negativ oder bruchstückhaft sein. Oft werden Sie sich selbst bemitleiden, sich wiederholen; die Seiten werden gestelzt oder kindisch klingen, wütend oder sanft und manchmal sogar albern. Gut!

*2. Oktober 1991 ... Ich bin aufgestanden und hatte Kopfschmerzen und habe ein Aspirin genommen und fühle mich besser, aber immer noch ein bißchen wackelig. Es könnte einfach diese Grippe sein. Ich bin jetzt mit dem Auspacken fast fertig und habe immer noch nicht Lauras Teekanne gefunden, die ich schmerzlich vermisste. Ich bin untröstlich ...*

All dieses wütende, weinerliche, kleinliche Zeug, das Sie in den Morgenseiten aufschreiben, steht zwischen Ihnen und Ihrer Kreativität. Angst um den Job, die Wäsche, die Beule am Auto, der seltsame Blick in den Augen unseres Freundes oder unserer Freundin – all diese Dinge wirbeln durch unser Unterbewußtsein und überschatten unsere Tage. Bringen Sie es zu Papier.

Die Morgenseiten sind die wichtigste Technik zur Aktivierung unserer Kreativität. Als blockierte Künstler haben wir die Tendenz, uns erbarmungslos zu kritisieren. Selbst dann, wenn wir

---

*Ein zu aktiver Geist ist überhaupt kein Geist.*

*Theodore Roethke*

---

in den Augen der Welt wie funktionierende Künstler aussehen, haben wir das Gefühl, daß wir nie genug tun und daß das, was

---

*Die Ereignisse in unserem  
Leben passieren in einer  
zeitlichen Abfolge, aber in  
ihrer Bedeutung für uns  
finden sie ihre eigene  
Ordnung ... der ununter-  
brochene Faden der  
Enthüllung.*  
Eudora Welty

---

wir tun, nicht richtig ist. Wir sind Opfer unseres eigenen internalisierten Perfektionisten, eines widerlichen, ewigen, inneren Kritikers, des Zensors, der in unserer linken Gehirnhälfte sitzt und einen ständigen Strom untergründiger Bemerkungen aufrechterhält, die oft als Wahrheit getarnt sind. Der Zensor sagt so wundervolle Dinge wie »Das nennst Du schreiben? Das ist ja lachhaft. Du beherrschst nicht einmal die

Zeichensetzung. Wenn Du das bis jetzt nicht gelernt hast, dann wirst Du es nie lernen. Du kannst noch nicht einmal buchstabieren. Wie kommst Du darauf, daß Du kreativ sein könntest?« Und so immer weiter.

Halten Sie sich an folgende Regel: Denken Sie immer daran, daß die negativen Meinungen Ihres Zensors nicht der Wahrheit entsprechen. Das erfordert Übung. Indem Sie die negativen Meinungen jeden Morgen nach dem Aufstehen hochkommen lassen und zu Papier bringen, lernen Sie, dem Zensor auf die Schliche zu kommen. Da es keine falsche Art gibt, die Morgenseiten zu schreiben, zählt die Meinung des Zensors nicht, der diese Morgenseiten bewerten könnte.

Lassen Sie Ihren Zensor ruhig weiterplappern. (Und das wird er ohnehin tun.) Lassen Sie Ihre Hand sich einfach über die Seite bewegen. Schreiben Sie die Gedanken des Zensors auf, wenn Sie möchten. Beobachten Sie, wie er Ihnen an Ihre kreative Gurgel gehen möchte. Machen Sie sich nichts vor, der Zensor ist darauf aus, Sie zu kriegen. Er ist ein listiger Gegner, und was für einer! Haben Sie schon mal überlegt, wer Sie kontrolliert? Jedesmal, wenn Sie schlauer werden, wird er es auch. Sie haben also ein gutes Stück geschrieben? Der Zensor sagt Ihnen, daß es

das letzte sein wird. Sie haben also Ihren ersten Entwurf gezeichnet? Der Zensor sagt: »Das ist kein Picasso.«

Stellen Sie sich Ihren Zensor als eine Schlange aus einem Cartoon vor, die durch Ihren kreativen Garten Eden schleicht und Ihnen Gemeinheiten zuzischelt, damit Sie unachtsam werden. Wenn Ihnen das Bild der Schlange nicht zusagt, dann finden Sie vielleicht ein anderes Cartoonbild Ihres Zensors, vielleicht aus *Der weiße Hai*, und durchkreuzen ihn mit einem X. Hängen Sie das Bild da auf, wo Sie normalerweise schreiben, oder kleben Sie es auf den Innendeckel Ihres Notizbuches. Machen Sie den Zensor in Ihrer Phantasie zu einem kleinen widerlichen und raffinierten Charakter, dann fängt er an, etwas von der Macht, die er über Sie und Ihre Kreativität **hat**, zu verlieren.

Einige meiner Kursteilnehmer haben auch ein wenig schmeichelhaftes Bild des Elternteils gezeichnet, der für die Einnistung des Zensors in seiner oder ihrer Psyche verantwortlich war, und das als seinen oder ihren Zensor bezeichnet. Es geht darum, damit aufzuhören, den Zensor als die Stimme der Vernunft zu verstehen und statt dessen zu lernen, ihn als den Blockierer kennenzulernen, der er in Wirklichkeit ist. Die Morgenseiten werden Ihnen dabei helfen.

*Über die Morgenseiten läßt sich nicht verhandeln.* Lassen Sie die Morgenseiten nie aus und schreiben Sie sie nicht in Eile. Ihre Stimmung zählt nicht. Die Gemeinheiten, die Ihr Zensor verbreitet, zählen nicht. Wir haben die Vorstellung, daß wir in der richtigen Stimmung sein müssen, um schreiben zu können. Das stimmt nicht.

Die Morgenseiten werden Ihnen zeigen, daß Ihre Stimmung in Wirklichkeit keine Rolle spielt. Einige der besten kreativen Werke entstehen genau an den Tagen, an denen Sie das Gefühl haben, daß das, was Sie tun, der letzte Mist ist. Durch die Morgenseiten werden Sie lernen, mit dem Urteilen aufzuhören

und sich einfach nur selbst schreiben zu lassen. Was soll's, wenn Sie müde, mürrisch, abgelenkt oder gestreßt sind? Ihr Künstler ist ein Kind, das Nahrung braucht. Durch die Morgenseiten bekommt Ihr Künstlerkind Nahrung. Schreiben Sie deshalb Ihre Morgenseiten.

Drei Seiten über alles, was Ihnen in den Sinn kommt – das heißt all das, was gerade ansteht. Wenn Ihnen nichts einfällt, dann schreiben Sie: »Mir fällt nichts ein, worüber ich schreiben könnte ...« Die anderen denken, ich wollte ihnen etwas vormachen, aber das stimmt nicht. Tun Sie das so lange, bis Sie drei Seiten gefüllt haben. *Tun Sie, was immer Sie wollen, bis die drei Seiten voll sind.*

Wenn Leute fragen, »Warum schreiben wir Morgenseiten?«, dann scherze ich, »um auf die andere Seite zu kommen«. Sie glauben dann, ich machte Spaß, aber das stimmt nicht. Die Morgenseiten bringen uns wirklich auf die andere Seite: die andere Seite unserer Angst, unserer Negativität, unserer Launen. Und, was am wichtigsten ist, so lassen wir unseren Zensor hinter uns. So gelangen wir in einen Bereich, in dem kein Zensor mehr brabbelt, und dort finden wir unser eigenes ruhiges Zentrum, den Platz, wo wir eine stille, feine Stimme hören, die gleichzeitig diejenige unseres Schöpfers und unsere eigene ist.

An dieser Stelle sollte man etwas über das logische Gehirn und das Künstlergehirn sagen. Das *logische Gehirn* ist dasjenige, das in der westlichen Welt sehr stark dominiert. Es ist das kategorische Gehirn. Es denkt klar und linear. In der Regel begreift das logische Gehirn die Welt gemäß verstandesmäßiger Kategorien. Ein Pferd ist eine bestimmte Zusammensetzung von Teilen eines Tieres, die ein Pferd ergeben. Ein Herbstwald wird als eine Reihe von Farben angesehen, die zusammen einen »Herbstwald« bilden. Dieses Gehirn schaut sich einen Herbstwald an und notiert: Rot, Orange, Gelb, Grün, Gold.

Das logische Gehirn war und ist unser Überlebensgehirn. Es

funktioniert nach einmal erkannten Prinzipien. Alles Unbekannte wird als falsch und möglicherweise gefährlich angesehen. Das logische Gehirn mag es, wenn die Dinge wie ordentliche kleine Soldaten hintereinander in einer Reihe marschieren. Das logische Gehirn ist der Verstand, dem wir normalerweise zuhören, besonders, wenn wir uns selbst befehlen, vernünftig zu sein.

Das denkende Gehirn ist unser Zensor, sind unsere Hintergedanken (und Hinterhintergedanken). Wenn unser Zensor einen nie gehörten Satz, eine neue Phrase hört oder einen ungewöhnlichen Farbschnörkel sieht, dann sagt er:

»Was in aller Welt ist das? Das stimmt nicht!« Das Künstlergehirn ist unser Erfinder, unser Kind, unser ureigener zerstreuter Professor. Das Künstlergehirn sagt: »Hej!

---

*Poesie tritt oft durch das Fenster der Unwesentlichkeit ein.*

M. C. Richards

---

Das ist so genial!« Es setzt seltsame Dinge zueinander in Beziehung (das Boot ist wie eine Welle und ein Spaziergänger). Es gefällt ihm, einen Rennwagen als wildes Tier zu bezeichnen: »Der schwarze heulende Wolf fuhr in das Autokino hinein ...« Das Künstlergehirn ist unser kreatives, holistisches Gehirn. Es denkt in Bildern und Schattierungen. Es sieht einen Herbstwald und denkt: Wow! Ein Blätterbouquet! Hübsch! Ein goldener, vergoldeter, schimmernder Königstepich aus dem Erdreich! Das Künstlergehirn ist assoziativ und hat einen freien Willen. Es schafft neue Verbindungen und bringt Bilder zusammen, um ihnen Bedeutung zu verleihen. In den nordischen Mythen zum Beispiel wird ein Boot »Wellenpferd« genannt. Der Name Skywalker (Himmelsläufer) im Film *Krieg der Sterne* ist einem wunderbaren Geistesblitz des Produzenten George Lucas zu verdanken.

Kann es sein, daß Sie im Moment der Blitz trifft?

Warum sprechen wir hier über den analytischen Verstand, das denkende Gehirn, und das Künstlergehirn? Weil die Morgensei-

ten dem Verstand beibringen, zurückzutreten und das Künstlergehirn spielen zu lassen.

Der Zensor ist Teil unseres übriggebliebenen Überlebensgehirns. Es war der Teil, der für die Entscheidung zuständig war, ob es sicher war, den Wald zu verlassen und auf die Wiese hinauszugehen. Unser Zensor überprüft die Wiese unserer Kreativität auf mögliche gefährliche Tiere hin. Für unseren Zensor kann jeder neue, ungewöhnliche Gedanke schon gefährlich aussehen.

Die einzigen Sätze/Gemälde/Skulpturen/Photographien, die er mag, sind diejenigen, die er schon viele Male gesehen hat. Sichere Sätze. Sichere Gemälde. Keine experimentellen Ergüsse, keine krummen Linien oder kurze Notizen. Hören Sie Ihrem Zensor zu, und er wird Ihnen sagen, daß alles Ursprüngliche falsch/gefährlich/miserabel ist.

Wer wäre nicht blockiert, wenn jedesmal, wenn er auf Zehenspitzen nach draußen geht, jemand (der Zensor) sich über ihn lustig machte? Die Morgenseiten werden Ihnen zeigen, wie Sie aufhören können, diesen Verspottungen Beachtung zu schenken. Sie werden es Ihnen ermöglichen, sich von Ihrem negativen Zensor zu distanzieren.

Es könnte nützlich für Sie sein, die Morgenseiten als Meditation anzusehen. Vielleicht ist das nicht die Art von Meditation, an die Sie gewöhnt sind. Vielleicht haben Sie auch noch keine

---

*Die Inspiration mag eine Form des Überbewußtseins oder vielleicht eine des Unterbewußtseins sein. – Das weiß ich nicht. Aber ich bin sicher, daß sie die Antithese zum Egobewußtsein ist.*

Aaron Copland

---

Meditationserfahrung. Die Seiten sind vielleicht nicht spirituell und noch nicht einmal meditativ – sie sind eigentlich eher negativ und materialistisch –, dennoch sind sie eine gültige Form der Meditation, durch die uns Einsichten vermittelt werden, und die uns hilft, Änderungen in unserem Leben herbeizuführen.

Schauen wir uns an, was wir durch Medita-



tion erreichen können. Man kann über Meditation auf unterschiedliche Weise nachdenken. Wissenschaftler sprechen über sie im Zusammenhang mit den Gehirnhemisphären und Ausweichtechniken. Wir bewegen uns vom logischen Gehirn zum Künstlergehirn und von schnell zu langsam, von seicht zu tief. Managementberater haben gelernt, Meditation hauptsächlich als Streßreduzierungstechnik anzusehen, mit der sie die körperliche Gesundheit ihrer Mitarbeiter erhalten können. Spirituelle Sucher sehen den Prozeß als Tor zu Gott an. Künstler und Kreativitätsexperten betrachten ihn als Kanal für höhere kreative Einsichten.

Alle diese Vorstellungen sind wahr – zumindest für den Bereich, den sie beschreiben. Doch da gehen sie nicht tief genug. Ja, wir werden unsere Gehirnhemisphäre verändern, unseren Streß reduzieren, inneren Kontakt zu einer kreativen Quelle bekommen und viele kreative Einsichten haben. Ja, aus einigen dieser Gründe lohnt sich die Mühe. Doch selbst, wenn man sie alle zusammen betrachtet, handelt es sich immer noch um intellektuelle Konstrukte für etwas, was in erster Linie eine Erfahrung von Ganzheit, Richtigkeit und Kraft ist.

Wir meditieren, um unsere eigene Identität zu entdecken, unseren richtigen Platz in der Ordnung des Universums zu finden. Durch Meditation finden und erkennen wir schließlich unsere Verbindung zu einer inneren Kraftquelle an, die die Fähigkeit hat, unsere äußere Welt zu transformieren. Mit anderen Worten, Meditation verhilft uns nicht nur zum Licht der Einsicht, sondern gibt uns auch die Kraft für weitreichende Veränderungen.

Einsicht als solche ist ein intellektueller Trost. Macht als solche ist eine blinde Kraft, die genauso leicht zerstören wie aufbauen kann. Nur wenn wir bewußt lernen, Macht und Licht zu verbinden, beginnen wir, unsere rechtmäßige Identität als kreative Wesen zu spüren. Mit Hilfe der Morgenseiten können wir diese Verbindung schaffen. Sie stellen uns eine Art spirituelles Ama-

teurradiogerät zur Verfügung, mit dem wir mit dem inneren Schöpfer in Kontakt treten können. Aus diesem Grunde sind die Morgenseiten eine spirituelle Übung.

Es ist möglich, über längere Zeit Morgenseiten zu schreiben, ohne mit einer unerwarteten inneren Kraft in Kontakt zu kommen. Ich habe sie viele Jahre lang geschrieben, bevor ich begriff, daß die Seiten ein Tor zu einem starken und klaren Gefühl für das eigene Selbst sind. Sie sind ein Pfad, dem wir in unser eigenes Inneres folgen, wo wir sowohl unserer Kreativität als auch unserem Schöpfer begegnen.

Die Morgenseiten stellen eine Landkarte für unser Inneres dar.

---

*Es läuft immer auf dieselbe  
Notwendigkeit hinaus:  
gehe tief genug und du  
triffst auf das Grundgestein  
der Wahrheit, egal wie hart  
es ist.*

May Sarton

---

Ohne sie würden Träume unbekanntes Terrain für uns bleiben. Ich weiß, daß das bei mir so war. Indem Sie sie schreiben, verbindet sich das Licht der Einsicht mit der Kraft für umfassende Veränderungen. Es ist sehr schwierig, sich Morgen für Morgen und Monat für Monat über eine bestimmte Situation zu beschweren, ohne

dabei konstruktiv handeln zu wollen. Die Seiten führen uns aus unserer Verzweiflung heraus, hin zu Veränderungen, von denen wir bisher nicht einmal zu träumen wagten.

Als ich zum erstenmal die Morgenseiten schrieb, lebte ich in Taos, New Mexico. Ich war dorthin gegangen, um mit mir wieder ins reine zu kommen – über was genau, wußte ich nicht. Zum drittenmal hintereinander war mir ein Film aufgrund der Studiopolitik durch die Lappen gegangen. Katastrophen solcher Art sind bei Drehbuchautoren die Regel, aber für mich fühlten sie sich wie Fehlgeburten an. In ihrer Häufung waren sie katastrophal. Ich wollte keine Filmdrehbücher mehr schreiben. Kinofilme hatten mir das Herz gebrochen. Ich wollte nicht, daß noch mehr meiner geistigen Werke einen frühen Tod sterben mußten. Ich war nach New Mexico gegangen, um mein Herz

zu kurieren und etwas anderes zu finden, das ich, falls es das überhaupt gäbe, Lust hätte zu tun.

Ich lebte in einem kleinen Lehmhaus, das nach Norden hin einen Ausblick auf das Taos-Gebirge bot, und in diesem Haus begann ich, die ersten Morgenseiten zu schreiben. Niemand hatte mir gesagt, daß ich das tun sollte. Ich hatte noch nie von jemandem gelesen, der so etwas getan hätte. Ich hatte einfach nur das untrügliche innere Gefühl, daß ich sie schreiben sollte, und das tat ich dann auch. Ich saß an einem Holztisch mit Ausblick auf den Taos-Berg und schrieb.

Die Morgenseiten waren meine Freizeitbeschäftigung, etwas, das ich tun konnte, statt die ganze Zeit nur auf den Berg zu starren. Der Berg, ein buckeliges Wunder, das in jedem Wetter anders aussah, warf mehr Fragen auf, als ich stellte. An einem Tag in Wolken gehüllt, am nächsten dunkel und naß, beherrschte dieser Berg meine Aussicht und auch meine Morgenseiten. Was bedeutete er – oder was bedeutete überhaupt irgend etwas? Ich stellte diese Frage Seite für Seite, Morgen für Morgen. Aber es kam keine Antwort.

Und dann betrat an einem nassen Morgen ein Typ namens Johnny meine Seiten. Ohne daß ich es geplant hatte, war ich dabei, einen Roman zu schreiben. Die Morgenseiten hatten mir einen Weg aufgezeigt.

Jeder, der die Morgenseiten treu schreibt, wird zu einer Quelle innerer Weisheit geführt werden, mit der er bzw. sie sich verbinden kann. Wenn ich bei einer schmerzhaften Situation oder einem Problem feststecke und nicht weiß, wie ich damit umgehen soll, dann werde ich zu den Seiten gehen und um Führung bitten. Um das zu tun, schreibe ich »LJ« als Kürzel für mich, »Little Julie«, und dann stelle ich meine Frage.

*LJ:* Was sollte ich ihnen über diese innere Weisheit sagen? (Dann höre ich der Antwort zu und schreibe sie ebenfalls hin.) *Antwort:*

Du solltest ihnen erzählen, daß jeder einen direkten Draht zu Gott hat. Niemand muß über einen Vermittler gehen. Sage

ihnen, daß sie diese Technik bei einem ihrer Probleme ausprobieren sollen. Sie werden das tun.

---

*Wie eine Fähigkeit oder ein Muskel, so wird auch das Hören der inneren Weisheit dadurch gestärkt, daß man es übt.*

Robbie Gras

---

---

*Aus dem Wissen um die wahren Bedingungen unseres Lebens müssen wir unsere Stärke und unsere Gründe zu leben beziehen.*

Simone de Beauvoir

---

Manchmal könnte die Antwort wie oben zu schnippisch oder zu einfach erscheinen. Ich bin zu der Überzeugung gelangt, daß *schei-  
nen* der Begriff ist, der hier wirksam wird. Sehr oft ist es genau richtig, wenn ich dem Rat zufolge handle, der mir gegeben wurde – weitaus richtiger, als es etwas Komplizierte-  
res gewesen wäre. Und deshalb möchte ich für das Protokoll sagen, die Seiten sind meine Art zu meditieren und ich schreibe sie, weil sie funktionieren.

Eine letzte Zusicherung: Die Morgenseiten werden bei Malern, Bildhauern, Dichtern, Schriftstellern, Rechtsanwälten und Hausfrauen funktionieren – bei jedem, der etwas Kreatives ausprobieren möchte. Denken Sie nicht, sie seien nur ein Werkzeug für Schriftsteller. Das ist Humbug. Rechtsanwälte, die sie verwenden, schwören, daß sie dadurch vor Gericht effektiver werden. Tänzer behaupten, daß sich ihr Gleichgewicht verbessert. Es könnte sogar so sein, daß es Schriftstellern, die den bedauerlichen Wunsch haben, die Morgenseiten zu *schreiben*, statt sie einfach nur zu machen, am schwersten fällt, ihre Auswirkungen zu erkennen. Was sie wahrscheinlich sehen, ist, daß das, was sie sonst schreiben, plötzlich sehr viel freier und weitreichender wird und ihnen irgendwie leicht fällt. Kurz gesagt, egal welche Vorbehalte Sie haben oder welchen Beruf Sie ausüben, die Morgenseiten werden Ihnen nützen.

Timothy, ein zugeknöpfter, schweigsamer, griesgrämiger Millio-

när, begann das Schreiben der Morgenseiten mit der Verächtlichkeit des Skeptikers. Er wollte sie nicht schreiben, ohne irgendeinen Beweis zu haben, daß sie auch funktionieren. Die verdammt Seiten hatten kein Etikett, keine Richtlinien für ihren Marktwert. Sie klangen einfach nur albern, und Timothy haßte Albernheiten.

In Umgangssprache ausgedrückt, Timothy war ein ernsthafter Spieler. Sein Pokerface war so glatt, daß es mehr wie ein Kaminschürhaken aussah als nur wie die Abwehr eines Falschspielers. Nachdem er dies jahrelang in der Vorstandsetage seines Unternehmens erprobt hatte, war Timothys unbesiegbare Fassade so dunkel, poliert und teuer wie Mahagoni. Es gab keine Emotionen, die die Oberfläche der diesem Mann anhaftende Ruhe ankratzten. Er war ein Ein-Mann-Monument auf dem geheimnisvollen Nimbus des Männlichen.

»Na gut, o.k. ...« Timothy erklärte sich mit den Seiten einverstanden, aber nur deshalb, weil er viel Geld bezahlt hatte, um gesagt zu bekommen, daß er sie machen solle. Innerhalb von drei Wochen wurde ein sittenstrenger Timothy im Nadelstreifenanzug zum Verfechter der Morgenseiten. Die Ergebnisse, die diese Arbeit bei ihm hatte, überzeugten ihn. Er begann, o Schreck, daran Spaß zu haben, kreativ zu sein. »Ich habe Gitarrensaiten für die alte Gitarre gekauft, die bei mir herumlag«, berichtete er in einer Woche. Und dann: »Ich habe meine Stereoanlage wieder angeschlossen. Ich habe einige wundervolle italienische Aufnahmen gekauft.« Obwohl er zögerte, es zuzugeben, sogar vor sich selbst, begannen sich Timothys schriftstellerische Fähigkeiten zu entfalten. Bei Morgengrauen schon auf den Beinen, schrieb er zu gregorianischen Gesängen aus seiner Stereoanlage frei aus sich heraus.

---

*Malen ist lediglich eine  
Form, Tagebuch zu führen.*

Pablo Picasso

---

---

*Erfahrung ist selbst für  
einen Maler nicht aus-  
schließlich visuell.*

Walter Meigs

---

Nicht alle gehen die Morgenseiten mit so offensichtlicher Abwehr an. Phyllis, eine prominente langbeinige Rennpferdexpertin, die jahrelang ihre geistigen Fähigkeiten hinter ihrer Schönheit versteckt hatte und ihr Leben hinter demjenigen ihres Mannes, probierte die Morgenseiten mit sehr viel oberflächlichem Enthusiasmus aus – und der inneren Überzeugung, daß sie sowieso nie funktionieren würden. Es war schon zehn Jahre her, seit sie sich zuletzt erlaubt hatte, etwas anderes zu schreiben als Briefe und Einkaufslisten.

Nach einem Monat Morgenseiten bekam Phyllis scheinbar aus dem Nichts ihr erstes Gedicht. In den drei Jahren, die sie die Seiten seitdem schreibt, hat sie Gedichte, Reden, Radioshows und ein Sachbuch geschrieben.

Anton, mürrisch, aber anmutig im Gebrauch seiner Seiten, schaffte es, seine Blockaden als Schauspieler zu lösen. Laura, talentiert, aber als Schriftstellerin, Malerin und Musikerin blockiert, fand heraus, daß die Morgenseiten sie an ihr Klavier, ihre Schreibmaschine und ihre Staffelei brachten.

Auch wenn Sie diesen Kurs mit einem Plan durchführen, in welchen Bereichen Sie Ihre Blockierungen lösen möchten, könnte es sein, daß die Techniken kreative Bereiche befreien, die Sie lange ignoriert haben, oder für die Sie bisher blind waren. Ingeborg, die die Seiten verwendete, um ihre kreative Schriftstellerin zu befreien, erlebte eine Entwicklung, in der sie sich von einer der bekanntesten Musikkritikerinnen Deutschlands zu ihrer ersten Komposition seit zwanzig Jahren bewegte. Sie war verblüfft und rief mehrmals in den Vereinigten Staaten an, um ihre erfreulichen Neuigkeiten mitzuteilen.

Oft sind die Teilnehmer, die den größten Widerstand gegen die Morgenseiten leisten, diejenigen, die sie später am meisten lieben. Es ist in der Tat so, daß es ein gutes Zeichen ist, wenn Sie die Morgenseiten hassen. Sie zu lieben, ist ebenfalls ein gutes Zeichen, wenn Sie mit dem Schreiben selbst dann fortfahren,

wenn Sie sie plötzlich nicht mehr lieben. Eine neutrale Haltung ist die dritte Möglichkeit, aber das ist eigentlich eine defensive Strategie, hinter der sich oft Langeweile verbirgt.

Hinter der Langeweile verbirgt sich ein »Was soll's?«. Und »Was soll's« verkörpert Angst, und Angst bedeutet, daß Sie insgeheim verzweifelt sind. Bringen Sie also Ihre Ängste zu Papier. Bringen Sie alles zu Papier. Bringen Sie drei Seiten davon zu Papier.

## Der Künstlertreff

Die andere, grundlegende Technik von *Der Weg des Künstlers* könnte bei Ihnen den Eindruck hervorrufen, sie sei gar keine, sondern eher eine Zerstreuung.

Sie können vielleicht klar erkennen, wie die Morgenseiten funktionieren könnten, haben aber große Zweifel an etwas, das sich *Künstlertreff* nennt. Ich versichere Ihnen jedoch, daß Künstlertreffs ebenfalls funktionieren.

Stellen Sie sich diese Kombination von Techniken wie einen Radioempfänger und seinen Sender vor. Es handelt sich dabei um einen Prozeß, der zwei Schritte umfaßt und in zwei Richtungen wirkt: *nach außen*

und dann *nach innen*. Wenn Sie Ihre Morgenseiten schreiben, senden Sie; Sie informieren sich selbst und das Universum über Ihre Träume, über die Dinge, mit denen Sie unzufrieden sind und über Ihre Hoffnungen. Wenn Sie Ihren Künstlertreff halten, empfangen Sie; Sie öffnen sich Ihren Einsichten, Ihrer Inspiration und Ihrer Führung.

Aber was genau ist ein Künstlertreff? Ein Künstlertreff ist ein bestimmter Zeitraum, vielleicht zwei Stunden pro Woche, den

---

*Die mächtigste Muse von allen ist unser eigenes inneres Kind.*

Stephen Nachmanovitch

---

---

*Auf der Höhe des Gelächters wird das Universum in ein Kaleidoskop neuer Möglichkeiten geworfen.*

Jean Houston

---

Sie sich freihalten und der dazu dient, Ihr kreatives Bewußtsein und Ihren inneren Künstler zu nähren. In seiner ursprünglichsten Form ist der Künstlertreff ein Ausflug, eine Verabredung zum Spielen, die Sie im voraus planen und gegen alle Eindringlinge verteidigen. Sie nehmen niemanden auf diesen Künstlertreff mit außer sich selbst und Ihren inneren Künstler, auch bekannt als Ihr kreatives Kind. Das bedeutet keine Geliebten, keine Freunde, Ehemänner oder Ehefrauen, keine Kinder – keine Anhängsel irgendwelcher Art.

Wenn Sie das dumm finden oder der Meinung sind, daß Sie nie soviel Zeit erübrigen können, dann erkennen Sie diese Reaktion als Widerstand an. Sie können es sich *nicht* leisten, für Künstlertreffs keine Zeit übrig zu haben.

»Verbringen Sie qualitativ hochwertige Zeit miteinander?« ist eine Frage, die problembelastete Paare von ihren Therapeuten oft gestellt bekommen. Eltern verhaltensauffälliger Kinder fragt man dasselbe.

»Nun ..., was meinen Sie mit ›qualitativ hochwertiger‹ Zeit?« ist die normale (ausweichende) Reaktion. »Wir verbringen viel Zeit miteinander.«

---

*Neues entsteht nicht durch den Intellekt, sondern durch den Spielinstinkt, der aus innerer Notwendigkeit agiert. Der kreative Geist spielt mit den Objekten, die er liebt.*

C. G. Jung

---

»Ja ..., aber ist das eine qualitativ hochwertige Zeit? Haben Sie jemals Spaß miteinander?« so könnte der Therapeut insistieren.

»Spaß?« (Wer hat je von Spaß bei einer miesen Beziehung wie dieser gehört?)

»Treffen Sie Verabredungen? Um einfach nur zu reden? Um einander einfach nur zuzuhören?«

»Verabredungen? ... Aber wir sind verheiratet, zu beschäftigt, zu pleite, zu ...«

»Zu ängstlich«, könnte der Therapeut unterbrechen. (Hej, überziehen Sie es nicht mit Zuckerguß.)

Es macht Angst, qualitativ hochwertige Zeit mit einem Kind oder



einem Geliebten/einer Geliebten zu verbringen, und unseren inneren Künstler können wir als beide ansehen. Ein wöchentlicher Künstlertreff ist bemerkenswert bedrohlich – und bemerkenswert produktiv.

Ein Treff? Mit meinem Künstler?

Ja. Ihr Künstler muß ausgeführt und verwöhnt werden, und er braucht jemanden, der ihm zuhört. Es gibt so viele Möglichkeiten, dieser Verpflichtung auszuweichen, wie es Tage in Ihrem Leben gibt. »Ich bin zu pleite« ist die beliebteste Ausrede, obwohl niemand gesagt hat, daß der Treff größere Ausgaben mit sich bringen muß.

Ihr Künstler ist ein Kind. Zeit mit einem Elternteil zu verbringen bedeutet mehr, als Geld auszugeben. Ein Besuch in einen großen Ramschladen, ein Ausflug allein an den Strand, ein alter Film, den man sich allein, zusammen anschaut, ein Besuch in einem Aquarienhaus oder einer Kunstgalerie – all das kostet Zeit, aber nicht unbedingt Geld. Denken Sie daran, es ist die zeitliche Verpflichtung, die zählt.

Wenn Sie eine Parallele suchen, dann denken Sie an ein Kind geschiedener Eltern, das einen geliebten Elternteil nur an Wochenenden sieht. (Während eines Großteils der Woche steht Ihr Künstler in der Obhut eines strengen Alltagserwachsenen.) Was dieses Kind braucht, ist Aufmerksamkeit und keine teuren Ausflüge. Was dieses Kind nicht möchte, ist, den kostbaren Elternteil mit jemandem wie dem neuen Partner zu teilen.

Zeit mit Ihrem Künstlerkind allein zu verbringen, ist wesentlich, wenn Sie sich selbst nähren möchten. Sich selbst nähren heißt, für sich allein, allein etwas zu tun. Einen langen Spaziergang auf dem Lande, eine einsame Expedition an den Strand, um einen Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang zu beobachten, einen Abstecher in eine fremde Kirche, um Gospelmusik zu hören, in ein Viertel, in dem Ausländer leben, um fremde Ansichten und Klänge zu erproben – all das könnte Ihr Künstler

genießen. Oder es könnte sein, daß Ihr Künstler gerne kegeln geht.

Verpflichten Sie sich zu einem wöchentlichen Künstlertreff, und dann beobachten Sie, wie die Seite von Ihnen, die jede Freude abtöten möchte, sich herauszuwinden versucht. Beobachten Sie, wie leicht diese kostbare Zeit unter Beschuß gerät. Beobachten Sie, wie die kostbare Zeit plötzlich einen Dritten einschließt. Lernen Sie, sich gegen diese Invasionen zu schützen. Lernen Sie vor allem, dem zuzuhören, was Ihr Künstlerkind über diese gemeinsamen Ausflüge zu sagen hat. Zum Beispiel könnte Ihr Künstler ausrufen: »Oh, ich hasse dieses ernsthafte Zeug«, wenn Sie darauf bestehen, ihn zu Erwachsenenplätzen mitzunehmen, die kulturell erbaulich und gut für ihn sind.

---

*Jedes Kind ist ein Künstler.  
Das Problem besteht darin,  
wie es ein Künstler bleiben  
kann, wenn es aufwächst.*  
Pablo Picasso

---

---

*Während dieser Phasen der  
Beziehung nach konzen-  
trierter intellektueller Aktivi-  
tät scheint der intuitive  
Geist die Führung zu  
übernehmen und kann die  
plötzlichen klärenden  
Einsichten produzieren, die  
soviel Freude und  
Vergnügen bereiten.*  
Fritjof Capra

---

Hören Sie zu! Das sagt Ihnen, daß Ihre Kunst einen spielerischeren Einfluß braucht. Ein bißchen Spaß kann viel bewirken, wenn sich Ihre Arbeit mehr wie Spiel anfühlen soll. Wir vergessen, daß Phantasie beim Spiel das Herzstück jeder guten Arbeit ist.

Sie werden sich wahrscheinlich dabei ertappen, daß Sie versuchen, Künstlertreffs zu vermeiden. Erkennen Sie diesen Widerstand als Angst vor Nähe – *Eigennähe*. In belasteten Beziehungen richten wir uns mit unseren Partnern oft in Vermeidungsmustern ein. Wir wollen nicht hören, was sie denken, weil es uns verletzen könnte. Also vermeiden wir sie in dem Wissen, daß unsere Partner, sobald sie die Gelegenheit dazu bekommen, wahrscheinlich mit et-

was herausplatzen werden, was wir nicht hören möchten. Es ist möglich, daß sie eine Antwort haben möchten, die wir nicht

haben und ihnen nicht geben können. Es ist ebenso möglich, daß wir dasselbe mit ihnen machen und daß wir beide uns dann erstaunt anstarren und sagen werden: »Aber ich wußte nicht, daß Du so fühlst!«

Es ist wahrscheinlich, daß diese Selbstenthüllungen, obwohl sie erschreckend sind, zum Aufbau einer wirklichen Beziehung führen werden, einer, in der die Beteiligten frei sind, diejenigen zu sein, die sie sind, und das zu werden, was sie möchten. Mit dieser Möglichkeit werden die Risiken der Selbstenthüllung und der wahren Intimität zum lohnenden Bestandteil einer Beziehung. Um eine wirkliche Beziehung zu unserer Kreativität zu haben, müssen wir uns die Zeit und die Sorgfalt nehmen, sie zu pflegen. Unsere Kreativität wird diese Zeit dazu verwenden, um uns zu konfrontieren, uns zu vertrauen, sich mit uns zu verbinden und zu planen.

Die Morgenseiten machen uns mit dem bekannt, was wir denken und zu brauchen meinen. Wir erkennen Problembereiche und Anliegen. Wir beschweren uns, zählen auf, erkennen, isolieren, schmollen. Das ist der erste Schritt, der dem Gebet entspricht. Im Laufe der Befreiung, die durch unseren Künstlertreff ausgelöst wird – das ist Schritt Nummer zwei –, beginnen wir, Lösungen zu hören. Was vielleicht ebenso wichtig ist, wir fangen an, die kreativen Reserven zu konsolidieren, auf die wir zurückgreifen werden, um künstlerisch erfüllter zu leben.

### *Den Brunnen füllen, den Teich horten*

Kunst ist ein System, das Bilder verwendet. Um kreativ sein zu können, machen wir von unserer inneren Quelle Gebrauch. Diese innere Quelle, ein künstlerisches Reservoir, ist idealerweise wie ein reich ausgestatteter Forellenteich. Wir haben große Fische, kleine Fische, fette Fische, magere Fische – einen Überfluß an künstlerischen Fischen zum Braten. Als

Künstler müssen wir begreifen, daß wir dieses künstlerische Ökosystem erhalten müssen. Wenn wir seinem Erhalt keine Aufmerksamkeit schenken, dann wird sich unser Brunnen wahrscheinlich leeren; er wird stagnieren oder blockiert werden.

---

*Das jüngere Selbst – das so bockig und störrisch sein kann wie ein mürrischer Dreijähriger – läßt sich nicht durch Worte beeindrucken. Wie ein Einwohner Missouris möchte es herumgezeigt werden. Um sein Interesse zu wecken, müssen wir es mit schönen Bildern und angenehmen Empfindungen verführen – es sozusagen zum Essen ausführen und mit ihm tanzen. Nur auf diese Weise kann das tiefe Selbst erreicht werden.*

Starhawk  
Theologin

---

Jede längere Arbeitszeit und jedes größere Werk zapfen unseren künstlerischen Brunnen stark an. Wenn wir den Brunnen zu sehr anzapfen bzw. den Teich überfischen, dann bleiben wir mit verminderten Ressourcen zurück. Wir fischen umsonst nach den Bildern, die wir benötigen. Unsere Arbeit trocknet aus, und wir fragen uns, warum »gerade dann, als es so gut ging«. Die Wahrheit ist, daß Arbeit austrocknen kann, weil sie so gut geht.

Als Künstler müssen wir lernen, uns selbst zu nähren. Wir müssen so wach werden, daß wir unsere kreativen Ressourcen bewußt auffüllen können, wenn wir sie angezapft haben – den Forellenteich erneut füllen, sozusagen. Ich nenne diesen Prozeß *den Brunnen füllen*.

Den Brunnen füllen schließt die aktive Suche nach Bildern ein, um unsere künstlerischen Reservoirs aufzufrischen. Kunst wird aus der Aufmerksamkeit heraus geboren. Ihre Amme ist das Detail. Die Kunst scheint manchmal dem Schmerz zu entspringen, aber vielleicht liegt das daran, daß der Schmerz dazu dient, unsere Aufmerksamkeit auf Details zu lenken (zum Beispiel die unerträglich schöne Biegung des Nackens eines verlorenen Geliebten). Kunst scheint manchmal breite Striche, großartige Projekte und große Pläne zu beinhalten. Aber die Aufmerksamkeit für das Detail bleibt; das einzigartige Bild ist es, das uns verfolgt und zu Kunst wird. Selbst inmitten des Schmerzes bringt

dieses einzigartige Bild Freude. Der Künstler, der Ihnen etwas anderes erzählt, lügt.

Um in der Sprache der Kunst zu funktionieren, müssen wir lernen, angenehm in ihr zu leben. Die Sprache der Kunst besteht aus Bildern und Symbolen. Sie ist eine wortlose Sprache, selbst dann, wenn unsere Kunst darin besteht, sie mit Worten zu jagen. Die Sprache des Künstlers ist sinnlich, eine Sprache der gefühlten Erfahrung. Wenn wir an unserer Kunst arbeiten, tauchen wir in den Brunnen unserer Erfahrung ein und graben Bilder aus. Weil wir das tun, müssen wir lernen, wie wir die Bilder zurückbringen können. Wie füllen wir den Brunnen?

Wir füttern ihn mit Bildern. Kunst ist die Suche eines Künstlergehirns. Das Künstlergehirn ist unser Bildergehirn, Heimat und Zufluchtsort unserer besten kreativen Impulse. Das Künstlergehirn kann durch Worte allein nicht effektiv erreicht – oder in Gang gesetzt – werden. Das Künstlergehirn ist das sensorische Gehirn: Sehvermögen und Klang, Geruch, Geschmack und Berührung. Das sind die Elemente der Magie, und Magie ist der elementare Werkstoff der Kunst.

Wenn Sie den Brunnen füllen, dann denken Sie an Magie. Denken Sie an Vergnügen. Denken Sie an Spaß. Denken Sie nicht an Pflicht. Tun Sie nicht, was Sie tun sollten – spirituelle Bauchmuskelübungen wie etwa einen empfohlenen, aber langweiligen kritischen Text lesen. Tun Sie das, was Sie fasziniert, erforschen Sie, was Sie interessiert; denken Sie an Mysterium und nicht an Meisterschaft.

Ein Mysterium zieht uns an, führt uns weiter, lockt uns.

(Eine Pflicht kann uns betäuben, uns ernüchtern, uns ausblenden.) Indem Sie Ihren Brunnen füllen, folgen Sie Ihrem Gefühl für das Mysterium und nicht dem Gefühl, das sagt, worüber Sie mehr wissen sollten. Ein Mysterium kann sehr einfach sein: wenn ich auf diesem Weg und nicht auf meinen alltäglichen Wegen fahre, was werde ich dann sehen? Einen bekannten Weg

zu verändern, wirft uns in das Jetzt. Wir richten unsere Aufmerksamkeit erneut auf die sichtbare, visuelle Welt. Sehen bringt uns

Einsicht.

---

*Niemand sieht eine Blume  
wirklich – sie ist so klein,  
daß es Zeit erfordert – wir  
haben keine Zeit – und zu  
sehen erfordert Zeit, so wie  
es Zeit erfordert, einen  
Freund zu haben.  
Georgia O'Keefe*

---

Ein Mysterium kann sogar noch einfacher sein: Wenn ich dieses Räucherstäbchen anzünde, was fühle ich dann? Gerüche sind ein viel zu selten beachtetes Tor zu mächtigen Assoziationen und kraftvoller Heilung. Der Weihnachtsduft zu jeder beliebigen Jahreszeit – oder der Geruch von frischgebackenem Brot oder hausgemachter Suppe – kann den hungrigen Künstler von innen nähren.

---

*Sie sehen also, die Phantasia  
erfordert die entsprechende Laune – langes, ineffizientes, glückliches Untätigsein, Herumtrödeln und Herumwerkeln.  
Brenda Ueland*

---

Einige Klänge lullen uns ein. Andere regen uns an. Wenn wir nur zehn Minuten lang einem großartigen Musikstück lauschen, dann kann das eine sehr wirksame Meditation sein. Fünf Minuten Barfuß Tanz zu Trommelmusik können unseren Künstler

erfrischt in seinen Spiel-Streit-Tag entlassen.

Den Brunnen zu füllen, muß nicht immer etwas Neues beinhalten. Auch durch Kochen können Sie den Brunnen füllen. Wenn wir Gemüse schneiden und schälen, dann tun wir dasselbe mit unseren Gedanken. Denken Sie daran, Kunst ist eine Beschäftigung des Künstlergehirns. Dieses Gehirn wird durch Rhythmen angesprochen – durch Reime, nicht durch Vernunft. Eine Karotte putzen, einen Apfel schälen – diese Handlungen sind ganz wörtlich geistige Nahrung.

Jede regelmäßige, sich wiederholende Handlung stärkt den Brunnen. Schriftsteller haben viele traurige Geschichten über die Brontë-Schwestern und die arme Jane Austen gehört, die ihre Geschichten unter ihren Handarbeiten verstecken mußten. Ein kleines Experiment mit einer Handarbeit kann ein ganz neues

Licht auf diese Aktivitäten werfen. Handarbeiten, die per definitionem regelmäßig und repetitiv sind, beruhigen den inneren Künstler und regen ihn gleichzeitig an. Ganze Handlungen können zusammengefädelt werden, während wir nähen. Als Künstler können wir sehr wörtlich das ernten, was wir säen.

»Warum habe ich meine besten Ideen unter der Dusche?« soll ein erboster Einstein bemerkt haben. Gehirnforscher sagen uns jetzt, daß das daran liegt, daß Duschen eine Aktivität des Künstlergehirns ist.

Duschen, schwimmen, schrubben, rasieren, ein Auto steuern, all das sind regelmäßige, sich wiederholende Aktivitäten, die uns von unserem logischen Gehirn in unser kreativeres Künstlergehirn kippen können. Lösungen für klebrige kreative Probleme können durch das Spülwasser hochblubbern, auf der Autobahn just in dem Moment auftauchen, in dem wir ein heikles Einfädelungsmanöver durchführen, ...

Schauen Sie, welche Tätigkeiten am besten für Sie sind, und nutzen Sie sie.

Viele Künstler haben es nützlich gefunden, ein Notizbuch oder einen Kassettenrecorder bei sich zu haben, wenn sie Autofahren. Steven Spielberg sagt, daß ihm seine besten Ideen gekommen sind, wenn er auf der Autobahn war. Das ist kein Zufall. Indem er sich mit dem Verkehrsfluß auseinandersetzte, war er als Künstler in einen auf ihn zukommenden und sich immer

wieder verändernden Fluß von Bildern eingetaucht. Bilder lösen das Künstlergehirn aus. Bilder füllen den Brunnen.

Unsere fokussierte Aufmerksamkeit ist entscheidend für das Füllen des Brunnens. Wir müssen uns unseren Lebenserfahrungen stellen, anstatt sie zu ignorieren. Viele von uns lesen zwanghaft, um ihr Bewußtsein abzuschirmen. Bei einer Fahrt in einem vollen Zug schulen wir unsere Aufmerksamkeit an einer

---

*Das wahre Geheimnis der Welt ist das Sichtbare, nicht das Unsichtbare.*

Oscar Wilde

---

Zeitung und verlieren die Ausblicke und Geräusche um uns herum – die alle Bilder für den Brunnen sind.

*Künstlerblockierung* ist ein sehr wörtlicher Ausdruck. Blockierungen müssen anerkannt und beseitigt werden. Das Füllen des Brunnens ist der sicherste Weg, um das zu tun.

Kunst ist die Phantasie im Spiel auf dem Feld der Zeit. Spielen Sie.

### **Der Kreativitätsvertrag**

Wenn ich den *Weg des Künstlers* lehre, dann verpflichte ich meine Schüler, mit sich selbst einen Vertrag abzuschließen und sich für die Kursarbeit

---

*In dir gibt es einen Künstler, von dem du nichts weißt ... Sage schnell ja, wenn du es weißt, wenn du es vor Beginn des Universums an gewußt hast.*  
Jalal Ud-Din Rumi

---

zu verpflichten. Können Sie sich selbst dieses Geschenk machen? Sagen Sie ja mit Hilfe einer kleinen Zeremonie. Kaufen Sie sich ein schönes Notizbuch für Ihre Seiten; kümmern Sie sich rechtzeitig um einen Babysitter für die wöchentlichen Künstlertreffs. Lesen Sie den Vertrag auf der folgenden Seite. Ändern Sie ihn ab, wenn Sie

möchten, und setzen Sie dann Datum und Unterschrift darunter. Kommen Sie darauf zurück, wenn Sie einen Ansporn brauchen, um fortzufahren.



## VERTRAG

Ich, \_\_\_\_\_ bin mir bewußt, daß ich mich auf eine intensive, geführte Begegnung mit meiner eigenen Kreativität einlasse. Dazu verpflichte ich mich für die Kursdauer von zwölf Wochen. Ich, ..... verpflichte mich zu wöchentlichem Lesen, zu den täglichen Morgenseiten, einem Künstlertreff pro Woche und der Erfüllung der Aufgaben für jede Woche.

Ich, \_\_\_\_\_ bin mir des weiteren bewußt, daß dieser Kurs Themen und Emotionen aufwerfen wird, mit denen ich umzugehen habe. Ich, \_\_\_\_\_ verpflichte mich, während der gesamten Kursdauer hervorragend für mich zu sorgen – ausreichend zu schlafen, gut zu essen, mich genügend zu bewegen und mich zu verwöhnen.

---

Unterschrift

---

Datum



# W O C H E

*In dieser Woche beginnt die Aktivierung Ihrer Kreativität. Vielleicht ist Ihnen schwindlig, und Sie fühlen sich herausgefordert, hoffnungsvoll und skeptisch zugleich. Die Essays, Aufgaben und Übungen sollen es Ihnen ermöglichen, ein Gefühl von Sicherheit zu entwickeln, was Ihnen wiederum hilft, Ihre Kreativität mit weniger Angst zu erforschen.*

# E I N S



# DAS GEFÜHL VON SICHERHEIT WIEDERGEWINNEN

## Schattenkünstler

Eines unserer Hauptbedürfnisse, die wir als kreative Wesen haben, ist das Bedürfnis nach Unterstützung. Leider kann es schwer sein, sie zu bekommen. Im Idealfall würden wir zuerst von unserer Familie genährt und ermutigt und dann von immer größer werdenden Kreisen von Freunden, Lehrern und Menschen, die uns wohlgesinnt sind. Als junge Künstler müssen und möchten wir für unsere Versuche und Anstrengungen, ebenso wie für unsere Erfolge und Triumphe anerkannt werden. Leider bekommen viele Künstler diese so überaus wichtige frühe Ermutigung nie. Das hat zur Folge, daß sie vielleicht nicht wissen, daß sie überhaupt Künstler sind.

Eltern reagieren selten mit »Versuche es doch und schau, was passiert« auf künstlerische Bedürfnisse ihrer Kinder. Sie geben allenfalls vorsichtige Ratschläge dort, wo Unterstützung angebrachter wäre. Schüchterne junge Künstler, die sich zusätzlich zu ihren eigenen Ängsten noch mit denjenigen ihrer Eltern belasten, geben ihre sonnigen Träume von einer künstlerischen Karriere oft auf und dämmern dann in der Welt des »Es-hätte-sein-können« und des Bedauerns dahin. Dort, gefangen zwischen dem Traum vom Handeln und der Angst vor dem Versagen, werden Schattenkünstler geboren.

Ich denke dabei an Edwin, einen unglücklichen Geschäftsmann und Millionär, der seine Lebensfreude aus seiner Kunstsammlung bezieht.

Er war in der bildenden Kunst sehr begabt, wurde aber schon als Kind dazu gedrängt, in die Wirtschaft zu gehen. Sein Vater kaufte ihm zu seinem einundzwanzigsten Geburtstag einen Sitz

an der Börse. Seitdem ist er Börsenmakler. Jetzt, mit Mitte Dreißig, ist er sehr reich und sehr arm zugleich. Mit Geld kann er sich seine kreative Erfüllung nicht erwerben.

Er umgibt sich mit Künstlern und Kunstgegenständen und ist dabei wie ein Kind, das seine Nase an die Fensterscheiben eines

Süßwarenladens drückt. Er wäre sehr gerne kreativer, glaubt aber, daß Kreativität das Vorrecht anderer Menschen sei und nichts, wonach er selbst streben könnte. Als großzügiger Mensch hat er vor kurzem einer Künstlerin den Lebensunterhalt für ein Jahr geschenkt, so daß sie ihre Träume weiterverfolgen konnte. In dem Glauben aufgewachsen, daß der Ausdruck Künstler auf ihn

---

*Nichts hat psychologisch  
gesehen einen stärkeren  
Einfluß auf ihre Umgebung  
und besonders auf ihre  
Kinder als das ungelebte  
Leben der Eltern.*

---

C. G. Jung

nicht zutrifft, kann er sich selbst dieses Geschenk nicht machen. Edwin ist kein Einzelfall. Allzuoft werden die künstlerischen Bedürfnisse von Kindern ignoriert oder unterdrückt. Oft versuchen Eltern in bester Absicht ein anderes, vernünftigeres Selbst des Kindes zu fördern. »Hör mit dem Tagträumen auf!« lautet eine oft gehörte Ermahnung. »Du wirst es nie zu etwas bringen, wenn Du weiterhin in den Wolken schwebst«, lautet eine andere.

Künstler werden oft schon früh dazu gezwungen, wie junge Ärzte oder Rechtsanwälte zu denken und zu handeln. Nur selten erlaubt eine Familie angesichts des Mythos vom hungernden Künstler ihren Kindern, mit Nachdruck eine Karriere als Künstler anzustreben. Statt dessen werden Kinder, sofern sie überhaupt ermutigt werden, dazu gebracht, Kunst als Hobby zu betrachten, als eine Art kreativen Flaum um die Kanten des wirklichen Lebens.

Für viele Familien liegt eine Künstlerkarriere außerhalb ihrer sozialen und wirtschaftlichen Realität: »Mit Kunst kann man keine Stromrechnung bezahlen.« Als Folge davon muß das

Kind, falls es überhaupt dazu ermutigt wird, Kunst als beruflichen Weg in Erwägung zu ziehen, diesen *vernünftig* betrachten. Erin, eine begabte Kindertherapeutin, war Mitte Dreißig, als sie eine nagende Unzufriedenheit in ihrer Arbeit zu spüren begann. Unsicher darüber, welche Richtung sie einschlagen sollte, begann sie, ein Kinderbuch für die Leinwand zu bearbeiten. Mitten im Arbeitsprozeß hatte sie plötzlich einen aufschlußreichen Traum, wie sie als Kind ihre künstlerischen Neigungen im Stich gelassen hatte. Bevor sie Therapeutin wurde, war sie eine begabte Kunststudentin gewesen. Zwanzig Jahre lang hatte sie ihre künstlerischen Bedürfnisse unterdrückt und hatte ihre gesamte Kreativität dahin verströmt, anderen zu helfen. Jetzt, mit fast vierzig, sehnte sie sich danach, sich selbst zu helfen.

Erins Geschichte ist nur zu alltäglich. Junge, noch unerfahrene Künstler werden vielleicht dazu ermutigt, Kunstlehrer zu werden oder sich auf einen handwerklichen Beruf zu spezialisieren, in dem sie mit Behinderten arbeiten. Junge Schriftsteller werden vielleicht dazu gedrängt, Rechtsanwalt zu werden, einen kommunikativen, wortreichen Beruf zu ergreifen oder ein Medizinstudium zu beginnen, weil sie ja so tüchtig sind. Und so kann das Kind, das selbst ein geborener Geschichtenerzähler ist, in einen begabten Therapeuten verwandelt werden, der seine Geschichten aus zweiter Hand bekommt.

Zu schüchtern, um selbst Künstler zu werden und sehr oft mit zu geringem Selbstwertgefühl, um überhaupt zu erkennen, daß sie einen künstlerischen Traum haben, werden diese Menschen statt dessen Schattenkünstler. Solche Menschen, die eigentlich selbst Künstler sind, jedoch ihre wahre Identität nicht erkennen, sieht man sehr oft im Schatten von anerkannten Künstlern. Um ihre Unfähigkeit zu erkennen, daß sie vielleicht selbst die Kreativität besitzen, die sie so bewundern, treffen oder heiraten sie oft Menschen, die eine künstlerische Karriere aktiv verfolgen, nach der sie sich selbst insgeheim sehnen.

Als Jerry als Künstler noch blockiert war, begann er eine Beziehung mit Lisa, einer begabten, aber in finanziellen Schwierigkeiten steckenden freischaffenden Künstlerin. »Ich bin dein größter Fan«, sagte er oft zu ihr. Was er ihr jedoch nicht sofort

---

*Ich denke, daß, wenn es Künstlern überlassen bliebe, ihr eigenes Etikett auszuwählen, die meisten keines wählen würden.*

Ben Shahn

---

sagte, war, daß er selbst davon träumte, Filmemacher zu werden. Er besaß sogar eine komplette Bibliothek mit Filmbüchern und verschlang gierig Fachzeitschriften über das Filmemachen. Aber er fürchtete sich davor, Schritte zu unternehmen, um seine Interessen umzusetzen. Statt dessen widmete er seine Zeit und seine Aufmerk-

samkeit Lisa und ihrer Karriere. Unter seiner Führung blühte ihre Karriere auf. Sie hatte wieder Geld und wurde immer berühmter. Jerry blieb bei seinen eigenen Angelegenheiten blockiert. Wenn Lisa ihm vorschlug, einen Kurs über Filmemachen zu belegen, ging er in Deckung. »Nicht jeder Mensch kann Künstler sein«, sagte er zu ihr – und zu sich selbst.

Künstler lieben andere Künstler. Schattenkünstler werden von ihrem rechtmäßigen Stamm angezogen, können ihr Geburtsrecht jedoch noch nicht einfordern. Sehr oft macht Kühnheit und nicht Talent eine Person zum Künstler und eine andere zum Schattenkünstler – zu einem, der sich im Schatten versteckt, der Angst hat, herauszutreten und seinen Traum dem Licht auszusetzen, weil er befürchtet, daß er sich auflösen wird, wenn er ihn berührt. Schattenkünstler wählen oft Schattenkarrieren – solche, die der begehrten Kunst nahe sind, ja sogar parallel zu ihr verlaufen, aber nicht die Kunst selbst sind. Ihre Boshaftigkeit in Betracht ziehend, behauptete François Truffaut, daß Kritiker eigentlich blockierte Regisseure seien, so wie er selbst es als Kritiker gewesen war. Er könnte damit recht haben. Menschen, deren Bestimmung es ist, Romanautoren zu werden, gehen oft zur Zeitung oder in die Werbung, wo sie ihr Talent anwenden



können, ohne den Sprung in die von ihnen erträumte Schriftstellerkarriere zu wagen. Menschen, deren Bestimmung es ist, Künstler zu werden, werden vielleicht auch Manager von Künstlern und beziehen ein großes Maß an sekundärem Vergnügen daraus, daß sie ihren Traum aus der Distanz heraus verfolgen. Carolyn, selbst eine begabte Photographin, machte eine erfolgreiche, jedoch unglückliche Karriere als Assistentin eines Photographen. Jean, die sich danach sehnte, Film-Features zu schreiben, machte Kurzfilme aus ihren zweiunddreißig Werbespots. Kelly, die gerne Schriftstellerin geworden wäre, jedoch Angst davor hatte, ihre Kreativität ernst zu nehmen, gelang eine beachtliche Karriere, indem sie »wirklich« kreative Menschen vertrat. Diese Frauen, allesamt Schattenkünstlerinnen, hätten sich selbst und ihre Träume in die Öffentlichkeit bringen sollen. Sie wußten darum, haben es aber nicht gewagt. Sie waren dazu erzogen worden, ihre Rolle als Schattenkünstlerin anzunehmen und mußten bewußt daran arbeiten, sich aus ihr zu befreien.

Es erfordert eine Menge Ich-Stärke, einem wohlmeinenden, aber dominierenden Elternteil oder einfach einer dominierenden Person entgegenzuhalten »Halt, einen Moment mal! Ich bin auch Künstler!« Dann käme vielleicht die gefürchtete Entgegnung: »Woher weißt Du das?« Und der junge, noch unerfahrene Künstler weiß das natürlich nicht. Da ist nur dieser Traum, dieses Gefühl, dieses Verlangen, dieser Wunsch. Es gibt selten einen wirklichen Beweis dafür, aber der Traum lebt weiter. Es ist normalerweise so, daß Schattenkünstler sich selbst streng beurteilen und sich selbst jahrelang für die Tatsache verurteilen, daß sie ihre Träume nicht verwirklicht haben. Diese Grausamkeit

---

*Man hat uns gelehrt zu glauben, daß das Negative mit dem Realistischen und das Positive mit dem Unrealistischen gleichzusetzen sei.*

Susan Jeffers

---

---

*Weine nicht; werde nicht ungehalten. Verstehe.*

Baruch Spinoza

---

wiederum erhärtet ihren Status als Schattenkünstler. Machen wir uns klar, daß Menschen genährt werden müssen, um Künstler zu werden. Schattenkünstler haben nicht genügend Unterstützung bekommen. Sie geben sich selbst die Schuld dafür, daß sie nicht einfach mutiger handeln.

Oft verstehen wir die Darwinsche Abstammungslehre falsch und sagen uns, daß wirkliche Künstler selbst in der feindlichsten aller Umgebungen überleben könnten und dennoch ihre wirkliche Bestimmung so sicher finden würden wie heimkehrende Brieftauben. Das ist Unsinn! Viele wirkliche Künstler bekommen zu früh Kinder oder haben zu viele Kinder, sind zu arm oder kulturell oder finanziell zu weit von der künstlerischen Möglichkeit entfernt, die Künstler zu werden, die sie eigentlich sind. Diese Künstler, Schattenkünstler, jedoch nicht aus eigener Schuld, vernehmen die entfernten Klänge ihres Traums, sind jedoch nicht in der Lage, sich ihren Weg durch das kulturelle Wirrwarr zu bahnen, um ihren Traum zu finden.

Für alle Schattenkünstler ist das Leben unter Umständen ein unbefriedigendes Erlebnis, das von einem Gefühl von verfehltem Sinn und unerfüllten Hoffnungen begleitet ist. Sie möchten schreiben. Sie möchten malen. Sie möchten schauspielern, Musik machen, tanzen ... aber sie sind zu ängstlich, um sich selbst ernst zu nehmen.

Um aus dem Schattenreich ins Licht der Kreativität zu rücken, müssen Schattenkünstler lernen, sich selbst ernst zu nehmen. Mit sanftem, bewußtem Bemühen müssen sie ihr Künstlerkind nähren. Kreativität ist Spiel, aber für Schattenkünstler, die erst lernen müssen, sich selbst das Spielen zu erlauben, ist es harte Arbeit.

## *Das innere Künstlerkind schützen*

Erinnern Sie sich daran, daß Ihr Künstler ein Kind ist. Suchen und schützen Sie dieses Kind. Zu lernen, sich selbst kreativ sein zu lassen, ist wie laufen lernen. Das Künstlerkind muß mit dem Kriechen anfangen. Babyschritte werden folgen, und das Baby wird hinfallen – erste schreckliche Gemälde und Filme, die wie ungeschnittene Laienfilme aussehen, erste Gedichte, die man nicht einmal auf einer Grußkarte unterbringen möchte.

Typischerweise wird der genesende Schattenkünstler diese frühen Anstrengungen nutzen, um sich selbst von weiteren Entdeckungsreisen abzubringen.

Die Beurteilung Ihrer ersten künstlerischen Bemühungen stellt einen Mißbrauch Ihres Künstlertums dar. Das geschieht auf verschiedene Weise; die Arbeiten von Anfängern werden an den Meisterwerken ande-

rer Künstler gemessen, Arbeiten von Anfängern werden zu früh der Kritik ausgesetzt, zu kritischen Freunden gezeigt. Kurz gesagt, der erst am Anfang stehende Künstler verhält sich auf ihm wohlbekannte Weise masochistisch.

Masochismus ist eine Kunstform, die er schon seit langem beherrscht und die er in den Jahren der Selbstanklage perfektioniert hat; diese Gewohnheit ist der Knüppel des Selbsthasses, mit dem ein Schattenkünstler sich selbst wieder in den Schatten prügeln kann.

Wenn wir dabei sind, von unseren kreativen Blockierungen zu genesen, ist es notwendig, langsam und sanft vorzugehen. Denn wir möchten ja alte Wunden heilen und nicht neue schaffen. Keine Weitsprünge bitte! Fehler sind jedoch notwendig. Stolpern ist normal. Hier geht es schließlich um die Schritte eines

---

*Um ein kreatives Leben zu führen, müssen wir unsere Angst verlieren, unrecht zu haben.*

Joseph Chilton Pearce

---

---

*Wenn Sie sich wertlos, ärgerlich oder ausgelaugt fühlen, dann ist das ein Zeichen dafür, daß andere Menschen für Ihre Energie nicht offen sind.*

Sanaya Roman

---

Babys. Wir sollten Fortschritte und nicht Perfektion von uns fordern. Zu weit, zu schnell, und wir könnten uns selbst ruinieren. Aktivierung unserer Kreativität ist wie das Training für einen Marathonlauf. Wir möchten zehn langsame Meilen pro schneller Meile zurücklegen. Das kann dem Ego gegen den Strich gehen. Wir wollen »ganz groß« sein – sofort »ganz groß« sein –, aber so verläuft Aktivierung nicht: Dies ist ein schwieriger, vorsichtig tastender, ja sogar peinlicher Prozeß. Es wird häufig vorkommen, daß wir dabei nicht besonders gut aussehen – weder für uns noch für andere. Wir müssen aufhören, das von

---

*Malen ist ein Versuch, mit dem Leben zurechtzukommen. Es gibt so viele Lösungen, wie es Menschen gibt*

George Tooker

---

uns zu verlangen. Es ist unmöglich, besser zu werden und gleichzeitig gut auszusehen.

~~Erinnern Sie sich, um sich als Künstler wiederzuentdecken, müssen Sie bereit sein, ein schlechter Künstler zu sein.~~ Geben Sie

sich die Erlaubnis, Anfänger zu sein. Indem Sie sich erlauben, ein schlechter Künstler zu sein, haben Sie die Chance, Künstler zu sein und vielleicht mit der Zeit ein sehr guter Künstler zu werden.

Wenn ich diese Argumente in meinen Kursen anführe, dann schlägt mir sofort defensive Feindseligkeit entgegen: »Aber wissen Sie, wie alt ich sein werde, wenn ich dann wirklich gelernt habe, Klavier zu spielen/zu schauspielern/zu malen/ein anständiges Stück zu schreiben?«

Ja ... genauso alt, wie Sie sein werden, wenn Sie es nicht tun. Lassen Sie uns also anfangen.

## **Ihr innerer Feind: Zentrale negative Glaubenssätze**

Wenn wir in einem Lebensbereich blockiert sind, dann liegt das meistens daran, daß wir uns so sicherer fühlen. Vielleicht sind wir nicht glücklich, aber zumindest wissen wir, was wir sind, nämlich unglücklich. Ein Großteil der Angst vor unserer eigenen Kreativität ist die Angst vor dem Unbekannten. Wenn ich vollkommen kreativ bin, was würde das bedeuten? Was wird mit mir und mit anderen geschehen? Wir haben einige recht grausige Vorstellungen von dem, was passieren *könnte*. Statt also die eigentliche Ursache herauszufinden, entscheiden wir uns dafür, blockiert zu bleiben. Das ist selten eine bewußte Entscheidung. Es ist häufiger eine unbewußte Reaktion auf verinnerlichte negative Überzeugungen. In dieser Woche werden wir daran arbeiten, unsere negativen Glaubenssätze aufzudecken und sie zu überwinden.

Hier finden Sie eine Liste allgemeiner negativer Überzeugungen: *Ich kann kein erfolgreicher, produktiver, kreativer Künstler sein, weil:*

1. mich jeder hassen wird;
2. es meine Familie und meine Freunde verletzen wird;
3. ich dabei verrückt werde;
4. ich meine Familie und meine Freunde verlassen werde;
5. ich nicht richtig schreiben kann;
- ✗ 6. meine Ideen nicht gut genug sind;
7. es meine Mutter und / oder meinen Vater verärgern wird;
- ✗ 8. ich allein sein werde;
9. ich herausfinden werde, daß ich homosexuell bin (wenn Sie heterosexuell sind).
10. ich vollkommen heterosexuell sein werde (wenn Sie homosexuell sind);

11. ich schlechte Arbeit leisten werde, ohne es zu wissen, und dann wie ein Dummkopf dastehe;
12. ich mich zu sehr ärgern würde;
- ✕ 13. ich es nie wirklich zu Geld bringen werde;
14. ich mir selbst gegenüber destruktiv sein werde und trinken, Drogen nehmen oder mich durch Sex zu Tode richten werde;
15. ich Krebs, AIDS, einen Herzinfarkt oder die Pest bekommen werde;
16. mein Liebhaber mich verlassen wird;
17. ich sterben werde;
18. ich mich schlecht fühlen werde, weil ich es nicht verdiene, erfolgreich zu sein;
- ✕ 19. ich nur ein gutes Werk in mir trage;
- ✕ 20. es zu spät ist. Wenn ich bisher kein voll funktionierender Künstler geworden bin, werde ich es niemals sein.

*Keiner dieser negativen Glaubenssätze muß wahr sein. Sie werden uns von unseren Eltern, unserer Religion, unserer Kultur und unseren ängstlichen Freunden eingeimpft. Jeder dieser Glaubenssätze spiegelt Vorstellungen in bezug darauf wider, was es bedeutet, Künstler zu sein.*

Sobald wir die ärgsten kulturellen Negativüberzeugungen aus dem Weg geräumt haben, finden wir vielleicht heraus, daß wir immer noch stur negative Kernsätze beibehalten, die wir von unseren Familien, Lehrern und Freunden übernommen haben. Diese sind oft subtiler – aber sie untergraben uns ebenso, wenn wir uns mit ihnen nicht konfrontieren. Unsere Aufgabe besteht also darin, uns mit ihnen zu konfrontieren.

Negative Glaubenssätze sind genau das, nämlich Glaubenssätze und keine Tatsachen. Negative Glaubenssätze haben schon viel Unheil angerichtet. Die Erde war niemals eine Scheibe, auch wenn es jeder geglaubt hat. Sie sind nicht dumm, verrückt,

krankhaft selbstsüchtig, hochtrabend oder albern, nur weil Sie fälschlicherweise glauben, daß Sie es sind.

*Sie haben Angst. Negative Glaubenssätze halten Sie in Ihrer Angst gefangen.*

Das Endergebnis ist, daß negative Glaubenssätze, ob persönlich oder kulturell, Ihnen an die Gurgel gehen. Sie greifen Ihre Sexualität an, Ihre Liebenswürdigkeit, Ihre Intelligenz – alle wunden Stellen, in die Sie ihren Finger bohren können.

Einige negative Glaubenssätze und ihre positiven Alternativen sind nachfolgend aufgeführt.

NEGATIVE  
ÜBERZEUGUNGEN

*Künstler sind:*

*betrunken*

*verrückt*

*pleite*

*unverantwortlich*

*einsam*

*promiskuitiv*

*verdammt*

*unglücklich*

*geboren, nicht gemacht*

POSITIVE  
ALTERNATIVEN

*Künstler können sein:*

*nüchtern*

*geistig klar*

*wohlhabend*

*verantwortlich*

*benutzerfreundlich*

*treu*

*gerettet*

*glücklich*

*entdeckt und wiederentdeckt*

Zum Beispiel kann bei einer Künstlerin das Klischee des promiskuitiven Künstlers eine persönliche Negativentsprechung haben. »Kein Mann wird Dich jemals lieben, wenn Du Künstlerin bist. Künstler leben entweder keusch oder sie sind schwul.« Diese negative Überzeugung, die entweder von der Mutter oder einem Lehrer stammt, kann, wenn der junge Künstler sie nicht ausspricht, Ursache für eine mächtige Blockierung sein.

Ähnlich kann ein junger Künstler die persönliche Negativüberzeugung haben: »Künstler sind entweder schwul oder impo-

tent.« Diese Vorstellung, die von einem Lehrer stammen kann oder daher, daß man zuviel über Fitzgerald und Hemingway gelesen hat, kann wiederum eine Blockierung erzeugen. Wer möchte schon sexuelle Funktionsstörungen haben?

Ein schwuler Künstler kann allerdings dem Ganzen noch eine andere Wendung geben: »Nur heterosexuelle Kunst ist wirklich akzeptabel, warum soll ich also Kunst machen, wenn ich sie entweder verstecken muß oder aus der Anonymität herauskommen muß, egal, ob ich es nun will oder nicht?«

Wenn sie bis auf ihren Kern entblößt sind, dann enthüllen unsere zahlreichen negativen Glaubenssätze eine zentrale Negativüberzeugung: Wir müssen einen guten, vielgeliebten Traum gegen einen anderen eintauschen. Mit anderen Worten, wenn Ihnen das Künstlerdasein zu gut erscheint, um wahr zu sein, dann werden Sie ein Preisschild daran kleben, daß es Ihnen als unbezahlbar erscheint. Die Folge ist, daß Sie weiter blockiert bleiben.

Die meisten blockierten kreativen Menschen tragen ein Entweder-oder-Denken mit sich herum, das sie sich bisher nicht

---

*Ich kann nicht glauben, daß  
sich das unergründliche  
Universum um eine Achse  
des Leidens dreht, sicher  
muß die merkwürdige  
Schönheit der Welt irgend-  
wo auf purer Freude ruhen!*  
Louise Bogan

---

eingestanden haben und das zwischen ihnen und ihrer Arbeit steht. Um unsere Blockierungen zu überwinden, müssen wir dieses Denken erkennen. »Ich kann entweder in der Liebe Glück haben oder Künstler sein.«

»Ich kann entweder finanziell erfolgreich oder Künstler sein.« Es ist möglich, sogar sehr wohl möglich, Künstler zu sein und

Erfüllung in der Liebe zu finden. Es ist ebenfalls möglich, Künstler und finanziell erfolgreich zu sein.

Ihre Blockierung möchte nicht, daß Sie das erkennen. Ihr ganzer Angriffsplan besteht darin, Ihnen irrationale Ängste über irgendwelche furchtbaren Konsequenzen einzujagen, die Ihnen selbst



so peinlich sind, daß Sie sie lieber nicht erwähnen. Rational wissen Sie, daß Sie das Schreiben oder das Malen wegen Ihrer dummen Angst nicht einfach aufschieben sollten, aber weil es eine dumme Angst ist, sprechen Sie sie nicht aus, und so bleibt die Blockierung bestehen. So setzt sich die Überzeugung »Ihre Orthographie ist schlecht«, erfolgreich über alle Computer-Rechtschreibprogramme hinweg. Sie *wissen*, daß es dumm ist, sich wegen der Rechtschreibung Sorgen zu machen ..., also erwähnen Sie dies nicht. Und da Sie nicht über Ihre Schwierigkeiten sprechen, sind Sie weiterhin zu blockiert, um eine Lösung zu finden. (Die Angst, zu schlecht in Rechtschreibung zu sein, ist eine bemerkenswert häufige Blockierung.)

Im nächsten Teil dieser Woche werden wir Ihre unbewußten Glaubenssätze ausgraben, indem wir einige Lerntricks für das logische Gehirn versus Künstlergehirn zur Anwendung bringen. Sie erscheinen Ihnen vielleicht als künstlich und unproduktiv. Das ist ebenfalls ein Widerstand. Wenn die verinnerlichte Negativität ihr innerer Feind ist, dann ist die Folge davon eine sehr effektive Bewaffnung. Versuchen Sie, sich diesem Gedanken zu öffnen, bevor Sie ihn verwerfen.

### **Ihr innerer Verbündeter: Affirmative Waffen**

Als blockierte kreative Menschen sitzen wir oft am Spielfeldrand und kritisieren diejenigen, die im Spiel sind. »Er ist nicht besonders talentiert«, sagen wir vielleicht über einen Künstler, der gerade »in« ist. Und wir könnten durchaus recht damit haben. Nur zu oft ist es seine Dreistigkeit und nicht sein Talent, das einen Künstler in den Mittelpunkt rückt. Als blockierte kreative Menschen neigen wir dazu, diesem Mittelpunktstheischer feindselig gegenüberzustehen. Wir verbeugen

uns vielleicht vor einem wirklichen Genie, aber wenn es sich um ein Genie in der Selbstdarstellung handelt, dann kennen unsere Ressentiments keine Grenzen. Das ist nicht nur Ausdruck von Neid. Es ist eine Hinhalteteknik, mit der wir unser gegenwärtiges Dilemma verstärken. Wir halten vor uns selbst und anderen willigen Opfern Reden wie: »Ich könnte das besser, wenn nur ...«

Sie könnten es besser machen, wenn Sie sich es bloß tun ließen! Affirmationen werden Ihnen helfen, sich zu erlauben, es zu tun. Eine Affirmation ist eine positive Aussage als Ausdruck einer (positiven) Überzeugung, und wenn wir nur ein Zehntel so gut in unseren positiven Selbstgesprächen werden können, wie wir es in unseren negativen sind, dann werden wir enorme Veränderungen feststellen können.

---

*Affirmationen sind wie  
Rezepte für gewisse  
Aspekte von Ihnen, die Sie  
verändern möchten.  
Jerry Frankhauser*

---

*Affirmationen helfen uns, ein Gefühl von  
Sicherheit und Hoffnung zu entwickeln.  
Wenn wir anfangen, mit Affirmationen  
zu arbeiten, dann können sie sich dumm,  
künstlich und peinlich anfühlen. Ist das  
nicht interessant? Wir können uns leicht*

und ohne Hemmungen mit negativen Affirmationen strafen:  
»Ich bin nicht begabt genug/nicht klug genug/nicht originell  
genug/nicht jung genug ...« Nette Sachen über uns selbst zu  
sagen, ist jedoch bekanntlich schwierig. Es fühlt sich zuerst  
ziemlich übel an. Probieren Sie die folgenden Sätze aus, und  
schauen Sie, ob sie sich nicht hoffnungslos schmalzig anhö-  
ren: »Ich verdiene Liebe.« »Ich verdiene angemessene Bezahlung.«  
»Ich verdiene ein kreatives Leben, das sich lohnt.« »Ich bin ein  
hervorragender und erfolgreicher Künstler.« »Ich habe kreatives  
Talent im Übermaß.« »Ich bin kompetent und zuversichtlich in  
meiner kreativen Arbeit.«

Hat Ihr Zensor seine widerlichen kleinen Ohren gespitzt? Zen-  
soren verabscheuen alles, was nach wirklichem Selbstwertge-

fühl klingt. Sie beginnen sofort mit Ihrer Hochstapler-Routine: »Was glaubst Du eigentlich, wer Du bist?« Es ist so, als ob unser gesamtes kollektives Unbewußtes bis spät in die Nacht aufbleiben würde, um Walt Disney's *One Hundred and One Dalmatians* zu sehen und um Cruella DeVilles Stück für schonungslose Beschuldigungen zu üben.

Wählen Sie einfach mal eine beliebige Affirmation aus. Zum Beispiel: »Ich, ..... (Ihr Name), bin ein hervorragender und produktiver Töpfer [Maler, Dichter, oder was immer Sie sind].« Schreiben Sie das zehnmal hintereinander. Während Sie damit beschäftigt sind, wird etwas sehr Interessantes passieren. Ihr Zensor wird anfangen, Einwände zu erheben. »Hej, warte mal. Du kannst dieses ganze positive Zeug nicht in meiner Nähe sagen.« Einwände werden hochspringen wie verbrannter Toast. Das ist das, was *unbesonnen und voreilig aus Ihnen herausplatzt*. Hören Sie sich Ihre Einwände an. Schauen Sie sich diese häßlichen, stummeligen Fetzen an, die aus Ihnen herausplatzen. »Hervorragend und produktiv ... sicher bist Du das. ... Seit wann? ... Ich beherrsche die Rechtschreibung nicht ... Du bezeichnest Deine Blockierung als Schriftstellerin als produktiv? ... Du machst Dich nur über Dich selbst lustig ... ein Idiot ... großartig ... Über wen machst Du Dich eigentlich lustig? ... Was glaubst Du eigentlich, wer Du bist?« und so weiter.

Sie werden über die Gemeinheiten, mit denen Ihr Unterbewußtes herausplatzt, erstaunt sein. Schreiben Sie sie auf. Sie sind kennzeichnend für Ihre persönlichen negativen Glaubenssätze. Sie halten den Schlüssel für Ihre Freiheit in ihren häßlichen kleinen Klauen. Erstellen Sie eine Liste der Dinge, die aus Ihnen herausplatzen.

Es ist Zeit, daß wir ein wenig Detektivarbeit leisten. Woher

---

*Das Treffen zweier  
Persönlichkeiten ist wie der  
Kontakt zweier chemischer  
Substanzen: wenn es eine  
Reaktion gibt, werden  
beide transformiert.*

C. G. Jung

---

kommen diese Dinge? Von der Mutter? Vom Vater, vom Lehrer? Wenn Sie Ihre Liste schreiben, dann suchen Sie Ihre Vergangenheit nach möglichen Quellen ab. Zumindest einige werden Ihnen sofort ins Auge springen. Eine effektive Möglichkeit, um die Quellen zu lokalisieren, ist eine Zeitreise. Unterteilen Sie Ihr Leben in Fünfjahresabschnitte, und benennen Sie die Haupteinflüsse in jedem Zeitabschnitt.

Paul wollte *schon immer* Schriftsteller sein. Und trotzdem hörte er nach einem kurzen Aufflackern seiner Kreativität am College damit auf, das, was er schrieb, irgend jemandem zu zeigen. Statt der Kurzgeschichten, von denen er träumte, schrieb er ein Tagebuch nach dem anderen voll, und jedes folgte dem nächsten in eine dunkle Schublade, die sich weit weg von neugierigen Augen befand. Warum er das tat, blieb für ihn so lange ein Geheimnis, bis er versuchte, mit Affirmationen und dem, was aus ihm herausplatzte, zu arbeiten.

Als Paul anfang, seine Affirmationen aufzuschreiben, wurde er nahezu unmittelbar von einer vulkanischen Explosion von Erniedrigungen geschüttelt.

Er schrieb: »Ich, Paul, bin ein hervorragender und produktiver Schriftsteller.« Tief aus seinem Unterbewußtsein sprudelten ein Schwall von Gefühlen der Selbstbefleckung und der Selbstzweifel heraus. Es war betäubend genau und irgendwie *vertraut*: »Du machst Dich nur über Dich selbst lustig, Du Dummkopf, Du hast kein wirkliches Talent, Du tust nur so als ob, Du Dilettant, das Ganze ist ein Witz ...«

Woher kam dieser zentrale Glaubenssatz? Wer könnte das zu ihm gesagt haben und wann? Paul reiste in der Zeit zurück, um den Schurken zu finden. Er lokalisierte ihn mit einem Gefühl großer Peinlichkeit. Ja, es gab da einen Schurken und einen Vorfall, dessentwegen er sich so sehr geschämt hatte, daß er nie darüber gesprochen hatte. In der Grundschule hatte ein boshafter Lehrer seine Arbeit zuerst gelobt und wollte ihn dann sexuell

verführen. Aus Angst, daß er die Aufmerksamkeit dieses Mannes vielleicht auf irgendeine Weise selbst erregt hätte, und beschämt, daß die Arbeit vielleicht wirklich miserabel wäre, begrub Paul diesen Vorfall in seinem Unbewußten, wo er an ihm nagte und sein Unwesen trieb. Kein Wunder, daß er immer Angst vor Hintergedanken hatte, wenn ihn jemand lobte. Es ist nicht verwunderlich, daß er das Gefühl hatte, jemand könnte seine Arbeit loben und es nicht so meinen.

Auf das Wesentliche beschränkt, bestand Pauls zentraler negativer Glaubenssatz darin, daß er nur sich selbst betrog, wenn er glaubte schreiben zu können. Dieser Glau-

be hatte schon zehn Jahre lang sein Denken beherrscht. Wann immer ihm Menschen Komplimente bezüglich seiner Arbeit machten, war er ihnen und ihren Motiven

---

*Eine Affirmation ist ein starke, positive Aussage, daß etwas bereits so ist.*

Shakti Gawain

---

gegenüber äußerst mißtrauisch. Beinahe hätte er Freunde fallengelassen, sobald sie Interesse an seiner Arbeit zeigten; ganz sicher hatte er aufgehört, ihnen zu vertrauen. Als seine Freundin Mimi Interesse an seinem Talent bekundete, fing er an, sogar ihr nicht mehr zu vertrauen.

Nachdem Paul dieses Monster aus seiner eigenen Tiefe hervorholt hatte, konnte er anfangen, mit ihm zu arbeiten. »Ich, Paul, besitze wirkliches Talent ...« Obwohl er sich mit solchen positiven Affirmationen anfangs unwohl fühlte, gewährten sie Paul sehr schnell die Freiheit, an der ersten öffentlichen Lesung seiner Arbeiten teilzunehmen. Als er von vielen Seiten Lob und Anerkennung erfuhr, war er in der Lage, die positive Resonanz aufzunehmen, ohne sie abzuwerten.

Wenden Sie sich nun Ihrer eigenen Liste von Spontanäußerungen zu. Sie sind für Ihre Heilung sehr wichtig. Jede von ihnen hat Sie gefangengehalten. Jede von ihnen muß beseitigt werden. Ein negativer Glaubenssatz zum Beispiel, der lautet: »Ich, Fred,

## KREATIVE AFFIRMATIONEN

1. Ich bin ein Kanal für Gottes Kreativität, und meine Arbeit wird sich zum Guten wenden.
2. Meine Träume kommen von Gott, und Gott hat die Macht, sie in Erfüllung gehen zu lassen.
3. Wenn ich etwas schaffe und zuhöre, werde ich geführt werden.
4. Kreativität ist des Schöpfers Wille für mich.
5. Meine Kreativität heilt mich selbst und andere.
6. Ich darf meinen Künstler nähren.
7. Durch den Gebrauch einiger einfacher Techniken wird meine Kreativität aufblühen.
8. Durch den Gebrauch meiner Kreativität diene ich Gott.
9. Meine Kreativität führt mich immer zu Wahrheit und Liebe.
10. Meine Kreativität führt mich zu Vergebung und Selbstvergebung.
11. Es gibt einen göttlichen Plan der Güte für mich.
12. Es gibt einen göttlichen Plan der Güte für meine Arbeit.
13. Wenn ich auf den Schöpfer in meinem Inneren höre, werde ich geführt.
14. Wenn ich auf meine Kreativität höre, werde ich zu meinem Schöpfer geführt.
15. Ich will kreativ sein.
16. Ich will mir die Erlaubnis geben, kreativ zu sein.
17. Ich will Gott durch mich hindurch schöpferisch tätig sein lassen.
18. Ich will durch meine Kreativität dienen.
19. Ich will meine kreative Energie erfahren.
20. Ich will meine kreativen Talente nutzen.

bin untalentierte und ein Schwindler«, kann in die Affirmation »Ich, Fred, bin wirklich talentiert« umgemünzt werden. Wenden Sie Ihre Affirmationen nach Ihren Morgenseiten an. Verwenden Sie auch beliebig viele der auf Seite 78 aufgeführten Affirmationen.

## A u f g a b e n

1. Stellen Sie Ihren Wecker jeden Morgen auf eine halbe Stunde früher als normalerweise; stehen Sie auf, und schreiben Sie, ohne Abkürzungen zu verwenden, drei Morgenseiten, auf denen Sie Ihren Bewußtseinsstrom fließen lassen.

Lesen Sie diese Seiten nicht noch einmal durch, und erlauben Sie niemand anderem, sie zu lesen. Idealerweise stecken Sie die Seiten in einen Briefumschlag, den Sie vielleicht irgendwo verstecken. Willkommen zu den Morgenseiten. Sie werden Sie verändern.

Bitte arbeiten Sie in dieser Woche unbedingt mit den Affirmationen Ihrer Wahl und am Ende der Morgenseiten auch mit Ihren negativen Glaubenssätzen. Wandeln Sie sie alle in positive Affirmationen um.

2. Führen Sie sich zu einem Künstlertreff

aus. Sie werden das während der gesamten Kursdauer mindestens einmal pro Woche tun. Das kann zum Beispiel so aussehen: Nehmen Sie fünf Dollar, und gehen Sie zu Ihrem Krämerladen an der Ecke. Kaufen Sie dumme Sachen wie goldene Sterne zum Aufkleben, kleine Dinosaurier, Postkarten, glänzende Pailletten, Kle-

---

*Gehe vertrauensvoll in die Richtung Deiner Träume! Führe das Leben, das Du Dir vorgestellt hast. Wenn Du Dein Leben vereinfachst, werden auch die Gesetze des Lebens einfacher.*

Henry David Thoreau

---

---

*Machen Sie Ihr eigenes Wiederentdecken zur ersten Priorität in Ihrem Leben.*

Robin Norwood

---

ber, eine Kinderschere, Kreide. Sie können sich für jeden Tag, an dem Sie schreiben, einen goldenen Stern auf den Briefumschlag kleben. Nur so zum Spaß.

3. Zeitreise: Führen Sie drei alte Feinde Ihres kreativen Selbstwertgefühls auf. Bitte seien Sie beim Ausführen dieser Übung so spezifisch wie möglich. Ihre historischen Monster sind die Bausteine Ihrer negativen Glaubenssätze. (Ja, die elende Schwester Ann Rita aus der fünften Klasse ist wichtig, und die miesen Sachen, die sie zu Ihnen gesagt hat, spielen ebenfalls eine Rolle. Beziehen Sie sie ein.)

Das ist Ihr berühmter Monstersaal. Weitere Monster werden bei Ihrer Arbeit an Ihrer Heilung auftauchen. Es ist in jedem Falle notwendig, daß Sie Ihre Wunden erkennen und über sie trauern. Sonst werden sie zu Narbengewebe und blockieren Ihr Wachstum.

4. Zeitreise: Suchen Sie eine Horrorgeschichte aus dem Saal Ihrer vielgeliebten Monster aus, und schreiben Sie sie auf. Sie müssen nicht unbedingt lange oder viel schreiben, aber schreiben Sie jedes Detail auf, an das Sie sich erinnern – den Raum, in dem Sie sich befunden haben, die Art und Weise, wie Menschen Sie angeschaut haben, wie Sie sich gefühlt haben, was Ihr Vater/Ihre Mutter gesagt beziehungsweise nicht gesagt hat, als Sie davon erzählten. Beziehen Sie auch das ein, was Sie an diesem Vorfall gewurmt hat: »Und dann erinnere ich mich, daß sie mir unheimlich künstlich zulächelte und meinen Kopf tätschelte ...«

Vielleicht hat es auf Sie eine kathartische Wirkung, eine Zeichnung Ihres alten Monsters anzufertigen oder ein Bild auszuschneiden, das für Sie diesen Vorfall symbolisiert. Werfen Sie Ihr Cartoon-Monster weg, oder durchkreuzen Sie es zumindest mit einem großen roten X.

5. Schreiben Sie zu Ihrer Verteidigung einen Leserbrief. Adressieren Sie ihn an sich selbst. Es macht großen Spaß, diesen



Brief mit der Stimme Ihres verletzten kreativen Kindes zu schreiben: »Sehr geehrte Damen und Herren, Schwester Ann Rita ist ein Trottel und hat Schweinsaugen, und ich kann auch buchstabieren!«

---

*Jedesmal, wenn wir in irgendeiner Form sagen: Es werde!, dann geschieht etwas.*

*Stella Terrill Mann*

---

6. Zeitreise: Führen Sie drei ehemalige Fürsprecher Ihres kreativen Selbstwertgefühls auf. Das ist Ihr Saal von Fürsprechern, die Ihnen und Ihrer Kreativität wohlgesinnt sind. Seien Sie genau. Jedes ermutigende Wort zählt. Selbst wenn Sie einem Kompliment nicht glauben, schreiben Sie es auf. Es kann durchaus richtig sein.

Wenn Ihnen keine Komplimente einfallen, dann gehen Sie in Ihrer Zeitreise weiter zurück, und suchen Sie positive Erinnerungen. Wann, wo und warum haben Sie sich in bezug auf sich selbst gut gefühlt? Wer gab Ihnen Bestätigung?

Zusätzlich möchten Sie das Kompliment vielleicht ausarbeiten und es ausschmücken. Stellen Sie es in der Nähe des Ortes auf, an dem Sie Ihre Morgenseiten schreiben, oder legen Sie es auf die Ablage Ihres Autos. Ich stelle meines auf meinen Computer, um mich aufzumuntern, wenn ich schreibe.

7. Zeitreise: Suchen Sie einen Vorfall aus, bei dem Sie Ermutigung erfahren haben, und schreiben Sie ihn auf. Schreiben Sie einen Dankesbrief. Adressieren Sie ihn an sich selbst oder an den längst verloren geglaubten Mentor.
8. Imaginäre Leben: Wenn Sie noch fünf weitere Leben zur Verfügung hätten, was würden Sie in jedem von ihnen tun? Ich wäre Pilot, Cowboy, Arzt, Hellseher, Mönch. Sie könnten auch Sporttaucher, Polizist, Kinderbuchautor, Fußballspieler, Bauchtänzerin, Maler, Performancekünstler, Geschichtslehrer, Heiler, Trainer, Wissenschaftler, Arzt, Mitar-

beiter im Friedenskorps, Psychologe, Fischer, Minister, Automechaniker, Schreiner, Bildhauer, Rechtsanwalt, Maler, Computerhacker, Seifenoperstar, Countrysänger, Rock-'n'-Roll-Schlagzeuger werden. Was immer Ihnen in den

---

Zweifellos werden wir zu  
dem, was wir uns vorstellen  
zu sein.

---

Claude M. Bristol

Sinn kommt, schreiben Sie es auf. Denken Sie nicht über diese Übung nach.

Es geht in diesen Leben darum, daß Sie Spaß in ihnen haben – mehr Spaß, als Sie vielleicht in diesem Leben haben.

Schauen Sie sich Ihre Liste an, und wählen Sie einen Beruf aus. Und verwirklichen Sie ihn dann in dieser Woche. Wenn Sie zum Beispiel *Country-Sänger* aufgeschrieben haben, können Sie dann eine Gitarre zur Hand nehmen? Wenn Sie davon träumen, Cowboy zu sein, wie wäre es dann mit etwas Reiten?

9. Wenn wir mit Affirmationen und negativen Glaubenssätzen arbeiten, dann schwimmen sehr oft Wunden und Monster zu uns zurück. Fügen Sie sie Ihrer Liste hinzu, wenn Sie bei Ihnen auftauchen. Arbeiten Sie mit jedem negativen Glaubenssatz einzeln. Wandeln Sie jeden negativen Glaubenssatz in eine positive Affirmation um.
10. Gehen Sie mit Ihrem Künstler spazieren, mit ihm ganz alleine. Ein flotter zwanzigminütiger Spaziergang kann Ihr Bewußtsein dramatisch verändern.

## C h e c k - i n

Sie werden jede Woche Check-ins machen. Wenn Sie Ihre kreative Woche von Sonntag bis Sonntag durchführen, dann machen Sie Ihre Check-ins jeden Samstag. Denken Sie daran, daß es hier um *Ihre* Aktivierung geht. Was Sie denken, ist wichtig, und es wird zunehmend interessanter für Sie werden,

wenn Sie Fortschritte machen. Vielleicht möchten Sie die Check-ins in Ihrem Morgenseiten-Notizbuch vornehmen. Es ist am besten, handschriftlich zu antworten und sich etwa zwanzig Minuten Zeit für jede Antwort zu lassen. Die Absicht, die ich mit den Check-ins verfolge, besteht darin, Ihnen ein Journal Ihrer kreativen Reise in die Hand zu geben. Ich habe die Hoffnung, daß Sie die Techniken später mit anderen teilen und dadurch entdecken werden, von welch unschätzbarem Wert Ihre eigenen Notizen für Sie sind: »Ja, in Woche vier war ich verrückt. Ich mochte Woche fünf ...«

1. An wie vielen Tagen in dieser Woche haben Sie Ihre Morgenseiten geschrieben? An sieben von sieben, hoffen wir. Wie war diese Erfahrung für Sie?
2. Haben Sie in dieser Woche Ihren Künstlertreff abgehalten? Wir hoffen natürlich ja. Und doch kann es äußerst schwierig sein, sich selbst Künstlertreffs zu erlauben. Was haben Sie gemacht? Wie hat es sich angefühlt?
3. Gab es in dieser Woche andere Themen und Ereignisse, die Sie als bedeutsam für Ihre Heilung ansehen? Beschreiben Sie sie.



# W O C H E

*In dieser Woche geht es um die Definition der eigenen Person als einem Hauptbestandteil der Aktivierung unserer Kreativität. Sie werden vielleicht erleben, wie Sie neue Grenzen ziehen und neue Bereiche abstecken, wenn sich Ihre persönlichen Bedürfnisse, Wünsche und Interessen Raum verschaffen. Die Essays und Techniken haben zum Ziel, Sie Ihrer wahren Identität, Ihrem selbstdefinierten Du näherzubringen.*

# Z W E I



# DAS GEFÜHL FÜR IDENTITÄT WIEDERGEWINNEN

## Normal werden

Unserer eigenen Kreativität zu vertrauen, ist für viele von uns neu. Es mag sich anfangs ziemlich bedrohlich anfühlen, und zwar nicht nur für uns, sondern auch für die Menschen, die uns nahestehen. Wir fühlen uns dabei vielleicht sprunghaft oder sind es vielleicht auch. Diese Sprunghaftigkeit ist normal, wenn wir in Bewegung kommen und uns von dem Schrott befreien, der uns blockiert hat. Es ist wichtig, sich in Erinnerung zu rufen, daß Normalwerden sich zu Beginn wie Verrücktwerden anfühlt. Es gibt ein erkennbares Auf und Ab im Werden unseres kreativen Selbst. Indem wir an Stärke gewinnen, werden einige unserer Selbstzweifel dasselbe tun. Das ist normal, und wir können mit diesen stärkeren Angriffen umgehen, wenn wir sie als Symptome der Heilung erkennen. Übliche Selbstangriffe lauten: »Gut, diese Woche habe ich es ganz ordentlich gemacht, aber das ist nur eine vorübergehende Sache ... Gut, ich habe also die Morgenseiten geschrieben. Wahrscheinlich habe ich sie falsch gemacht ... Gut, jetzt muß ich also etwas Großes planen und es *sofort* machen! ... Über wen mache ich mich eigentlich lustig? Ich werde niemals aktiv sein, nicht sofort ... niemals ...«

Diese Angriffe entbehren jeglicher Grundlage, sie sind für uns selbst jedoch sehr überzeugend. Wenn wir uns ihnen ausliefern, dann können wir steckenbleiben und weiterhin unsere Opferrolle spielen. Und das Verrückte ist, wir sind unser ureigenstes Opfer. Genauso, wie ein genesender Alkoholiker den ersten Schluck vermeiden muß, muß der genesende Künstler den ersten Gedanken vermeiden. Für uns, für die Denken wirklich

mit Selbstzweifel gleichzusetzen ist, gilt: »Ich *denke* nicht, daß das irgendwie positiv ist ...«

Diese Angriffe können entweder aus uns selbst heraus oder von

---

*Jegliche Gesundheit hängt  
von folgendem ab: daß es  
eine Freude sein sollte,  
Hitze auf der Haut zu  
verspüren, eine Freude,  
aufrecht zu stehen, in dem  
Wissen, daß sich die  
Knochen leicht unter  
dem Fleisch bewegen.*

---

Doris Lessing

---

*Heckenschützen sind Men-  
schen, die Ihre Bemühung,  
ungesunde Beziehungs-  
muster aufzulösen,  
untergraben.*

---

Jody Hayes

außen kommen. Wir können sie neutralisieren, sobald wir sie erst einmal als eine Art kreativen Virus erkannt haben. Affirmationen sind ein wirkungsvolles Mittel gegen Selbsthaß, der in der Regel als Selbstzweifel getarnt auftaucht.

Am Anfang unseres Weges können uns Selbstzweifel sogar zur Selbstsabotage verführen. Eine weit verbreitete Form einer solchen Sabotage ist, jemandem die Morgenseiten zu zeigen. Denken Sie daran, daß die Morgenseiten privat sind und nicht dem musternden Blick wohlwollender Freunde ausgesetzt werden sollten. Ein Schriftsteller, der gerade seine Blockierung losgeworden war, zeigte seine Morgenseiten einer befreundeten Schriftstellerin, die noch blockiert

war. Als sie sie kritisierte, war er wieder blockiert.

Lassen Sie Ihren Selbstzweifel sich nicht in Selbstsabotage verwandeln.

## **Giftige Spielkameraden**

Kreativität blüht auf, wenn wir ein Gefühl von Sicherheit und Selbstakzeptanz haben. Ihr Künstler ist genau wie ein kleines Kind dann am glücklichsten, wenn er ein Gefühl von Sicherheit verspürt. Als schützender Elternteil für unseren Künstler müssen wir lernen, diesen mit gesunden ungiftigen



Spielkameraden zu umgeben. Giftige Spielkameraden könnten das Wachstum unseres Künstlers in uns zunichte machen.

Deshalb ist es nicht verwunderlich, daß die giftigsten Spielkameraden für uns als genesende Künstler die Menschen sind, deren Kreativität noch blockiert ist. Unsere Aktivierung stellt eine Bedrohung für sie dar.

Solange wir blockiert waren, hatten wir oft das Gefühl, daß es arrogant und eigensinnig sei, uns als kreative Künstler zu bezeichnen. Die Wahrheit ist, daß es eigensinnig war, daß wir uns geweigert haben, unsere Kreativität anzuerkennen. Natürlich hatte diese Verweigerung ihre Vorteile.

Wir konnten uns über unsere Arroganz wundern oder besorgt zeigen, anstatt bescheiden genug zu sein, andere zu bitten, uns durch unsere Ängste hindurchzuhelfen. Wir konnten über Kunst phantasieren, statt sie zu machen. Dadurch, daß wir nicht um die Hilfe des Großen Schöpfers für unsere Kreativität gebeten haben, und daß wir die Hand des Großen Schöpfers nicht gesehen haben, konnten wir unsere Kreativität weiterhin selbstgerecht ignorieren und mußten nie das Risiko auf uns nehmen, sie zur Erfüllung zu bringen. Möglicherweise schwelgen Ihre blockierten Freunde weiterhin in solch tröstender Selbsttäuschung.

Wenn sie Probleme mit ihrer Aktivierung haben, haben sie immer noch Vorteile davon, blockiert zu bleiben. Vielleicht erleben sie noch ein magersüchtiges Hoch durch ihr Martyrium, blockiert zu sein oder häufen weiterhin Sympathie an und schwelgen in Selbstmitleid. Vielleicht denken sie voller Selbstgefälligkeit daran, um wie vieles kreativer sie sein *könnten* als diejenigen, die schon dabei sind, ihre Kreativität zu leben. Solche Einstellungen sind zum gegenwärtigen Zeitpunkt Gift für Sie!

Erwarten Sie nicht von Ihren blockierten Freunden, daß diese Sie zu Ihrer Aktivierung beglückwünschen werden. Das ist so,

als ob Sie von Ihren besten Freunden aus der Bar erwarten, daß Sie Ihr Trockensein feiern. Wie könnten sie das, wenn sie selbst nicht vorhaben, mit dem Trinken aufzuhören?

*Blockierte Freunde empfinden Ihre Aktivierung möglicherweise als störend. Wenn Sie Ihre Blockierungen lösen, dann stellt sich*

---

*Zu wissen, was Du willst,  
anstatt demütig zu dem Ja  
und Amen zu sagen, von  
dem Dir die Welt vor-  
schreibt, daß Du es wollen  
sollst, bedeutet, daß Du  
Deine Seele lebendig gehal-  
ten hast.*

Robert Louis Stevenson

---

---

*Jedesmal, wenn Du nicht  
Deiner inneren Führung  
folgst, spürst Du einen Ver-  
lust an Energie, einen Ver-  
lust an Macht, ein Gefühl  
von spiritueller Totenstarre.*

Shakti Gawain

---

ihnen die beunruhigende Frage, ob nicht auch sie dies tun und authentische kreative Risiken eingehen könnten, anstatt in ihrem zu Gericht sitzenden Zynismus zu verharren. Seien Sie wachsam gegenüber subtiler Sabotageakte von seiten Ihrer Freunde. Sie können sich deren besserwisserische Zweifel jetzt nicht erlauben. Solche Zweifel werden ihre eigenen reaktivieren. Seien Sie besonders wachsam gegenüber Bemerkungen wie solchen, daß Sie egoistisch oder anders geworden seien. (Das sind Bemerkungen, bei denen Ihr Alarmsignal aufleuchten sollte. Es sind Versuche, uns um der Bequemlichkeit eines anderen und nicht um unserer selbst willen auf unseren alten Weg zurückzubringen.)

Blockierte Kreative lassen sich leicht mit Schuldgefühlen manipulieren. Unsere Freunde, die sich durch unseren Abschied aus den Reihen der Blockierten im Stich gelassen fühlen, versuchen vielleicht unbewußt, uns durch Schuldgefühle dazu zu bringen, unsere neuen, gesunden Gewohnheiten wieder aufzugeben. Es ist wichtig zu verstehen, daß die Zeit, die Sie den Morgenseiten widmen, Zeit für Sie und für Gott ist. Sie kennen Ihre Antworten am besten. Sie werden zu neuen Quellen der Unterstützung geführt werden, wenn Sie anfangen, sich selbst zu unterstützen. *Passen Sie sehr bewußt und behutsam auf Ihren frisch genesen-*

*den Künstler auf.* Oft wird unsere Kreativität dadurch blockiert, daß wir uns mit den Plänen identifizieren, die andere Menschen für uns haben. Wir möchten uns Zeit für unsere kreative Arbeit nehmen, aber wir fühlen, daß wir statt dessen etwas anderes tun *sollten*. Als blockierten Kreative konzentrieren wir uns nicht auf unsere Verantwortung uns selbst gegenüber, sondern auf unsere Verantwortung gegenüber anderen. Wir neigen dazu, zu denken, daß uns solches Verhalten zu guten Menschen macht. Das stimmt nicht. Es macht uns lediglich zu frustrierten Menschen. Das wesentliche Element der Nahrung unserer Kreativität besteht darin, daß wir uns selbst nähren. Dadurch, daß wir uns selbst nähren, nähren wir unsere innere Verbindung zum Großen Schöpfer. Durch diese Verbindung wird sich unsere Kreativität entfalten. Wege werden sich uns eröffnen. Wir müssen dem Großen Schöpfer vertrauen und in diesem Vertrauen nach außen gehen.

Wiederholen Sie: Der Große Schöpfer hat uns die Gabe unserer Kreativität gegeben. Unser Geschenk an ihn besteht darin, sie anzuwenden. Lassen Sie nicht zu, daß Freunde Ihre Zeit verschwenden.

Seien Sie sanft, aber unerschütterlich und halten Sie durch. Das Beste, was Sie für Ihre Freunde tun können ist, durch Ihre eigene Aktivierung ein Beispiel zu geben. Lassen Sie nicht zu, daß Sie durch deren Ängste und Hintergedanken aus der Bahn geworfen werden.

Schon bald werden die Techniken, die Sie lernen, es Ihnen ermöglichen, anderen etwas beizubringen. Schon bald werden Sie eine Brücke für andere sein, die es ihnen erlaubt, vom Selbstzweifel zum Selbstausdruck hinüberzugehen. Schützen Sie im Moment Ihren Künstler dadurch, daß Sie sich weigern, Ihre Morgenseiten interessierten Zuschauern zu zeigen oder Ihren Künstlertreff mit Freunden zu teilen. Ziehen Sie einen heiligen Kreis um Ihre Heilung. Geben Sie sich selbst das

Geschenk des Vertrauens. Vertrauen Sie darauf, daß Sie auf dem richtigen Weg sind. Sie sind es wirklich.

In dem Maße, wie Ihr Aktivierungsprozeß fortschreitet, werden Sie ein immer stärkeres Vertrauen zu Ihrem Schöpfer und Ihrem inneren Schöpfer erfahren. Sie werden erfahren, daß es einfacher ist zu schreiben als nicht zu schreiben, zu malen als nicht zu malen und so weiter. Sie werden lernen, den Prozeß, ein kreativer Kanal zu sein, zu genießen und Ihr Bedürfnis aufzugeben, das Ergebnis kontrollieren zu müssen. Sie werden die Freude entdecken, die darin liegt, daß Sie Ihre Kreativität *praktizieren*. Der Prozeß und nicht das Produkt wird Ihr Schwerpunkt werden.

Ihre eigene Heilung ist die größtmögliche Hoffungsbotschaft für andere.

## **Verrücktmacher**

Eine bekannte Sache, die Kreative tun, um zu vermeiden kreativ zu sein, ist, sich mit Verrücktmachern einzulassen. Verrücktmacher sind Menschen, die überall Aufruhr erzeugen. Sie sind oft charismatisch, häufig charmant, höchst erfinderisch und im Besitz einer erstaunlichen Überzeugungs-gabe; und für den kreativen Menschen in ihrer Nähe sind sie äußerst destruktiv. Sie kennen bestimmt diesen Typ Mensch: charismatisch, aber außer Kontrolle geraten, langatmig bei Problemen, kurzatmig bei Lösungen.

Verrücktmacher sind Menschen, die Ihr ganzes Leben bestimmen können. Für Menschen, die Vorkehrungen treffen, sind sie unwiderstehlich: soviel zu verändern, so viele Ablenkungen ... Wenn Sie sich mit einem Verrücktmacher eingelassen haben, dann wissen Sie das wahrscheinlich schon, und Sie verstehen sicher obige Kurzbeschreibung. Verrücktmacher lieben das

Drama. Wenn sie es bewegen können, dann sind sie der Star. Alle Menschen in ihrer Umgebung werden zu Figuren in ihrem Spiel. Sie lassen ihre Stichwörter, ihre Auf- und Abgänge von den verrückten Launen der Verrücktmacher bestimmen.

Einige der destruktivsten Verrücktmacher, die ich jemals getroffen habe, sind selbst berühmte Künstler. Sie sind die Art von Künstlern, die uns anderen einen schlechten Ruf verschaffen.

Oft blasen sie sich zu geradezu übermenschlicher Größe auf, indem sie die Lebensenergien der Menschen in ihrer Umgebung anzapfen. Aus diesem Grunde sind viele der verrücktesten Künstler in Amerika von einem Kader von Helfern umgeben, die genauso talentiert sind wie sie selbst, sich aber entschieden haben, ihr eigenes Talent in den Dienst des Verrücktmacher-Königs zu stellen.

Ich denke dabei an die Dreharbeiten zu einem Kinofilm, die ich mir vor einigen Jahren anschaute. Der Filmemacher war einer der Großen des amerikanischen Films. Seine Statur ebenso wie seine Identität als Verrücktmacher waren unverwechselbar. Selbst wenn man davon ausgeht, daß Dreharbeiten immer anstrengend sind, so übersteigen seine Filmszenen bei weitem das übliche Maß. – Lange Arbeitsphasen; lang andauernde Anfälle von Paranoia; Intrigen und eine mörderische Personalpolitik. Inmitten von Gerüchten, daß die Szene abgehört würde, wandte sich dieser Verrücktmacher-König über Lautsprecher an seine Schauspieler, während er sich wie der Zauberer von Oz in eine große und luxuriös ausgestattete Wohnwagenhöhle zurückzog. Während der letzten zwanzig Jahre habe ich viele Regisseure bei der Arbeit beobachtet. Ich war mit einem sehr begabten Regisseur verheiratet und habe auch selbst bei einem Feature Regie geführt. Ich habe oft bemerkt, wie sehr ein Filmteam einer Großfamilie ähnelt. Im Falle dieses Verrücktmacher-

---

*Lerne, Kontakt zu der Stille in Dir aufzunehmen, und wisse, daß alles in diesem Leben einen Sinn hat.*

Elisabeth Kübler-Ross

---

cher-Königs ähnelte die Mannschaft vor allem einer Alkoholikerfamilie: der Alkoholiker (Denker), umgeben von seinen auf Zehenspitzen gehenden Möglichmachern, die alle vorgaben, daß sein übergroßes Ego und seine überhöhten Forderungen normal seien.

Durch das Verhalten des Verrücktmachers geriet die Produktion allmählich aus dem Zeitplan, und auch das Budget konnte wegen der unvernünftigen Forderungen des Königsbabys nicht eingehalten werden. Ein Filmteam ist im Grunde genommen ein Team von Experten, und zu sehen, wie diese geschätzten Experten mutlos wurden, war für mich ein starker Beweis für die giftige Ausstrahlung, die der Verrücktmacher besaß. Hervorragende Bühnenbildner, Kostümbildner und Toningenieure – von den Schauspielern gar nicht zu reden – zogen sich zunehmend Verletzungen zu, als die Produktion ihren zerstörerischen Kurs nahm. Es widersprach den persönlichen Dramen des verrücktmachenden Regisseurs, daß sie sich abmühten, um das Drama zu inszenieren, das auf die Leinwand gebracht werden sollte. Wie alle guten Kinoleute war dieses Team gewillt, viele Stunden lang für ein gutes Ergebnis zu arbeiten und auch Überstunden zu machen. Was sie jedoch entmutigte, war, daß sie diese Stunden im Dienste des Egos arbeiten sollten anstatt im Dienste der Kunst.

Die verrücktmachende Dynamik beruht auf Macht, und so kann jede Gruppe von Menschen als Energiesystem dienen, das ausgebeutet und erschöpft wird. Verrücktmacher sind nahezu an jedem Ort und in jeder Kunstform anzutreffen. Ruhm kann dazu beitragen, sie entstehen zu lassen, aber da sie von Macht leben, ist ihnen jede Machtquelle recht. Obwohl Verrücktmacher recht häufig unter Reichen und Berühmten anzutreffen sind, sind sie auch unter gewöhnlichen Menschen nicht selten. Selbst in der engeren Familie (es gibt einen Grund, warum wir dieses Wort verwenden) kann oft ein im Haus wohnender

Verrücktmacher dabei angetroffen werden, wie er Familienmitglieder gegeneinander ausspielt und versucht, jedermanns Tagesordnung zu unterlaufen mit Ausnahme der eigenen.

Ich denke dabei an die destruktive Matriarchin der Familie einer Bekannten. Als nominelles Oberhaupt eines großen, talentierten Clans hat sie ihre ausladenden Energien dazu benutzt, um die Kreativität ihrer Kinder zu zerstören. Sie wählt immer kritische Momente für ihre Sabotage aus und legt ihre Bomben so, daß sie immer genau dann explodieren, wenn ihre Kinder im Begriff sind, sich dem Erfolg zu nähern.

Die Tochter, die gerade damit kämpft, einen verspäteten Collegeabschluß zu machen, sieht sich in der Nacht vor ihrem Abschlußexamen mit einem plötzlichen Drama konfrontiert. Der Sohn, der ein schwieriges Vorstellungsgespräch vor sich hat, wird genau dann von ihr mit einem Besuch beehrt, wenn er seine ganze Konzentration braucht.

»Weißt Du, was die Nachbarn über Dich sagen?« wird der Verrücktmacher oft fragen. (Und die vereinnahmte Studentin, die gleichzeitig Mutter ist, wird schreckliche Klatschgeschichten hören, die auf sie einhämmern. Und so wird ihre Prüfungswoche von Gefühlen wie »Was soll das Ganze?« begleitet sein.)

»Ist Dir klar, daß Du möglicherweise Deine Ehe mit diesem neuen Job ruinieren wirst?« (Und die hoffnungsvolle Karriere des Sohnes zerfällt zu Staub, bevor sie überhaupt beginnt.) Ob die Verrücktmacher nun als Ihre herrische Mutter, als Ihr manischer Chef, Ihr bedürftiger Freund oder Ihr sturer Ehepartner auftauchen, sie haben in ihrem Leben bestimmte destruktive Muster gemeinsam, die sie zu Gift für jede ausdauernde kreative Arbeit machen.

*Sie brechen Verabredungen und machen Zeitpläne zunichte. Sie erscheinen zwei Tage zu früh zu Ihrer Hochzeit und erwarten, von oben bis unten bedient zu werden. Sie mieten ein*

Ferienhaus, das größer und teurer ist als das vereinbarte und erwarten dann, daß Sie die Rechnung begleichen.

Verrücktmacher erwarten eine besondere Behandlung. Sie leiden unter einer ganzen Reihe von mysteriösen Leiden, die

---

*Was ich eigentlich sagen möchte, ist, daß wir gewillt sein müssen, uns von unserer Intuition führen zu lassen, und dann gewillt sein müssen, dieser Führung direkt und ohne Furcht zu folgen.*  
Shakti Gawain

---

gerade dann Fürsorge und Aufmerksamkeit erfordern, wenn bei Ihnen ein Abgabetermin bevorsteht – oder Sie haben irgend

etwas anderes, das unweigerlich Ihre Aufmerksamkeit auf Forderungen lenkt. Der Verrücktmacher kocht sich sein ganz besonderes Essen in einem Haus voll hungriger Kinder – und dann tut er nichts, um die Kinder satt zu bekommen. Der Verrücktmacher ist zu aufgebracht, um noch Auto

zu fahren, nachdem er eine Salve von Schimpfwörtern auf die Menschen, die um ihn sind, losgelassen hat. »Ich befürchte, daß Vati einen Herzinfarkt bekommt«, denkt das Opfer, anstatt zu denken: »Wie kann ich dieses Monster aus meinem Haus jagen?«

*Verrücktmacher ignorieren Ihre Realität.* Ganz egal, wie wichtig Ihr Abgabetermin oder wie entscheidend Ihr berufliches Projekt für Sie ist, Verrücktmacher werden Ihre Bedürfnisse brutal mißachten. Sie tun vielleicht so, als ob sie Ihre Grenzen sehen und respektieren würden, aber in der Praxis zählt nur *ihr Handeln*. Verrücktmacher sind Menschen, die Sie mitten in der Nacht oder morgens um sechs anrufen, um dann zu sagen »Ich weiß, du hast mich gebeten, dich um diese Zeit nicht anzurufen, aber ...« Verrücktmacher sind Menschen, die aus heiterem Himmel vorbeischaun, um sich etwas auszuleihen, das Sie nicht finden können oder ihnen nicht leihen möchten. Oder noch krasser, sie rufen an, damit Sie ihnen etwas zurechtlegen,



das sie angeblich brauchen, aber dann später nicht abholen. »Ich weiß, daß Du einen Abgabetermin hast«, sagen sie dann, »aber es dauert wirklich nur eine Minute.« Ihre Minute.

*Verrücktmacher verschwenden Ihre Zeit und Ihr Geld.* Wenn sie Ihr Auto ausleihen, dann bringen sie es garantiert zu spät und mit leerem Tank zurück. Ihre Reisepläne kosten immer Sie Zeit und Geld. Sie verlangen, daß Sie sie während Ihrer Arbeitszeit an einem weit entfernten Flughafen außerhalb der Stadt abholen. »Ich habe kein Geld fürs Taxi mitgenommen«, sagen sie, wenn Sie entgegenen: »Aber ich stecke mitten in der Arbeit!«

*Verrücktmacher spielen die Menschen, mit denen sie zu tun haben, gegeneinander aus.* Da Verrücktmacher von Energie (Ihrer Energie) leben, spielen sie Menschen gegeneinander aus, um ihre eigene unverrückbare Machtposition zu behaupten. (Damit haben sie den direktesten Zugang zu den negativen Energien, die sie aufwirbeln.) »Soundso hat mir gesagt, daß Du heute morgen nicht pünktlich zur Arbeit gekommen bist«, teilt Ihnen der Verrücktmacher vielleicht mit. Sie Ihrerseits ärgern sich nun über Soundso und übersehen dabei ganz, daß der Verrücktmacher Gerüchte benutzt hat, um Sie emotional aus der Fassung zu bringen.

---

*Verlangsame Dein Tempo,  
und genieße das Leben. Du  
verpaßt nicht nur die Land-  
schaft, wenn du zu schnell  
vorangehst – Du verlierst  
auch das Gefühl dafür,  
wohin Du gehst und  
warum Du dorthin gehst.*

*Eddie Cantor*

---

*Verrücktmacher sind Experten darin, anderen die Schuld in die Schuhe zu schieben.* Nichts, was schiefgeht, ist jemals ihr eigener Fehler, und so wie sie die Situation darstellen, liegt der Fehler normalerweise bei Ihnen. »Wenn Du den Kindergeldscheck nicht eingereicht hättest, dann wäre er nicht geplatzt«, teilte ein verrücktmachender Ehemann seiner früheren

Ehefrau mit, die gerade angefangen hatte, sich in Gelassenheit zu üben.

*Verrücktmacher inszenieren Dramen, nur leider selten dort, wo sie eigentlich ihren Platz hätten.* Verrücktmacher sind häufig selbst blockierte kreative Menschen. Aus Angst davor, ihre eigene Kreativität effektiv anzuzapfen, wollen sie diese Kreativität auch bei anderen nicht gelten lassen, denn dadurch wird ihr Neid geweckt, und sie fühlen sich bedroht. Sie inszenieren Dramen – und zwar auf Ihre Kosten. Da Verrücktmacher nur ihrem eigenen Zeitplan folgen, drücken sie anderen diesen Zeitplan auf. Wenn Sie es mit einem Verrücktmacher zu tun haben, dann kommen Sie unweigerlich mit dem berühmten Thema von Figur und Hintergrund in Berührung. (Optische Täuschung, bei der man verschiedene Bilder sieht, je nachdem, ob man den Blick auf die Figur oder auf den Hintergrund fixiert. – Anm. d. Übers.) Anders ausgedrückt, die Dinge, die Sie beschäftigen, werden aufgrund der schwierigen Lebenssituation des Verrücktmachers in den Hintergrund gedrängt und klein gemacht. »Glaubst Du, daß er/sie mich liebt?« fragen sie Sie am Telefon, wenn Sie gerade dabei sind, Ihre Juraprüfung abzulegen oder Ihren Mann aus dem Krankenhaus abzuholen.

*Verrücktmacher hassen Abmachungen – außer ihren eigenen.* In den Händen eines Verrücktmachers ist Zeit in erster Linie ein Werkzeug, das man mißbrauchen kann. Wenn Sie eine bestimmte Zeit für sich in Anspruch nehmen möchten, dann finden Verrücktmacher einen Weg, um sie Ihnen abspenstig zu machen, da sie mysteriöserweise gerade irgend etwas brauchen (und damit sind Sie gemeint), und zwar genau dann, wenn Sie alleine sein möchten oder sich auf Ihre derzeitige Arbeit konzentrieren müssen. »Ich bin gestern bis drei Uhr aufgeblieben und kann die Kinder heute nicht zur Schule fahren«, wird Ihnen

der Verrücktmacher gleich als erstes am Morgen mitteilen, wenn Sie selbst wegen eines Geschäftsfrühstücks sehr früh das Haus verlassen müssen.

*Verrücktmacher hassen Ordnung.* Chaos ist in ihrem Sinne. Wenn Sie sich einen Platz einrichten, der Ihnen und Ihrer Kreativität dient, dann wird Ihr Verrücktmacher sofort mit eigenen Plänen in diesen Raum eindringen. »Was sind das hier für Papiere, was soll die ganze Wäsche auf meinem Arbeitstisch?« werden Sie sagen. »Ich habe beschlossen, meine Unterlagen vom College zu ordnen ... ich habe gerade nach den Streichhölzern, nach meinen Socken gesucht ...«

*Verrücktmacher leugnen, daß sie Verrücktmacher sind.* Sie gehen Ihnen an die Gurgel. »Nicht ich bin es, der Dich verrückt macht«, wird Ihr Verrücktmacher sagen, wenn Sie auf ein nicht eingehaltenes Versprechen verweisen oder auf einen kleinen Sabotageakt. »Es ist nur deshalb so, weil unser Sexleben so total unbefriedigend ist.«

Wenn Verrücktmacher so destruktiv sind, warum haben wir dann so viel mit ihnen zu tun? Die kurze und brutale Antwort lautet, daß wir selbst genauso verrückt und selbstzerstörerisch sind.

Ist das wirklich wahr?

Ja, es ist wahr. Als blockierte kreative Menschen sind wir bereit, sehr viel dafür zu tun, um blockiert bleiben zu können. So beängstigend und nutzlos das Leben mit einem Verrücktmacher auch ist, wir finden es weniger bedrohlich als die Herausforderung, ein eigenes kreatives Leben zu führen. Was

---

*Wie auch immer Gottes Traum vom Menschen aussehen mag, es scheint sicher zu sein, daß er nicht in Erfüllung gehen kann, wenn der Mensch nicht kooperiert.*

Stella Terrill Mann

---

würde dann passieren? Wie würden wir dann sein? Sehr oft befürchten wir, daß wir, wenn wir uns selbst kreativ sein ließen, selbst Verrücktmacher wären und die Menschen um uns herum mißbrauchen könnten. Indem wir diese Angst als Entschuldigung benutzen, lassen wir zu, daß uns andere weiterhin mißbrauchen.

Wenn Sie im Moment engen Kontakt zu einem Verrücktmacher haben, dann ist es sehr wichtig, daß Sie diese Tatsache zugeben. Geben Sie zu, daß Sie benutzt werden – und geben Sie ebenfalls zu, daß Sie den Menschen, der Sie mißbraucht, ebenfalls mißbrauchen. Ihr Verrücktmacher ist eine Blockade, die Sie sich selbst ausgesucht haben, um sich von Ihrem Weg abzubringen. In dem Maße, wie Sie von Ihrem Verrücktmacher ausgenutzt werden, benutzen Sie diese Person, um Ihren eigenen kreativen Fluß zu blockieren.

Wenn Sie es im Moment mit einem Verrücktmacher zu tun haben, und diese Beziehung einem Foltertango gleicht, dann hören Sie auf, nach seiner/ihrer Pfeife zu tanzen. Kaufen Sie sich ein Buch über Co-Abhängigkeit oder melden Sie sich zu einem Kurs für »Beziehungsabhängigkeit« an. (Al-Anon und Anonyme Liebes- und Sexabhängige sind zwei hervorragende Kurse [in den USA; Anm. d. Übers.], um dem Verrücktmacher-Tanz Einhalt zu gebieten.)

Das nächste Mal, wenn Sie sich dabei ertappen, daß Sie denken, »Er/sie macht mich verrückt!«, dann fragen Sie sich, welche kreative Arbeit Sie dadurch zu blockieren versuchen, daß Sie das Spiel mitspielen.

## Skepsis

Nachdem wir darüber gesprochen haben, welche Hindernisse andere unserer Aktivierung entgegenstellen, schauen wir uns jetzt den inneren Feind an, den wir selbst in uns tragen. Vielleicht ist das größte Hindernis für all diejenigen von uns, die ein Leben mit Wachstumsmöglichkeiten suchen, unsere tiefsitzende innere Skepsis. Wir könnten sie auch *geheimen Zweifel* nennen. Es scheint nicht wichtig zu sein, ob wir offiziell Gläubige oder Agnostiker sind. Wir haben unsere Zweifel an dem ganzen Schöpfer- und Kreativitätszeug, und diese Zweifel sind sehr mächtig. Solange wir sie nicht aussprechen, können sie uns sabotieren. Oft versuchen wir, gute Kameraden zu sein und unterdrücken unsere Zweifel. Wir müssen aufhören, das zu tun und statt dessen anfangen, sie uns genau anzuschauen.

In ihrem Kern lauten die Zweifel etwa so: »Gut, dann habe ich also damit angefangen, die Morgenseiten zu schreiben und scheine wacher und klarer durch mein Leben zu gehen. Na und? Das ist reiner Zufall ... Gut, ich habe also angefangen, den Brunnen zu

füllen und meinen Künstler zu einem Treffen auszuführen, und ich stelle fest, daß ich jetzt ein wenig fröhlicher bin. Na und? Es ist reiner Zufall ... Gut, jetzt fange ich also an, festzustellen, daß je mehr ich mich darauf einlasse, eine möglicherweise existierende positive Kraft zu entdecken, um so mehr glückliche Umstände in meinem Leben auftauchen. Na und? Ich kann mir nicht vorstellen, daß ich wirklich geführt werde. Das wäre einfach zu verrückt ...«

Natürlich gehen wir! Jedesmal, wenn wir damit experimentie-

---

*An Gott oder eine führende Kraft zu glauben, weil es Dir jemand befiehlt, ist eine große Dummheit. Uns wurden Sinne gegeben, damit wir durch sie Informationen aufnehmen können. Wir sehen mit unseren eigenen Augen, wir fühlen mit unserer Haut. Mit Hilfe unserer Intelligenz sollen wir verstehen. Jeder Mensch muß das jedoch für sich selbst herausfinden.*

---

Sophy Burnham

ren, uns selbst zu stärken, haben wir Angst. Wenn unser kleines Experiment das Universum dazu bringt, die eine oder andere Tür zu öffnen, dann weichen wir zurück. »Hallo, Du da! Was immer Du auch bist, nicht so schnell!«

Ich stelle mir dann das Bewußtsein gerne als einen Raum vor.

---

*Stelle Dir Dich selbst als  
eine hell strahlende Kraft  
vor, erleuchtet und  
vielleicht für immer im  
Gespräch mit Gott und  
seinen Boten.*  
Brenda Ueland

---

---

*Ganz egal, wie langsam der  
Film ist, der Geist steht für  
den Photographen, den er  
sich gewählt hat, immer lan-  
ge genug still.*  
Minor White

---

In diesem Raum sind all unsere üblichen Vorstellungen über das Leben, über Gott, über das, was möglich und was nicht möglich ist, enthalten. Der Raum hat eine Tür. Diese Tür ist nur einen Spalt breit geöffnet, und draußen sehen wir gleißend helles Licht. Dort draußen in dem hellen Licht gibt es eine Menge neuer Vorstellungen, die wir als zu weit weg ansehen, deshalb lassen wir sie draußen. Die Vorstellungen, mit denen wir uns wohl fühlen, sind bei uns im Raum. Die anderen Vorstellungen befinden sich außerhalb, und wir belassen sie dort.

Wenn wir in unserem bisherigen Leben, das heißt vor unserer Aktivierung, irgend etwas Merkwürdiges oder Bedrohliches gehört

haben, dann haben wir die Tür am Griff gepackt und sie ganz fest zugezogen.

Innere Arbeit löst äußere Veränderungen aus? Das ist lächerlich! (Schlag die Tür zu.) Gott kümmert sich um die Aktivierung meiner Kreativität? (Tür zu.) Synchronizität unterstützt meinen Künstler mit sehr glücklichen Zufällen? (Schlag die Tür ganz fest zu.) Jetzt, wo wir uns auf dem Weg zur Aktivierung der Kreativität befinden, gibt es eine andere Herangehensweise, die wir ausprobieren sollten. Um das zu tun, legen wir unsere Skepsis ganz sanft zur Seite – für den späteren Gebrauch, falls sich das als notwendig erweisen sollte –, und wenn eine merkwürdige Vorstellung oder ein Zufall vorbeischwirren, dann stupsen wir

die Tür ein wenig auf. Dadurch, daß wir, wenn auch nur kurz, unsere Skepsis beiseite legen, entsteht Raum für sehr interessante Forschungsarbeit. Für die Aktivierung der Kreativität ist es nicht notwendig, daß wir unsere Vorstellungen verändern. Es ist notwendig, daß wir sie untersuchen.

Der Grund zu denken, daß es verrückt sei, sich eine unsichtbare helfende Hand vorzustellen, besteht darin, daß wir immer noch daran zweifeln, daß es in Ordnung für uns ist, kreativ zu sein. Mit dieser tiefsitzenden Einstellung schauen wir nicht nur allen geschenkten Gäulen ins Maul, sondern schlagen ihnen sogar noch aufs Hinterteil, damit sie sich so schnell wie möglich aus unserem Leben davonmachen.

Als Mike mit der Aktivierung seiner Kreativität begann, gab er vor sich selbst zu, daß er Filme machen wollte. Zwei Wochen später besuchte er aufgrund einer Reihe von »Zufällen« eine Filmschule, die seine Firma bezahlte. Konnte er sich entspannen und es genießen? Nein. Er sagte sich, daß die Filmschule ihn von seinem wirklichen Vorhaben, nämlich dem, eine andere Arbeit zu finden, ablenken würde. Und deshalb gab er das Filmemachen auf, um eine andere Arbeit zu suchen.

Zwei Jahre später, als er wieder an diesen Vorfall dachte, schüttelte Mike den Kopf über sich selbst. Als ihm das Universum das gab, was er sich wünschte, gab er das Geschenk sofort wieder zurück. Schließlich ließ er es jedoch zu, das Filmemachen endlich zu lernen, aber es war sehr viel schwieriger für ihn, als das Universum es beabsichtigt hatte.

Eines der wichtigsten Dinge, die es auf dem Weg zur Aktivierung unserer Kreativität zu bedenken gibt, ist unser Widerwille, die Möglichkeit ernst zu nehmen, daß uns das Universum bei unseren neuen und erweiterten Lebensplänen zur Seite stehen könnte. Wir haben genügend Mut gesammelt, um die Aktivierung auszuprobieren, aber wir möchten nicht, daß das Universum uns wirklich Aufmerksamkeit schenkt. Wir fühlen uns

immer noch zu sehr wie Betrüger, um mit dem Erfolg umgehen zu können. Wenn er kommt, dann möchten wir gehen.

Mehr als alles andere ist Aktivierung der Kreativität eine Übung in Offenheit. Stellen Sie sich Ihr Bewußtsein noch einmal als einen Raum vor, in dem die Tür ein wenig geöffnet ist. Wenn Sie die Tür ein kleines bißchen aufstoßen, dann entsteht Offenheit. Beginnen Sie in dieser Woche damit, bewußt zu üben, Ihr Bewußtsein zu öffnen.

## Aufmerksamkeit

Sehr oft manifestiert sich eine Sperre als eine Abhängigkeit von Träumereien. Anstatt im Hier und Jetzt zu arbeiten oder zu leben, drehen wir lieber unsere Spinnräder und

---

*Entwickle Interesse am  
Leben, so wie Du es siehst,  
an Menschen, Dingen,  
Literatur, Musik – die Welt  
ist so reich, sie pulsiert  
geradezu vor lauter wert-  
vollen Schätzen, schönen  
Seelen und interessanten  
Menschen. Vergiß Dein  
Selbst.*

Henry Miller

---

versinken in Tagträume über das, was sein könnte, würde oder sollte. Eine der falschen Vorstellungen über ein künstlerisches Leben besteht darin, daß man glaubt, dieses beinhalte lange Phasen der Ziellosigkeit. In Wirklichkeit beinhaltet ein kreatives Leben lange Phasen der Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit ist ein Weg, um sich zu verbinden und zu überleben.

»Flora- und Fauna-Berichte«, so nannte ich die langen, gewundenen Briefe meiner Großmutter. »Die Forsythien fangen an zu blühen, und heute morgen habe ich mein erstes Rotkehlchen gesehen ... Die Rosen halten sich selbst bei dieser Hitze ... Die Gerbera hat ihre Farbe gewechselt und der kleine Ahornbaum unten beim Briefkasten ... Mein Weihnachtskaktus macht sich bereit ...« Ich verfolgte das Leben meiner Großmutter wie einen langen Film,



der zu Hause gedreht wurde: eine Aufnahme hiervon und ein Photo davon, ohne ein für mich erkennbares Muster zusammengesetzt.

»Vatis Husten wird schlimmer ... Das kleine Shetlandpony scheint sein Fohlen zu verlieren ... Joanne ist wieder im Krankenhaus in Anna ... Wir haben den neuen Boxer Trixie genannt, und er liebt es, in meinem Kaktusbeet zu schlafen –, kannst Du Dir das vorstellen?«

Ja, das konnte ich mir vorstellen. Ihre Briefe machten das leicht. Mit den Augen meiner Großmutter gesehen, bestand das Leben aus einer Reihe von kleinen Wundern: die wilden Tigerlilien unter dem Pappelwäldchen im Juni; die schnelle Eidechse unter dem grauen Felsen am Fluß, dessen samtige Beschaffenheit sie bewunderte. Ihre Briefe läuteten die Jahreszeiten und ihre Lebensphasen ein. Sie starb in ihrem achtzigsten Lebensjahr, und ihre Briefe kamen bis zuletzt. Als sie starb, geschah es genauso plötzlich wie bei ihrem Weihnachtskaktus: heute noch hier, morgen bereits gegangen. Sie hinterließ ihre Briefe und ihren zweiundsechzigjährigen Ehemann. Ihr Mann, mein Großvater Daddy Howard, ein eleganter Schurke mit einem Spielerlächeln und dem Glück eines Verlierers, hatte mehrere Male ein Vermögen verdient und es wieder verloren, die letzten Male dauerhaft. Er vertrank es, verspielte es, warf es hinaus, so wie Großmutter Brotkrumen an die Vögel verteilte. Er hatte die großen Chancen des Lebens verschwendet, so wie sie die kleinen genoß. »Dieser Mann«, pflegte meine Mutter kopfschüttelnd zu sagen.

Meine Großmutter lebte mit diesem Mann in spanischen Häusern mit Ziegeldach, in Wohnwagen, in einer kleinen Hütte auf halber Höhe eines Berges, in einer Eisenbahnwohnung und schließlich in einem Haus aus einem billigen, unansehnlichen Material, das wie alle anderen Häuser in der Straße aussah. »Ich weiß nicht, wie sie das aushält«, sagte meine Mutter, die wegen

eines neuerlich mißglückten Abenteuers wütend auf meinen Großvater war. Sie meinte, daß sie nicht wüßte, warum Großmutter das aushielt.

Eigentlich wußten wir jedoch alle, wie sie es aushielt. Sie hielt es aus, indem sie bis zu den Knien im Fluß des Lebens stand und allem große Aufmerksamkeit schenkte.

Meine Großmutter war bereits gestorben, als ich die Lektionen lernte, die ihre Briefe enthielten: Überleben hängt von geistiger Gesundheit ab, und geistige Gesundheit besteht darin, aufmerksam zu sein. Ja, in ihren Briefen schrieb sie, daß Vaters Husten schlimmer würde, daß sie das Haus verloren hätten, daß sie kein Geld und keine Arbeit hätten, aber daß die Tigerlilien blühen würden und die Eidechse einen sonnigen Platz gefunden hätte, daß sich die Rosen trotz der Hitze hielten.

Meine Großmutter hatte erkannt, was ein schmerzvolles Leben sie gelehrt hatte: Erfolg oder Mißerfolg, die Wahrheit des Lebens hatte eigentlich wenig mit seiner Qualität zu tun. Die Qualität des Lebens steht immer im Verhältnis zu der Fähigkeit, Freude zu empfinden. Die Fähigkeit, Freude zu empfinden, ist das Geschenk, das man erhält, wenn man aufmerksam ist.

Zu einer Zeit, als eine lange und glückliche Liebesbeziehung sich unschön aus ihrem Leben davonestahl, schrieb die Schriftstellerin May Sarton das *Tagebuch einer Einsamkeit*. Darin beschreibt sie, wie sie einmal von einem sehr schmerzhaften Wochenende mit ihrem Geliebten nach Hause zurückkehrte. Als sie ihr leeres Haus betrat, »wurde ich an der Schwelle zu meinem Arbeitszimmer durch einen Lichtstrahl auf eine koreanische Chrysantheme unvermittelt angehalten, der diese wie ein Spotlicht anstrahlte, dunkelrote Blütenblätter und ein leuchtend gelbes Zentrum ... Es war, als ob ich die Übertragung von Herbstlicht erlebte.«

Es ist kein Zufall, daß May Sarton das Wort *Übertragung*

verwendet. Der Verlust ihres Geliebten war eine Wunde, und durch ihre Reaktion auf die Chrysantheme setzte in dem Moment, in dem May Sarton ihr Aufmerksamkeit schenkte, ihre Heilung ein.

Die Belohnung für Aufmerksamkeit ist immer Heilung. Sie kann als Heilung eines ganz bestimmten Schmerzes beginnen – der verlorene Geliebte, das kranke Kind, der zerplatzte Traum. Aber was geheilt wird, ist der Schmerz, der jedem Schmerz zugrunde liegt: der Schmerz darüber, daß wir alle, so wie Rilke es ausdrückt, »unaussprechlich alleine sind«. Mehr als alles andere ist Aufmerksamkeit ein Akt des sich Verbindens. Das habe ich so wie die meisten Dinge gelernt – einfach durch Zufall.

Als meine erste Ehe zerbrach, mietete ich ein einsames Haus in den Bergen von Hollywood. Mein Plan war ganz einfach. Ich würde meine Krise allein überstehen. Ich würde niemanden treffen, und niemand würde sich mit mir treffen, bis der schlimmste Schmerz vorüber war. Ich würde lange, einsame Spaziergänge machen und ich würde leiden. Aber wie es so kommt, ich machte zwar diese Spaziergänge, aber sie verliefen anders als geplant.

Als ich mich noch gar nicht weit von meinem Haus entfernt hatte, traf ich eine graugestreifte Katze. Diese Katze lebte in einem leuchtend-blauen Haus mit einem großen Hund zusammen, der Schafe hütete, und den sie ganz eindeutig nicht mochte. Trotz meiner Lage erfuhr ich das alles innerhalb einer Woche auf den Spaziergängen. Wir fingen mit kleinen Besuchen an, die Katze und ich, und dann führten wir beiden einsamen Frauen lange Gespräche über alles, was wir gemeinsam hatten.

Wir bewunderten beide eine besonders schöne lachsfarbene Rose, die über einen benachbarten Zaun hinweggewandert war. Wir betrachteten beide gerne den lavendelfarbenen Teppich von Palisanderblüten, wenn sie sich aus ihrer Verankerung

lösten. Alice (so hörte ich, wie sie an einem Nachmittag von drinnen nach Hause gerufen wurde) ging mit ihren Tatzen auf sie los. Als der Palisander verblüht war, wurde dort, wo sich das Rosenbeet befand, ein häßlicher Lattenzaun errichtet. Damals hatte ich meine Spaziergänge schon um einen Kilometer bergaufwärts ausgedehnt und nahm andere Katzen, Hunde und Kinder in mein Gefolge auf. Als die lachsfarbene Rose hinter dem Zaun verschwunden war, hatte ich ein höhergelegenes Haus mit einem maurischen Garten hinter einer Mauer entdeckt und dazu einen haßerfüllten Papagei, der mir ans Herz wuchs. Farbenprächtig, rechthaberisch und in hohem Maße dramatisch, erinnerte er mich an meinen geschiedenen Mann. Schmerz hatte sich in etwas Wertvolleres verwandelt, nämlich in Erfahrung.

Jetzt, wo ich über Aufmerksamkeit schreibe, fällt mir auf, daß

---

*Das Substantiv von Selbst  
wird zu einem Verb. Dieser  
Siedepunkt der Schöpfung  
im gegenwärtigen Augen-  
blick ist der Punkt, an  
dem Arbeit und Spiel  
verschmelzen.  
Stephen Nachmanovitch*

---

ich sehr viel über Schmerz geschrieben habe. Das ist kein Zufall. Für andere kann das anders sein, aber für mich war es der Schmerz, durch den ich gelernt habe, aufmerksam zu sein. In schmerzvollen Zeiten, wenn die Zukunft zu beängstigend war, um über sie nachzudenken und die Vergangenheit zu schmerzvoll, um sie sich in Erinnerung zu rufen, habe ich gelernt, dem

Hier und Jetzt Aufmerksamkeit zu schenken. Der Augenblick, in dem ich mich unmittelbar befand, war immer der einzig sichere Platz. Jeder Moment für sich genommen war immer auszuhalten. Im gegenwärtigen Augenblick sind wir alle immer in Ordnung. Gestern ist vielleicht die Ehe zu Ende gegangen. Morgen kann die Katze sterben. Auch wenn ich noch so sehr darauf warte, kann es sein, daß der Anruf des Geliebten niemals kommt, aber jetzt in diesem Moment, gerade jetzt, ist das in Ordnung. Ich atme ein und atme aus. Indem mir das klar wird,

fange ich an zu bemerken, daß jeder Moment auch seine Schönheit hat.

In der Nacht, in der meine Mutter starb, rief man mich an, um mich über ihren Tod zu informieren. Ich nahm einen Pull-over und ging den Hügel hinter meinem Haus hinauf. Ein großer schneeweißer Mond ging gerade hinter den Palmen auf. Später in derselben Nacht schien er über dem Garten und tauchte den Kaktus in silbernes Licht. Wenn ich jetzt an den Tod meiner Mutter denke, erinnere ich mich an den schneeweißen Mond.

Der Dichter William Meredith hat festgestellt, daß das Schlimmste, was über einen Menschen gesagt werden kann, ist, »daß er nicht aufmerksam war«. Wenn ich an meine Großmutter denke, erinnere ich mich an ihre Gartenarbeit und daran, wie sich eine kleine, braune Brust unversehens aus dem Oberteil des bedruckten Kleides befreite, das sie sich jeden Sommer selbst nähte. Ich erinnere mich, wie sie von der steilen Böschung ihres Hauses, das sie gerade im Begriff war zu verlieren, auf das Geplätscher unten im Pappelwäldchen hinwies. »Die Ponys mögen die Pappeln wegen ihres Schattens, ich mag sie, weil sie in ihrem Grün ganz silbern schimmern.«

## A u f g a b e n

1. Affirmatives Lesen: Werden Sie jeden Tag, morgens und abends, ruhig und konzentriert und lesen Sie sich selbst laut die grundlegenden Prinzipien vor. Seien Sie wachsam für Veränderungen in Ihrer Einstellung. Können Sie bereits feststellen, daß Sie Ihre Skepsis ablegen?
2. Womit verbringen Sie Ihre Zeit? Führen Sie Ihre fünf Hauptaktivitäten in dieser Woche auf. Wieviel Zeit haben Sie mit jeder verbracht? Was davon wollten Sie tun und was

waren Pflichten? Einen wie großen Teil Ihrer Zeit verbringen Sie damit, anderen zu helfen und dabei Ihre eigenen Wünsche zu ignorieren? Hat einer Ihrer Freunde Zweifel in Ihnen ausgelöst?

Nehmen Sie ein Blatt Papier. Malen Sie einen Kreis. Führen Sie innerhalb des Kreises Themen auf, die Sie schützen müssen. Setzen Sie die Namen derer hinzu, die Sie als unterstützend empfinden. Schreiben Sie außerhalb des Krei-

---

*Das Gemälde hat ein  
Eigenleben. Ich versuche,  
es durchkommen zu lassen.  
Jackson Pollock*

---

ses die Namen derer auf, vor denen Sie sich zur Zeit schützen müssen. Legen Sie diese Sicherheitskarte in die Nähe des Platzes, an dem Sie Ihre Morgenseiten schreiben. Verwenden Sie diese Karte, um Ihre Autonomie zu unterstützen. Fügen Sie Namen in-

ner- und außerhalb des Kreises hinzu wie es Ihnen gerade angebracht erscheint: »Oh! Derek ist jemand, mit dem ich im Augenblick nicht sprechen sollte.«

3. Schreiben Sie zwanzig Dinge auf, die Sie gerne tun (klettern im Gebirge, Rollschuhlaufen, Kuchenbacken, Suppe kochen, Liebe machen, noch einmal Liebe machen, Fahrradfahren, reiten, Fangenspielen, Basketball spielen, joggen gehen, Gedichte lesen und so weiter). Wann haben Sie sich diese Dinge zum letzten Mal gegönnt? Schreiben Sie hinter jeden Eintrag ein Datum. Seien Sie nicht erstaunt, wenn manche Lieblingsbeschäftigungen schon Jahre zurückliegen. Das wird sich ändern. Diese Liste ist eine hervorragende Quelle für den Künstlertreff.
4. Schreiben Sie von der obigen Liste zwei Lieblingsbeschäftigungen auf, die Sie vermieden haben, und die die Ziele dieser Woche sein könnten. Diese Ziele können klein sein: einen Film kaufen und ihn verknipsen. Erinnern Sie sich daran, daß wir versuchen, Ihre Autonomie für Ihre Zeit zu entwickeln. Schauen Sie sich nach freier Zeit um, die nur

für Sie da ist, und nutzen Sie sie für kleine kreative Handlungen. Gehen Sie in der Mittagspause ins Schallplattengeschäft, auch wenn es nur für eine Viertelstunde ist. Hören Sie auf, nach größeren Zeiträumen zu suchen, in denen Sie Freizeit haben werden. Geben Sie sich statt dessen mit kleineren zufrieden.

5. Gehen Sie zurück zu Woche 1 und lesen Sie die Affirmationen. Notieren Sie, welche von ihnen die stärksten Reaktionen auslösen. Oft sind diejenigen, die sich am lächerlichsten anhören, die wichtigsten. Schreiben Sie drei ausgewählte Affirmationen fünfmal hintereinander jeden Tag in Ihre Morgenseiten; schreiben Sie nur diejenigen Affirmationen auf, die beim Heraussprudeln Ihrer Gedanken und Gefühle auftraten.
6. Gehen Sie zu Ihrer Liste mit den imaginären Leben von letzter Woche (1) zurück. Fügen Sie fünf weitere hinzu. Prüfen Sie noch einmal, ob Sie ab und zu einen kleinen Teil dieser Leben in Ihrem jetzigen Leben verwirklichen können. Wenn Sie das Leben eines Tänzers aufgeführt haben, erlauben Sie sich, tanzen zu gehen? Wenn Sie das Leben eines Mönchs aufgeführt haben, haben Sie sich jemals zugestanden, sich irgendwohin zurückzuziehen? Wenn Sie Sporttaucher sind, gibt es irgendwo ein Geschäft für Taucherbedarf, das Sie besuchen könnten? Einen Tag am See, den Sie zeitlich einrichten könnten?
7. Lebenskuchen: Zeichnen Sie einen Kreis. Teilen Sie ihn in sechs Kuchenstücke ein. Bezeichnen Sie ein Stück mit *Spiritualität*, ein weiteres mit *Übung*, ein drittes mit *Spiel* und fahren Sie mit *Arbeit*, *Freunde* und *Romantik/Abenteuer* fort.

Tragen Sie so viele Punkte in jedes Stück ein, wie in dem entsprechenden Bereich in Ihrem Leben Erfüllung finden (am äußeren Rand bedeutet er große Erfüllung, im inneren

Kreis weniger große Erfüllung). Verbinden Sie die Punkte miteinander. Das wird Ihnen zeigen, wo Ihr Schwerpunkt liegt.

Wenn Sie den Kurs beginnen, dann ist es nicht ungewöhnlich, daß Ihr Lebenskuchen wie eine Tarantel aussieht. Mit Fortschreiten der Aktivierung wird aus Ihrer Tarantel vielleicht ein Mandala.

Wenn Sie diese Technik anwenden, dann werden sie bemerken, daß es Bereiche in Ihrem Leben gibt, die sich verarmt anfühlen und denen Sie wenig oder gar keine Zeit widmen. Nehmen Sie sich zeitliche Leckerbissen heraus, um das zu ändern.

Wenn Sie Ihrem spirituellen Leben bisher kaum Platz eingeräumt haben, dann kann selbst ein Fünf-Minuten-Besuch einer Synagoge oder Kirche eine Art Wunder sein. Viele von uns haben festgestellt, daß fünf Minuten rhythmischer Musik sie mit ihrem spirituellen Kern in Verbindung bringen können. Andere empfinden ähnliches, wenn sie ein Gewächshaus aufsuchen. Es ist nämlich so, daß diese verarmten Bereiche selbst durch die kleinste Aufmerksamkeit bereichert werden können.

8. Zehn kleine Veränderungen: führen Sie zehn Veränderungen an, die Sie gerne durchführen möchten, schreiben Sie sie in der Reihenfolge wichtig bis gering auf oder umgekehrt («neue Bettücher kaufen, damit ich eine weitere Garnitur habe, eine Reise nach China machen, meine Küche streichen, meiner blöden Freundin Alice auf Nimmerwiedersehen sagen«). Gehen Sie dabei so vor:

Ich würde gerne \_\_\_\_\_

Ich würde gerne \_\_\_\_\_



Wenn uns die Morgenseiten immer mehr in die Gegenwart stoßen, wo wir unserem gegenwärtigen Leben Aufmerksamkeit schenken, dann kann von einer kleinen Veränderung wie einem frisch gestrichenen Badezimmer ein luxuriöses Gefühl von »Sich-Verwöhnen« ausgehen.

9. Wählen Sie eine kleine Sache aus und machen Sie sie sich zum Ziel dieser Woche.
10. Erledigen Sie diese Sache jetzt sofort.

## C h e c k - i n

1. An wie vielen Tagen in dieser Woche haben Sie Ihre Morgenseiten geschrieben? (Wir hoffen an allen sieben Tagen, Sie erinnern sich.) Wie war diese Erfahrung für Sie? Was haben die Morgenseiten bei Ihnen bewirkt? Beschreiben Sie sie (zum Beispiel: »Sie fühlten sich so dumm an. Ich habe all diese kleinen Fetzen aufgeschrieben, die nichts miteinander zu tun zu haben schienen und auch mit nichts anderem ...«). Erinnern

---

*Ich schließe meine Augen,  
um zu sehen.*

---

Paul Gauguin

---

- Sie sich daran, daß die Morgenseiten für Sie arbeiten, wenn Sie sie schreiben. Über was waren Sie so erstaunt, daß Sie darüber geschrieben haben? Beantworten Sie diese Frage auf Ihrer Check-in-Seite vollständig. In dieser Woche werden Sie Ihre Stimmungen zu Papier bringen, nicht Ihre Fortschritte. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihre Seiten weinerlich und nichtssagend sind. Manchmal ist das das Beste für Sie.
2. Haben Sie in dieser Woche Ihren Künstlertreff abgehalten? Erinnern Sie sich daran, daß Künstlertreffs ein notwendiger Spaß sind. Was haben Sie gemacht? Wie hat es sich angefühlt?

3. Gab es diese Woche andere Themen und Ereignisse, die Sie als bedeutsam für Ihre Genesung ansehen? Beschreiben Sie sie.

## STRASSENVERKEHRSORDNUNG

Um Künstler zu sein, muß ich:

1. Auf dem Papier zu erkennen sein, das Papier zum Ausruhen, zum Träumen, zum Ausprobieren verwenden.
2. Den Brunnen füllen, indem ich mich um meinen Künstler kümmere.
3. Kleine und sanfte Ziele setzen und sie erreichen.
4. Um Führung, Mut und Bescheidenheit bitten.
5. Mich daran erinnern, daß es weitaus schwieriger und schmerzhafter ist, ein blockierter Künstler zu sein, als die entsprechende Arbeit zu tun.
6. Immer wach für die Gegenwart des Großen Schöpfers sein, der meinen Künstler führt und ihm hilft.
7. Mir Freunde suchen, die mich ermutigen, die Arbeit zu tun, und mit denen ich nicht nur darüber rede, die Arbeit zu tun und warum ich sie nicht tue.
8. Mich daran erinnern, daß der Große Schöpfer Kreativität liebt.
9. Mich daran erinnern, daß es meine Aufgabe ist, die Arbeit zu tun und nicht sie zu bewerten.
10. Folgende Notiz an meinem Arbeitsplatz anbringen:  
Großer Schöpfer, ich werde auf die *Quantität* achten.  
Achte Du auf die *Qualität*.



# W O C H E

*In dieser Woche könnte es sein, daß Sie ungewohnte Wellen von Energie erfahren und Wut, Freude und Trauer in großer Intensität erleben. Sie kommen an Ihre Kraft, wenn das Festhalten an vorher akzeptierten Grenzen sich als Illusion herausstellt und Sie es aufgeben. Sie werden dazu aufgefordert werden, bewußt mit spiritueller Offenheit zu experimentieren.*

# D R E I



# DAS GEFÜHL VON MACHT WIEDERGEWINNEN

## Wut

Wut ist Brennstoff. Wir fühlen und möchten etwas tun. Schlagen Sie jemanden, zerbrechen Sie etwas, bekommen Sie einen Wutanfall, schlagen Sie mit der Faust auf den Tisch, sagen Sie es den Idioten. Aber da wir nette Menschen sind, fressen wir unsere Wut in uns hinein, wir leugnen sie, vergraben sie, blockieren, verstecken, verbreiten Lügen, behandeln sie medizinisch, dämpfen sie, ignorieren sie. Wir tun alles, um ihr ja nicht *zuhören zu müssen*.

Bei Wut geht es jedoch darum, daß man ihr zuhört. Wut ist eine Stimme, ein Schrei, eine Bitte, eine Forderung. Wut verlangt nach Respekt. Warum? Weil Wut eine Landkarte ist. Wut zeigt uns, wo unsere Grenzen sind. Wut zeigt uns, wohin wir gehen möchten. Sie läßt uns erkennen, wo wir gewesen sind und läßt uns wissen, wenn es uns nicht gefallen hat. Wut zeigt den Weg, nicht nur den Zeigefinger. Im Heilungsprozeß eines blockierten Künstlers ist Wut ein Zeichen von Gesundheit.

Bei der Wut geht es darum, daß man ihr gemäß handelt. Sie wird nicht ausagiert. Sie zeigt die Richtung an. Wir sollen Wut als Brennstoff nutzen, um dort zu handeln, wo uns unsere Wut hinführt. Mit ein wenig Nachdenken sind wir gewöhnlich in der Lage, die Botschaft zu entschlüsseln, die uns unsere Wut übermittelt.

»Zum Teufel mit ihm! Ich könnte einen besseren Film als diesen da machen!« (Hier sagt Ihre Wut: Sie möchten Filme machen – dann müssen Sie lernen wie.)

»Ich kann das nicht glauben! Ich hatte schon vor drei Jahren eine solche Idee für ein Stück, und sie ist einfach hingegangen

und hat es geschrieben.« (Hier sagt die Wut: Hör auf, alles zu verschieben. Ideen haben keine Premieren, fertige Stücke schon. Fange an zu schreiben.)

---

*Ich habe einfach die  
Energie genommen, die  
man zum Schmollen  
braucht, und einige  
Bluesstücke geschrieben.*  
Duke Ellington

---

»Das ist meine Strategie, die er verwendet. Das ist ja unglaublich! Ich bin ausgebeutet worden! Ich weiß, daß ich das Material hätte zusammenstellen und ein Copyright dafür erwerben müssen.« (Hier sagt die Wut: Es ist Zeit, daß du deine eigenen Ideen so ernst nimmst, daß du sie gut behandelst.)

Wenn wir Wut fühlen, dann sind wir oft sehr ungehalten darüber, daß wir Wut fühlen. Verdammter Ärger! Die Wut sagt uns, daß wir mit unserem alten Leben nicht mehr so weitermachen können. Sie sagt uns, daß das alte Leben stirbt. Sie sagt uns, daß wir wiedergeboren werden, und diese neue Geburt ist schmerzhaft. Der Schmerz macht uns wütend.

Wut ist der Feuersturm, der den Tod unseres alten Lebens anzeigt. Wut ist der Brennstoff, der uns in unser neues Leben katapultiert. Wut ist ein Werkzeug, kein Lehrmeister. Wut ist dazu gedacht, angezapft und genutzt zu werden. Richtig genutzt, ist Wut *äußerst sinnvoll*.

Trägheit, Apathie und Verzweiflung sind unser Feind. Aber nicht Wut. Wut ist unser Freund. Kein netter Freund. Kein sanfter Freund. Sondern ein sehr, sehr loyaler Freund. Er wird uns immer sagen, wann wir betrogen worden sind. Er wird uns immer sagen, wann wir uns selbst betrogen haben. Er wird uns immer sagen, wann es an der Zeit ist, in unserem ureigensten Interesse zu handeln.

Wut ist nicht die Handlung selbst. Sie ist die Aufforderung zum Handeln.



## Synchronizität

Gebete, auf die Sie eine Antwort erhalten haben, sind angsterregend, da sie Verantwortung mit sich bringen. Sie haben darum gebeten und jetzt, wo Sie es bekommen haben, was haben Sie jetzt vor, zu tun? Warum sollte sonst eine Warnung lauten: »Passen Sie auf, wofür Sie beten, denn es könnte sein, daß Sie es einfach so bekommen.« Dadurch, daß unsere Gebete beantwortet werden, werden wir auf uns selbst zurückgeworfen. Das ist nicht bequem. Wir finden es leichter, Gebete als Beispiele von Synchronizität zu akzeptieren:

- Eine Frau gibt zu, den längst begrabenen Traum zu haben, auf der Bühne zu stehen. Am nächsten Abend sitzt sie beim Essen neben einem Mann, der Schauspieler ausbildet.
- Ein Schriftsteller akzeptiert seinen Traum, die Filmschule zu besuchen. Ein einziger Telefonanruf bringt ihn in Kontakt mit einem Professor, der seine Arbeit kennt und bewundert und der ihm verspricht, daß der letzte freie Platz für ihn reserviert ist.
- Eine Frau denkt daran, wieder zur Schule zu gehen und findet beim Öffnen ihrer Post einen Brief, in dem genau die Schule um ihre Bewerbung bittet, in die sie gehen wollte.
- Eine Frau fragt sich, wie sie einen seltenen Film ausleihen könnte, den sie gerne einmal sehen würde. Zwei Tage später findet sie ihn in dem *Buchladen* ganz in ihrer Nähe.
- Ein Geschäftsmann, der insgeheim schon jahrelang geschrieben hat, schwört sich, einen professionellen Schriftsteller um

---

*Wenn ein Mensch einen  
Schritt auf Gott zu macht,  
dann macht Gott mehr  
Schritte auf diesen  
Menschen zu, als es Sand  
in den Wellen der Zeit gibt.*  
The Work of the Chariot

---

---

*Das Universum wird dich  
dafür belohnen, daß du um  
seinetwillen Risiken auf  
dich genommen hast.*  
Shakti Gawain

---

die Einschätzung seines Talents zu bitten. Am nächsten Abend trifft er beim Billardspiel einen Schriftsteller, der sein Mentor wird und der dann an mehreren erfolgreichen Büchern mit ihm zusammenarbeitet.

Meiner Erfahrung nach haben wir sehr viel mehr Angst davor, daß es einen Gott geben könnte, als daß es keinen geben könnte. Vorfälle wie die obengenannten passieren in unserem Leben, und dann tun wir sie als reinen Zufall ab. Man spricht darüber, wie schrecklich es wäre, wenn es keinen Gott gäbe. Ich glaube, daß man sich damit etwas vormacht. Die meisten von uns fühlen sich viel wohler, wenn sie nicht das Gefühl haben, allzu genau beobachtet zu werden.

Wenn Gott – womit ich nicht notwendigerweise ein monotheistisches christliches Konzept, sondern eine allmächtige und allwissende Kraft meine – nicht existiert, nun, dann sind wir alle aus dem Schneider, nicht wahr? Dann gibt es keine göttliche Vergeltung, keinen göttlichen Trost. Und wenn die ganze Erfahrung stinkt – na und! Was haben Sie erwartet?

Dieses Thema der »Erwartungen« interessiert mich. Wenn es keinen Gott gibt oder wenn dieser Gott an unseren kümmerli-

---

*Es wird gesagt, daß eine  
Entdeckung eine zufällige  
Begegnung mit einem  
vorbereiteten Geist sei*  
Albert Szent-Gyorgi

---

---

*Haben Sie jemals beobach-  
tet, wem Unfälle passieren?*  
*Der Zufall begünstigt nur  
den vorbereiteten Geist.*  
Louis Pasteur

---

chen kleinen Angelegenheiten nicht interessiert ist, dann kann alles wie immer ablaufen, und wir können uns ziemlich im Recht fühlen, wenn wir bestimmte Dinge für unmöglich halten und andere Dinge unfair finden. Wenn Gott oder das Fehlen Gottes für den Zustand der Welt verantwortlich ist, dann können wir leicht zynisch werden und uns in Apathie flüchten. Was soll's? Warum sollte man versuchen, etwas zu verändern?  
Das ist der Vorteil, den wir dabei haben.

Wenn es eine kreative Kraft gibt, die uns antwortet, die uns erhört und in unserem Namen handelt, dann könnten wir wirklich etwas erreichen. Kurz gesagt, das Spiel ist aus. Gott weiß, daß der Himmel die Grenze ist. Jeder ehrliche Mensch wird Ihnen sagen, daß die Möglichkeit, etwas zu tun, weitaus furchterregender ist als die Unmöglichkeit, daß Freiheit erschreckender ist als jedes Gefängnis. Wenn wir tatsächlich mit einer Kraft jenseits von uns umzugehen haben, einer Kraft, die an unserem Leben teilnimmt, dann kann es sein, daß wir handeln müssen, und zwar dort, wo uns unsere Träume bisher unerfüllbar erschienen sind.

Das Leben ist so, wie wir es gestalten. Ob wir uns eine innere Gotteskraft vorstellen oder einen anderen, äußeren Gott, das spielt keine Rolle. Dieser Kraft zu vertrauen dagegen wohl.

»Bitte und du wirst empfangen. Klopfe und dir wird aufgetan ...« Diese Worte gehören mit zu den unangenehmsten, die Jesus Christus gesagt haben soll. Sie zeigen die Möglichkeit einer wissenschaftlichen Methode auf: bitte (Versuch) und schaue, was passiert (Aufzeichnen der Ergebnisse).

Ist es verwunderlich, daß wir Antworten auf Gebete nur einen geringen Wert beimessen? Wir bezeichnen es als Zufall. Wir nennen es Glück. Wir verwenden viele Bezeichnungen dafür, außer der einen, die wirklich zutrifft – die Hand Gottes oder des Guten, die durch unsere eigene Hand aktiviert wird, wenn wir im Einklang mit unseren wahrsten Träumen handeln, wenn wir uns unserer eigenen Seele verschreiben.

Selbst das zurückgezogenste Leben enthält solche Momente des Engagements: »Ich werde endlich ein neues Sofa bekommen!« Und dann: »Ich habe genau das gefunden, was ich gesucht habe. Es war sehr komisch. Ich war bei Tante Bernice und ihre Nachbarin verkaufte Sachen in ihrer Garage, und da war dieses wundervolle Sofa, gegen das ihr neuer Ehemann allergisch war!«

In außergewöhnlichen Leben ragen solche Momente aus einem Basrelief heraus, so groß wie der Mount Rushmore: Lewis und Clark stießen nach Westen vor; Isak Dinesen machte sich auf den Weg nach Afrika. Wir haben alle unsere Afrikas, diese dunklen und romantischen Vorstellungen, die wir unser tiefstes Selbst nennen. Wenn wir diesem Ruf gehorchen, wenn wir uns ihm verpflichten, dann setzen wir das Prinzip in Gang, das C. G. Jung *Synchronizität* genannt hat, das man etwa als zufälliges Zusammenspiel von Ereignissen definieren könnte. In den sechziger Jahren haben wir das *Gelassenheit* genannt. Egal, wie Sie das Phänomen nennen, wenn Sie mit der Aktivierung Ihrer Kreativität beginnen, dann werden Sie vielleicht mit Erstaunen feststellen, daß es überall auftaucht.

Seien Sie nicht überrascht, wenn Sie versucht sind, es nicht weiter zu beachten. Es kann ein sehr bedrohliches Konzept sein. Obwohl Jungs Arbeit über Synchronizität ein Eckpfeiler seiner Gedanken war, betrachten sogar viele Jungianer es als eine Art Nebenthema. Sie tun es genauso als Spinnerei ab wie sein Interesse am I-ching; als etwas, das man nicht zu ernst nehmen sollte.

---

*Der Zufall ist immer  
kraftvoll. Laß deinen Haken  
immer ausgeworfen; im  
Teich werden dort Fische  
sein, wo du sie am  
wenigsten erwartest.*

Ovid

---

Jung könnte da anderer Meinung sein. Indem er seiner inneren Führung folgte, erfuhr und beschrieb er ein Phänomen, das die meisten von uns lieber ignorieren – die Möglichkeit eines intelligenten Universums, das uns antwortet und in unserem Interesse agiert und reagiert.

Meiner Erfahrung nach gibt es das wirklich.

Eine Faustregel, die ich mir zu eigen gemacht habe, besteht darin, nie zu fragen, ob ich etwas tun kann. Sagen Sie statt dessen, daß Sie es tun und schnallen Sie sich dann an. Die bemerkenswertesten Dinge werden folgen.

»Gott ist effizient«, daran erinnert mich die Schauspielerin

Julianna McCarthy immer. Ich habe oft über die Geschicklichkeit gestaunt, mit der das Universum seine Gaben verteilt.

Vor etwa sechs Jahren wurde eines meiner Stücke für eine große öffentliche Lesung am Denver Center für Darstellende Kunst ausgesucht. Ich hatte das Stück mit der Vorstellung geschrieben, daß meine Freundin Julianna die Hauptrolle darin spielen würde. Sie war meine Idealbesetzung, aber als ich in Denver ankam, waren alle Rollen bereits besetzt. Von dem Moment an, als ich meine Hauptdarstellerin getroffen hatte, hatte ich das komische Gefühl, daß eine Zeitbombe am Ticken war. Ich erwähnte dies dem Regisseur gegenüber, aber er versicherte mir, daß die engagierte Schauspielerin vollkommen professionell arbeiten würde. Aber da war immer noch das komische Gefühl in meinem Magen. Schließlich kam es so, daß unsere Hauptdarstellerin eine Woche, bevor wir mit den Dreharbeiten beginnen sollten, plötzlich zurücktrat – aus meinem Stück und aus *Painting Churches*, einem Stück, das sich inmitten der Dreharbeiten befand.

Das Denver Center war wie gelähmt und entschuldigte sich vielmals. Sie fühlten sich wegen des Schadens, den mein Stück durch den abrupten Rücktritt erleiden würde, furchtbar. »Wenn wir uns in einer perfekten Welt befänden, wen würden Sie dann nehmen?« fragten sie mich. Ich sagte ihnen: »Julianna McCarthy.«

Julianna wurde engagiert und aus Los Angeles eingeflogen. Kaum hatten sich die Leiter des Centers ihre Arbeit angesehen, als sie sie schon baten, nicht nur in meinem Stück zu spielen, sondern auch die Rolle in *Painting Churches* zu übernehmen – für die sie eine exzellente Besetzung darstellte. »Gott zeigt, was er kann«, sagte ich lachend zu Julianna und war sehr glücklich, daß sie schließlich die Chance bekam, »ihr« Stück zu spielen. Meiner Erfahrung nach greift das Universum bei wertvollen und besonders bei festlichen und weitreichenden Plänen ein. Ich

habe selten einen herrlichen Plan entworfen, ohne daß mir die Mittel dazu gegeben worden wären, ihn durchzuführen. Begreifen Sie, daß das Was vor dem Wie kommen

---

*Wünsche, bitte, glaube,  
empfange.*

Stella Terrill Mann

muß. Das *Wie* kommt normalerweise von selbst.

Nur zu oft betonen Menschen die Strategie, wenn sie über kreative Arbeit sprechen.

Anfängern rät man zu den machiavellistischen Mitteln, die sie angeblich anwenden müssen, um ins Feld vorzustößen. Ich glaube, das ist alles Quatsch. Wenn Sie einen Künstler fragen, wie er dahin gekommen ist, wo er ist, dann wird er nicht seinen Vorstoß beschreiben, sondern statt dessen von einer Reihe glücklicher Durchbrüche sprechen. Joseph Campbell nennt diese Durchbrüche »Tausend nicht gesehene helfende Hände«.

Ich bin davon überzeugt, daß Sie auf sie zählen können.

Denken Sie daran, daß Kreativität eine Stammeserfahrung ist und daß die Stammesälteren die begabten Neulinge, die ihren Weg kreuzen, initiieren werden. Das mag wie Wunschdenken klingen, ist es aber nicht. Manchmal wird sich ein älterer Künstler dazu bewegt fühlen, sogar entgegen seinem Wunsch zu helfen. »Ich weiß nicht, warum ich das für Sie tue, aber ...« Ich möchte noch einmal betonen, daß vielleicht einige der helfenden Hände mehr als menschlich sind.

Wir tun gerne so, als ob es schwer sei, den Träumen des Herzens zu folgen. Die Wahrheit ist, daß es schwierig ist, *nicht* durch die vielen Türen zu gehen, die sich öffnen werden. Wenden Sie sich von Ihrem Traum ab, und er wird zu Ihnen zurückkommen.

Machen Sie sich bereit, ihm noch einmal zu folgen und eine zweite mysteriöse Tür wird aufgehen.

Das Universum ist verschwenderisch in seiner Unterstützung. Wir sind wählerisch in bezug darauf, was wir annehmen. Wir schauen allen geschenkten Gäulen ins Maul und schicken sie in der Regel an den Absender zurück. Wir sagen, daß wir Angst

vor dem Versagen haben, was uns jedoch wesentlich mehr erschreckt, ist die Möglichkeit des Erfolges.

Gehen Sie einen kleinen Schritt in Richtung eines Traumes und beobachten Sie, wie die synchronen Türen auffliegen. Sehen ist schließlich glauben. Und wenn Sie die Resultate Ihrer Versuche sehen, dann werden Sie mir nicht glauben müssen. Denken Sie an die Maxime: »Spring, und das Netz wird auftauchen.« Vertrauen Sie Goethe, der Staatsmann, Gelehrter, Künstler und ein Mann von Welt war. Goethe hatte folgendes über den Willen der Vorsehung zu sagen, die uns bei unseren Bemühungen unterstützt:

*Bis man wirklich Verantwortung übernimmt, gibt es Zweifel, die Möglichkeit, sich zurückzuziehen und immer Ineffizienz. Was alle Handlungen von Initiative [oder Schöpfung] angeht, so gibt es eine elementare Wahrheit, deren Nichtbeachtung zahllose Ideen und hervorragende Pläne umbringt: daß in dem Moment, in dem man sich definitiv verpflichtet, sich die Vorsehung ebenfalls bewegt.*

*Alle möglichen Dinge, die sonst nie passiert wären, passieren, um einem zu helfen. Ein ganzer Strom von Ereignissen folgt aufgrund der Entscheidung und bringt zu eigenen Gunsten alle Arten von Vorfällen und Begegnungen und materieller Unterstützung, von denen kein Mensch geglaubt hätte, daß sie auf diesem Wege kommen würden.*

*Was immer du meinst oder glaubst, tun zu können, beginne es. Handeln enthält Magie, Anmut und Kraft.*

---

*Aufrichtige Anfänge beginnen in uns, sogar dann, wenn wir durch äußere Gelegenheiten auf sie aufmerksam werden.*

*William Bridges*

---

## Scham

Einige von uns denken: »Wenn es so leicht wäre zu handeln, dann würde ich dieses Buch nicht lesen.« Diejenigen von uns, die vor Angst handlungsunfähig sind, werden im allgemeinen von einem noch viel älteren Feind sabotiert: der Scham. Scham ist ein Kontrollmittel. Jemanden zu beschämen, ist ein Versuch, einen Menschen daran zu hindern, sich auf eine Art und Weise zu verhalten, die uns peinlich ist.

Ein Kunstwerk zu schaffen, kann sich sehr wohl so anfühlen wie ein Familiengeheimnis zu erzählen. Es liegt in der Natur der Sache, daß man sich beim Erzählen von Geheimnissen fürchtet und schämt. Es taucht die Frage auf: »Was werden sie von mir denken, wenn sie das erst einmal erfahren haben?« Das ist eine beängstigende Frage, besonders dann, wenn man uns wegen unserer Neugier und unserer Erforschung sozialer, sexueller und spiritueller Fragen Scham eingeimpft hat.

»Wie kannst du es wagen?«, so wüten zornige Erwachsene oft bei einem unschuldigen Kind, das über ein Familiengeheimnis gestolpert ist. (Wie kannst du es wagen, das Schmuckkästchen deiner Mutter zu öffnen? Wie kannst du es wagen, die Schreibtischschublade deines Vaters zu öffnen? Wie kannst du es wagen, in den Keller zu gehen, auf den Speicher zu gehen, an einen dunklen Ort zu gehen, wo wir die Dinge verstecken, die du nicht wissen sollst?) Der Akt des Kunstschaffens konfrontiert eine Gesellschaft mit sich selbst. Die Kunst bringt Dinge ans Licht. Sie erleuchtet uns. Sie wirft Licht auf unsere anhaltende Dunkelheit. Sie wirft einen Strahl auf den Kern unserer eigenen Dunkelheit und sagt, »na, siehst du?«

Wenn ein Mensch etwas nicht sehen will, dann verhält er sich gegenüber demjenigen, der ihn damit konfrontiert, wie ein Verrückter. Er bringt den Überbringer um. Ein Kind, dessen Eltern Alkoholiker sind, hat schulische oder sexuelle Probleme.



Die Familie wird als problematisch angesehen. Das Kind wird dazu gebracht, sich zu schämen, weil es angeblich Schande über die Familie gebracht hat. Das Kind hat peinliche Dinge ans Licht gebracht. Die Scham der Familie war vorher da und hat die Notlage des Kindes verursacht. »Was werden die Nachbarn denken?« ist ein Mittel, um Scham zu erzeugen, damit die krankmachende Atmosphäre erhalten bleibt.

Kunst öffnet Wandschränke, entlüftet Keller und Speicher. Kunst bringt Heilung. Aber bevor eine Wunde heilen kann, muß sie angesehen werden, und auf diesen Akt, nämlich Luft und Licht an die Wunde zu lassen, auf den Akt des Künstlers wird oft mit Scham reagiert. Schlechte Kritiken sind eine der wesentlichen Ursachen dafür, daß viele Künstler Scham empfinden. Es ist aber in Wirklichkeit so, daß viele Kritiken darauf abzielen, in einem Künstler Scham hervorzurufen. »Schande über dich! Wie kannst du es wagen, ein so miserables Kunstwerk zu schaffen!«

---

*Der Preis für eine Sache ist die Summe dessen, was ich Leben nenne, das notwendigerweise im Austausch dafür gegeben wird, unmittelbar oder langfristig.*

Henry David Thoreau

---

Für den Künstler, der die Scham der Kindheit ertragen hat – wegen jeglicher Art von Bedürftigkeit, jeglicher Art von Erkundung, jeglicher Erwartung –, kann Scham sogar ohne eine Scham provozierende Kritik ausgelöst werden. Wenn ein Kind je in eine Situation gebracht worden ist, wo es sich dumm fühlte, weil es geglaubt hat, Talent zu haben, dann kann die tatsächliche Fertigstellung eines Kunstwerks mit innerer Scham behaftet sein. Viele Künstler beginnen ein Kunstwerk, sie kommen gut voran, und wenn sie dann fast fertig sind, haben sie das Gefühl, daß die Arbeit mysteriöserweise an Wert verliert. Sie ist die Mühe nicht länger wert. Für Therapeuten ist dieses Aufkeimen von plötzlichem Desinteresse (»Es spielt keine Rolle«) eine Routineabwehrreaktion, um Schmerz und Verletzlichkeit zu leugnen.

Erwachsene, die in einem dysfunktionalen Elternhaus aufgewachsen sind, lernen den Gebrauch solcher Abwehrstrategien sehr gründlich. Sie nennen es Distanzierung, aber in Wirklichkeit ist es ein Dumpf- und Starrwerden.

»Er hat meinen Geburtstag vergessen. Na ja, nicht so schlimm.«  
Ein Leben mit dieser Art von Erfahrung, in der das Bedürfnis nach Anerkennung regelmäßig abgewertet wird, lehrt ein kleines Kind, daß es gefährlich ist, irgend etwas zu tun, um Aufmerksamkeit zu bekommen.

»Den unsichtbaren Knochen nach Hause ziehen« – so charakterisierte eine genesende Künstlerin ihre vergebliche Suche nach einer Leistung, die groß genug sein könnte, um von ihrer Herkunftsfamilie anerkannt zu werden. »Egal, wie bedeutend die Sache war, sie schienen nie groß Notiz davon zu nehmen. Sie haben immer irgendeinen Haken gefunden. Alles Einser und ein Zweier, und auf den Zweier richtet sich dann die Aufmerksamkeit.«

Es ist ganz natürlich, daß ein junger Künstler versucht, die elterliche Aufmerksamkeit durch Leistungen – positive oder negative – zu bekommen. Jugendliche, die mit Gleichgültigkeit oder Wut konfrontiert werden, lernen bald, daß es keinen Knochen gibt, mit dem sie wirklich die Anerkennung der Eltern bekommen können.

---

*Wir werden das Wesen unseres besonderen Genies entdecken, wenn wir aufhören zu versuchen, unserem eigenen Modell oder dem anderer Menschen zu entsprechen, wenn wir lernen, wir selbst zu sein und zulassen, daß sich unser natürlicher Kanal öffnet.*  
Shakti Gawain

---

Oft schämen wir kreativen Menschen uns aus falschen Gründen. Aus dieser Scham leiten wir ab, daß es falsch ist, etwas zu schaffen. Sobald wir diese Lektion gelernt haben, vergessen wir sie sofort wieder. Unter den »Es ist ja nicht so schlimm«-Sätzen lebt die Scham weiter; sie wartet nur darauf, sich auf unsere neuen Bemühungen zu stürzen. Der Versuch, Kunst zu schaffen, erzeugt dann wieder Scham.

Aus diesem Grunde wird mancher gute Film, der von einem Filmstudenten gedreht wurde, nicht auf Festivals geschickt, wo er gesehen werden könnte; deshalb werden gute Romane zerstört oder fristen ihr Dasein in Schreibtischschubladen. Das ist auch der Grund, warum Theaterstücke nicht abgeschickt werden, warum talentierte Schauspieler nicht zum Vorsprechen kommen. Aus diesem Grunde schämen sich Künstler oft, ihre Träume zuzugeben. Scham wird in uns Erwachsenen erneut hervorgerufen, weil unser innerer Künstler immer unser kreatives Kind ist. Deshalb kann es sein, daß wir Scham fühlen, wenn wir ein Kunstwerk schaffen.

Wir schaffen Kunst nicht mit dem Gedanken an diese abschließende Kritik, aber Kritik, die die Frage stellt »wie konntest du nur?«, kann dazu führen, daß sich ein Künstler wie ein Kind fühlt, das sich schämt. Ein wohlmeinender Freund, der einen Schriftsteller kritisiert, der noch am Anfang steht, kann diesen Schriftsteller umbringen.

Lassen Sie es mich ganz klar sagen. Nicht jede Kritik erzeugt Scham. Sogar die schärfste Kritik, die ziemlich genau ins Schwarze trifft, kann durch ein inneres Aha begrüßt werden, wenn sie dem Künstler einen neuen und richtigen Weg für seine Arbeit aufzeigt. Die Kritik, die schadet, ist diejenige, die herabsetzt, zurückweist, lächerlich macht oder verurteilt. Sie ist oft boshaft, aber vage und schwer zu widerlegen. Das ist die Kritik, die schadet.

Durch solche Kritik beschämt, kann ein Künstler blockiert werden oder aufhören, Werke in die Welt zu schicken. Ein perfektionistischer Freund, Lehrer oder Kritiker – wie ein perfektionistischer Elternteil, der fehlende Kommas bekrittelt – können die Begeisterung eines jungen Künstlers dämpfen, der gerade erst gelernt hat, sie leben zu lassen. Deswegen müssen wir als Künstler lernen, uns sehr gut selbst zu schützen.

Bedeutet das, keine Kritik zuzulassen? Nein. Es bedeutet zu

lernen, wo und wann man zutreffende Kritik aufnimmt. Als Künstler müssen wir lernen, wann und von wem Kritik angemessen ist. Nicht nur die Quelle, sondern auch das Timing sind hier wichtig. Einen ersten Entwurf zeigt man am besten, falls überhaupt, nur dem sanftesten und klügsten Auge. Es wird oft ein anderer Künstler gebraucht, um die keimende Arbeit zu erkennen, die zu sprießen versucht. Das unerfahrene oder strenge kritische Auge könnte den Keim der Kunst, statt ihn so zu nähren, daß er wächst, eher niedertreten.

---

*Da du nicht wie irgendein  
anderes Wesen bist, das  
seit dem Anbeginn der Zeit  
erschaffen wurde, bist du  
unvergleichlich.*  
Brenda Ueland

---

---

*Ich habe meine eigene  
Welt geschaffen, und sie ist  
eine bessere Welt als  
irgendeine, die ich draußen  
gesehen habe.*  
Louise Nelson

---

Als Künstler können wir nicht jede Kritik überprüfen, die wir bekommen. Wir können unsere professionellen Kritiker nicht gesünder, liebender oder konstruktiver machen, als sie sind. Aber wir können lernen, Freunde unter denen zu finden, bei denen wir sicher unseren Schmerz zum Ausdruck bringen können. Wir können lernen, nicht länger zu leugnen und unsere Gefühle zu verstecken, wenn wir künstlerisch brutal behandelt worden sind. Die Kunst erfordert einen sicheren Brutplatz. Idealerweise finden Künstler diesen zuerst in ihrer Familie, dann in ihrer Schule und schließlich in einer Gemeinschaft von Freunden und Anhängern.

Dieses Ideal entspricht selten der Realität. Als Künstler müssen wir lernen, uns unsere eigene sichere Umgebung zu schaffen. Die Realität ist unsicher, geprägt von Häme und Beschämung. Wir müssen lernen, unser Künstlerkind vor der Scham zu schützen. Wir tun dies, indem wir unserer Kindheits-scham die Schärfe nehmen, sie zu Papier bringen und sie mit einem anderen teilen, der nicht unter Scham leidet und dem wir vertrauen. Indem wir die Schamgeheimnisse, die unsere Kunst betreffen, aussprechen und sie mit Hilfe unserer Kunst mitteilen,

befreien wir uns selbst und andere aus der Dunkelheit. Diese Befreiung ist nicht immer willkommen.

Wir müssen lernen, daß, wenn unsere Kunst ein Geheimnis der menschlichen Seele enthüllt, diejenigen, die zuschauen, versuchen könnten, uns Scham dafür einzuflößen, daß wir das getan haben.

»Es ist schrecklich!« sagen sie vielleicht und greifen das Werk an, obwohl das Werk an sich gut ist. Das kann sehr verwirrend sein. Wenn man uns sagt »Schande über dich«, und wir das auch fühlen, dann müssen wir lernen zu erkennen, daß unsere Scham aus der Kindheit wieder auftaucht.

»Ich weiß, daß diese Arbeit gut ist ... Ich dachte, daß das eine gute Arbeit sei ... Könnte es sein, daß ich mir selbst etwas vorgemacht habe? ... Vielleicht hat der Kritiker recht. Warum hatte ich je den Nerv zu glauben ...?« Und die Abwärtsspirale beginnt sich zu drehen.

Zu diesen Zeiten müssen wir sehr streng mit uns sein und diesem ersten Zweifel keinen Glauben schenken. Wir können es den ersten negativen Gedanken einfach nicht erlauben, Macht über uns zu gewinnen. Den ersten Zweifel in sich aufzunehmen ist genauso, als ob ein Alkoholiker seinen ersten Schluck trinkt.

Sobald er erst einmal in unserem System ist, wird der Zweifel einen weiteren Zweifel aufnehmen – und dann noch einen. Gedanken, die Zweifel beinhalten, können gestoppt werden, aber man braucht Wachsamkeit, um das zu tun. »Vielleicht hatte dieser Kritiker recht ...« Und *bum*, dann müssen wir handeln.

»Du bist ein guter Künstler, ein mutiger Künstler, du machst deine Sache gut. Es ist gut, daß du die Arbeit gemacht hast ...« Als *God's Will*, die romantische Filmkomödie, bei der ich Regie führte, ihre Premiere in Washington hatte, da war das für mich wie ein Nachhausekommen. Meine frühesten journalistischen Arbeiten hatte ich für die *Washington Post* gemacht. Ich hoffte

auf eine »Heimstadt Mädchen hat es geschafft«-Aufnahme. In den Rezensionen, die vor der Premiere gedruckt wurden, bekam ich diese Aufnahme jedoch nicht.

---

*Was mich nicht umbringt,  
macht mich stärker.*  
Albert Camus

---

Die *Washington Post* schickte eine junge Frau, die sich einen ganzen Film über Leute am Theater anschaute und dann schrieb, daß der Film von Leuten beim Film handelte. Sie fügte hinzu, daß »ein Großteil« meines Dialogs aus »Casablanca« *gestohlen* sei. Ich fragte mich, welchen Film sie gesehen hatte – jedenfalls nicht meinen. Mein Drehbuch enthält ungefähr vierzig Witze über das Theater und eine Zeile mit einem Witz über »Casablanca«. Das waren die Tatsachen, aber sie nützten mir überhaupt nichts. Ich war beleidigt. Beschämt. Bereit, fast zu sterben.

Weil die Heilmittel für Scham Selbstliebe und Selbstlob sind, habe ich dafür gesorgt. Ich ging im Rock Creek Park spazieren. Ich betete. Ich zählte für mich eine Reihe von früheren Komplimenten und guten Kritiken auf. Ich sagte mir nicht: »Es spielt keine Rolle.« Aber ich sagte meinem Künstler-Selbst: »Du wirst heilen.«

Und ich war bei meiner Premiere anwesend. Sie war wesentlich erfolgreicher als meine Rezensionen.

Drei Monate später wurde mein Film für ein angesehenes europäisches Filmfestival ausgewählt. Man bot mir einen Flug dorthin an. Man bot mir an, meine Spesen zu übernehmen. Man bot mir an, meinen Film vorzuführen. Ich zögerte. Die Washington-Scham hatte ihre langsame, giftige Arbeit vollbracht. Ich hatte Angst, zu fahren.

Aber ich wußte eine bessere Lösung, als nicht hinzufahren. Die jahrelange Arbeit an meinem Künstler-Selbst hatte mich genau das gelehrt, nämlich einfach zu fahren. Als ich das dann tat, erzielte mein Film einen hohen Verkaufspreis und bekam eine Schlagzeile in *Variety*.

»Ich war mit der Schlagzeile einverstanden, weil ihre Ironie bei mir sehr gut ankam. »*God's Will Hit* in München«, so lautete sie.

Es ist »Gottes Wille«, daß wir kreativ sind.

## Mit Kritik umgehen

Es ist wichtig, daß man in der Lage ist, sinnvolle Kritik von anderer Kritik zu unterscheiden. Oft müssen wir diese Unterscheidung selbst treffen, ohne uns dabei auf eine außerhalb unserer Person liegende Verteidigung stützen zu können.

Als Künstler können wir diese Unterscheidung weitaus besser treffen, als die meisten Leute vermuten würden. Pointierte Kritik gibt dem Künstler, wenn sie angemessen ist, oft ein Gefühl der Erleichterung: »Aha!

---

*Die Worte, die die Seele erleuchten, sind wertvoller als Edelsteine.*

Hazrat Inayat Khan

---

Das ist also verkehrt daran.» Sinnvolle Kritik ist letzten Endes ein weiteres Puzzlestück für unsere eigene Arbeit.

Andererseits läßt uns nutzlose Kritik mit dem Gefühl zurück, daß wir niedergeknüppelt worden sind. Normalerweise ist sie im Tonfall vernichtend und beschämend, dem Inhalt nach mehrdeutig und in ihrer Mißbilligung persönlich, ungenau und pauschal. Es gibt nichts, was man aus unverantwortlicher Kritik lernen könnte.

Sie setzen sich hier mit einem inneren Kind auseinander.

Mißbrauch des Künstlerkindes verursacht Rebellion, die Blockierung verursacht. Das einzige, was man mit mißbräuchlicher Kritik tun kann, ist, sich von ihr zu heilen.

Es gibt bestimmte Faustregeln, die nützlich im Umgang mit jeder Form von Kritik sind.

1. Nehmen Sie die Kritik ganz auf, und lassen Sie sie dann hinter sich.
2. Notieren Sie, welche Vorstellungen und Sätze Sie stören.
3. Notieren Sie, welche Vorstellung und Sätze Ihnen nützlich erscheinen.
4. Tun Sie etwas sehr Nährendes für sich selbst – lesen Sie eine gute alte Kritik oder erinnern Sie sich an ein Kompliment.
5. Denken Sie daran, daß selbst dann, wenn Sie ein wirklich lausiges Kunstwerk gemacht hätten, dieses ein *notwendiges* Sprungbrett für Ihre nächste Arbeit sein könnte. Kunst reift sprunghaft und erfordert Häßliche-Entlein-Wachstumsphasen.
6. Schauen Sie sich die Kritik noch einmal an. Erinnert Sie sie an eine Kritik aus Ihrer Vergangenheit – besonders an beschämende Kritik aus der Kindheit? Erkennen Sie für sich selbst an, daß die aktuelle Kritik Trauer über eine schon lange bestehende Wunde auslöst.
7. Schreiben Sie einen Brief an den Kritiker – nicht unbedingt, um ihn abzuschicken. Verteidigen Sie Ihre Arbeit und erkennen Sie an, was an der angebotenen Kritik nützlich war, sofern etwas Nützliches dabei war.
8. Steigen Sie wieder aufs Pferd. Verpflichten Sie sich sofort, etwas Kreatives zu tun.
9. Tun Sie es. Kreativität ist das einzige Heilmittel gegen Kritik.

---

*Künstler, die in allem die Vollkommenheit suchen, sind diejenigen, die sie in nichts erreichen können.*

Eugene Delacroix



## Übung: Detektivarbeit

Viele blockierte Menschen sind eigentlich sehr kraftvolle und kreative Persönlichkeiten, denen man Schuldgefühle ob ihrer eigenen Stärken und Gaben eingepflanzt hat. Ohne dafür anerkannt zu werden, werden sie von ihren Familien und Freunden oft als Energiequelle benutzt. Andere nehmen sich die Freiheit, ihre kreativen Energien sowohl zu nutzen als auch zu verschwenden.

Wenn diese blockierten Künstler dann danach streben, sich aus ihren dysfunktionalen Systemen zu befreien, drängt man sie oft dazu, vernünftig zu sein, auch wenn ein solcher Rat für sie nicht angemessen ist. Aufgrund der Schuldgefühle, die sie ob ihrer Talente haben, stellen sie oft ihr eigenes Licht unter den Scheffel, um andere ja nicht zu verletzen. Statt dessen verletzen sie sich selbst.

Ein wenig Detektivarbeit ist in Ordnung, um den Menschen wieder genesen zu lassen, den wir im Stich gelassen haben – uns selbst. Wenn Sie die folgenden Sätze vervollständigen, kann es sein, daß sehr starke Gefühle auftauchen, in dem Maße, wie sie Erinnerungen und »unangebrachte« Fragmente von sich selbst der Vergessenheit entreißen. Erlauben Sie sich, bei jedem der folgenden Beispiele ungefähr einen Satz frei zu assoziieren:

1. Mein Lieblingsspielzeug als Kind war \_\_\_\_\_.
2. Mein Lieblingsspiel als Kind war \_\_\_\_\_.
3. Der beste Film, den ich je als Kind gesehen habe, war \_\_\_\_.
4. Ich tue das nicht sehr oft, aber es macht mir Spaß, zu \_\_\_\_.
5. Wenn ich es mir ein wenig leichter machen könnte, würde ich \_\_\_\_\_.
6. Wenn es nicht zu spät wäre, würde ich \_\_\_\_\_.
7. Mein Lieblingsmusikinstrument ist \_\_\_\_\_.

8. Die Geldsumme, die ich jeden Monat dafür ausbe, mir Unterhaltung zu gönnen, beträgt \_\_\_\_\_.
9. Wenn ich nicht zu geizig mit meinem Künstler/meiner Künstlerin umginge, würde ich ihm/ihr \_\_\_\_\_ kaufen.
10. Mir Zeit für mich selbst zu nehmen, ist \_\_\_\_\_.
11. Ich befürchte, daß, wenn ich anfangen zu träumen \_\_\_\_\_.
12. Insgeheim macht es mir Spaß, \_\_\_\_\_ zu lesen.
13. Wenn ich eine perfekte Kindheit gehabt hätte, wäre ich als Erwachsene \_\_\_\_\_ geworden.
14. Wenn es nicht so verrückt klänge, würde ich \_ schreiben oder machen.
15. Meine Eltern denken, daß Künstler \_\_\_\_\_ sind.
16. Mein Gott denkt, daß Künstler \_\_\_\_\_ sind.
17. Was mir komisch an dieser Aktivierung vorkommt, ist \_\_\_\_\_.
18. Lernen, mir selbst zu vertrauen, ist wahrscheinlich \_\_\_\_\_.
19. Meine Lieblingsmusik, um mich aufzumuntern, ist \_\_\_\_\_.
20. Meine Lieblingsart, mich zu kleiden, ist \_\_\_\_\_.

## Wachstum

Wachstum ist eine unregelmäßige Vorwärtsbewegung: zwei Schritte vor, einen Schritt zurück. Denken Sie

<hr style="border: 0.5px solid black;"/> <p><i>Nimm dein Leben in die Hand. Und was passiert? Etwas Schreckliches: Niemand da, den du noch verantwortlich machen kannst.</i></p> <hr style="border: 0.5px solid black;"/> <p style="text-align: right;"><i>Erica Jong</i></p>	<p>daran und seien Sie sehr sanft zu sich. Eine Aktivierung unserer Kreativität ist ein Heilungsprozeß. Sie sind in der Lage, am Dienstag großartige Dinge zu tun, aber am Mittwoch fallen Sie vielleicht zurück. Das ist normal. Wachstum passiert in Schüben. Manchmal werden Sie untätig herumliegen. Lassen Sie sich nicht entmutigen. Betrachten Sie es als Ausruhen.</p>
---	--

Sehr oft wird auf eine Woche der Einsichten eine Woche der

Trägheit folgen. Die Morgenseiten werden sinnlos erscheinen. Sie *sind es nicht*. Wenn Sie sie schreiben, obwohl Sie müde sind und sie Ihnen langweilig erscheinen, werden Sie lernen, auf dem Papier auszuruhen. Das ist sehr wichtig. Marathonläufer empfehlen, nach zehn langsamen Kilometern einen schnellen einzulegen. Das gleiche gilt für die Kreativität. In diesem Sinne ist *immer sachte* tatsächlich ein Modus operandi. Dies bedeutet »Erfolg mit Leichtigkeit«.

Wenn Sie sich dazu verpflichten, jeden Morgen drei Seiten zu schreiben und sich jeden Tag eine Freundlichkeit für sich selbst zu gönnen, werden Sie eine sanfte Leichtigkeit des Herzens spüren.

Üben Sie anhand kleiner, konkreter Dinge, nett zu sich zu sein. Schauen Sie in Ihren Kühlschrank. Ernähren Sie sich so, wie Sie möchten? Haben Sie Socken? Ein Extrapaar Laken? Wie steht es mit einer neuen Zimmerpflanze? Einer Thermoskanne für die lange Fahrt zur Arbeit? Erlauben Sie sich, einige Ihrer alten abgetragenen Klamotten auszurangieren. Sie müssen nicht alles behalten.

Der Ausdruck »wer sich selbst hilft, dem hilft Gott« könnte eine neue und ganz andere Bedeutung bekommen. Während er in der Vergangenheit mit »Gott hilft nur denjenigen, die Hilfe verdienen« interpretiert wurde, wird er jetzt die erstaunliche Zahl kleiner kostenloser Geschenke bedeuten, die der Schöpfer denjenigen zukommen läßt, die sich selbst zu einer kleinen Belohnung verhelfen. Wenn Sie eine einzige Nettigkeit pro Tag für sich selbst tun, dann wird Gott zwei weitere hinzufügen. Haben Sie ein waches Auge für Unterstützung und Ermutigung von unerwarteter Seite. Seien Sie offen dafür, Geschenke aus ungewöhn-

---

*Es gibt eine Vitalität, eine Lebenskraft, eine Energie, eine Anregung, die durch dich in Handlungen umgesetzt werden, und da es dich über alle Zeit hinweg nur einmal gibt, ist dieser Ausdruck einzigartig. Und wenn du ihn blockierst, wird er niemals durch ein anderes Medium existieren und verlorengehen.*

Martha Graham

---

lichen Kanälen zu erhalten: kostenlose Tickets, eine kostenlose Reise, eine Einladung zum Abendessen, eine alte Couch, die neu für Sie ist. Üben Sie, solche Hilfsangebote anzunehmen.

Diejenigen unter Ihnen, die eine wissenschaftliche Ader haben, möchten vielleicht eine gute und gründliche Liste von Kleidern zusammenstellen, die sie gerne hätten. Sehr oft werden die Teile auf der Liste mit beunruhigender Geschwindigkeit in Ihren Besitz gelangen. Probieren sie es einfach mal aus. Experimentieren Sie. Am wichtigsten ist, daß sie mit dem Alleinsein experimentieren. Sie werden sich selbst dazu verpflichten müssen, sich eine ruhige Zeit zu gönnen. Versuchen Sie, sich anzugewöhnen, sich selbst zu überprüfen. Messen Sie einfach mehrmals am Tag Ihren Puls und fragen Sie sich, wie Sie sich fühlen. Hören Sie auf Ihre Antwort. Reagieren Sie freundlich. Wenn Sie gerade etwas sehr Schwieriges tun, versprechen Sie sich für später eine Pause und ein Extravergnügen.

Ja, ich bitte Sie, sich wie ein Baby zu behandeln. Wir glauben, daß wir Härte, Zynismus und intellektuelle Kühle ausstrahlen müssen, um Künstler sein zu können. Überlassen Sie das den Kritikern. Als kreative Wesen werden Sie wesentlich produktiver sein, wenn Sie geschmeichelt sind, statt schikaniert zu werden.

## A u f g a b e n

1. Beschreiben Sie Ihr Kinderzimmer. Wenn Sie möchten, können Sie dieses Zimmer aufzeichnen. Was war Ihr Lieblingsgegenstand in diesem Zimmer? Was ist jetzt Ihr liebster Gegenstand in Ihrem Zimmer? Nichts? Nun, dann suchen Sie etwas, das Ihnen gefällt – vielleicht etwas aus Ihrem alten Kinderzimmer.
2. Beschreiben Sie fünf Charakterzüge, die Sie an sich als Kind mögen.

3. Zählen Sie fünf Leistungen aus Ihrer Kindheit auf (glatte Einsen in der siebten Klasse, den Hund abgerichtet, den Klassenrowdy k.o. geschlagen, dem Priester das Laken aus dem Bett gezogen).

---

*Wenn ich zwischen zwei Übeln wählen muß, dann probiere ich immer gerne dasjenige aus, das ich vorher nicht ausprobiert habe.*

Mae West

---

Und einen Hochgenuß: Schreiben Sie

fünf Lieblingessen aus der Kindheit auf. Kaufen Sie sich eines davon in dieser Woche. Götterspeise mit Bananen ist okay.

4. Gewohnheiten: Schauen Sie sich Ihre Gewohnheiten an. Möglicherweise beeinträchtigen viele Ihrer Gewohnheiten Ihren guten Umgang mit sich selbst und verursachen Scham. Einige der seltsamsten Dinge sind selbstzerstörerisch. Haben Sie die Angewohnheit, Fernsehfilme zu sehen, die Sie nicht mögen? Haben Sie die Angewohnheit, mit einem wirklich langweiligen Freund herumzuhängen und einfach nur Zeit totzuschlagen (da haben Sie den richtigen Ausdruck!) Einige schlechte Gewohnheiten sind offensichtlich, offenkundig (zu viel trinken, rauchen, essen statt zu schreiben!). Führen Sie drei schlechte Gewohnheiten auf. Was haben Sie davon, wenn Sie damit weitermachen? Manche schlechten Gewohnheiten sind subtiler (keine Zeit zum Üben, wenig Zeit zum Beten, immer anderen helfen, sich selbst nicht nähren, mit Leuten herumhängen, die Ihre Träume heruntermachen). Führen Sie drei Ihrer subtilen Gegner auf. Welchen Nutzen haben diese Formen von Sabotage? Seien Sie konkret.

5. Machen Sie eine Liste der Freunde, die Sie nähren – das ist *Nahrung* (die Ihnen ein Gefühl Ihrer eigenen Kompetenz und Ihrer Möglichkeiten geben), die Sie für unfähig halten (Ihnen die Botschaft vermitteln, daß Sie es nie ohne ihre Hilfe schaffen werden). Es ist ein großer Unterschied, ob einem geholfen wird, oder ob man behandelt wird, als ob

man hilflos wäre. Führen Sie drei nährnde Freunde auf. Welche ihrer Charakterzüge sind besonders nützlich für Sie?

6. Rufen Sie einen Freund an, der Sie wie jemanden behandelt, der wirklich gut und intelligent ist und etwas leisten kann. Ein Teil Ihrer Aktivierung besteht darin, sich Unterstützung zu holen. Diese Unterstützung wird entscheidend sein, wenn Sie neue Risiken eingehen.

7. Innerer Kompaß: Jeder von uns besitzt einen inneren Kompaß. Das ist ein Instinkt, der uns auf unsere

---

*Kreative Arbeit ist Spiel. Sie ist freies Nachdenken unter Verwendung der Materialien, die einem die gewählte Form zur Verfügung stellt.*  
Stephen Nachmanovitch

---

Gesundheit hinweist. Er warnt uns, wenn wir uns auf gefährlichem Boden bewegen; er sagt uns, wenn etwas sicher und gut für uns ist. Die Morgenseiten sind ein Weg, mit ihm in Kontakt zu treten. Ebenso einige andere Aktivitäten des Künstlergehirns – malen, Auto fahren, spaziergehen, schrubben, laufen. Nehmen Sie sich in dieser Woche eine Stunde Zeit, um Ihrem inneren Kompaß zu folgen, indem Sie eine Künstlergehirn-Aktivität ausführen und hören, welche Einsichten hochkommen.

---

*Kreativität ist, ... etwas zu sehen, das noch nicht existiert. Du mußt herausfinden, wie du es ins Leben bringen und so ein Spielgefährte Gottes sein kannst.*  
Michele Shea

---

8. Listen Sie fünf Menschen auf, die Sie bewundern. Jetzt listen Sie fünf Menschen auf, die Sie insgeheim bewundern. Welche

Eigenschaften haben diese Menschen, die Sie bei sich entwickeln könnten?

9. Listen Sie fünf Menschen auf, die tot sind, und die Sie gern kennengelernt hätten. Jetzt listen Sie fünf Menschen auf, die tot sind und mit denen Sie gerne eine Weile in der Ewigkeit verbringen würden. Welche Eigenschaften finden Sie in diesen Menschen, die Sie bei Ihren Freunden erwarten können?

10. Vergleichen Sie die beiden Listen. Schauen Sie sich an, wen

Sie wirklich mögen und wen Sie wirklich bewundern – und schauen Sie sich auch an, wen Sie meinen, wirklich mögen und bewundern zu müssen. Ihre *Ich-sollte*-Sätze könnten Sie dazu bringen, Edison zu bewundern, während Ihr Herz Houdini gehört. Bleiben Sie eine Zeitlang bei Ihrer Houdini-Seite.

## C h e c k - i n

1. An wie vielen Tagen in dieser Woche haben Sie Ihre Morgenseiten geschrieben? Wie war diese Erfahrung für Sie? Wenn Sie einen Tag ausgelassen haben, warum haben sie ihn dann ausgelassen?
2. Haben Sie in dieser Woche Ihren Künstlertreff abgehalten? (Ja, ja und er war *schrecklich*.) Was haben Sie gemacht? Wie hat es sich angefühlt?
3. Haben Sie in dieser Woche irgendeine Synchronizität erlebt? Worin bestand sie?
4. Gab es in dieser Woche andere Themen und Ereignisse, die Sie als bedeutsam für Ihre Aktivierung ansehen? Beschreiben Sie sie.





# W O C H E

*In dieser Woche könnte es sein, daß Sie sich mit der sich verändernden Definition Ihrer eigenen Person auseinandersetzen. Die Essays, Aufgaben und Übungen dienen dazu, Sie in eine produktive Innenschau und Integration Ihres neuen Selbstgewahrseins hineinzukatapultieren. Das könnte sowohl sehr schwierig als auch extrem aufregend für Sie sein. Warnung: Lassen Sie die Technik des Leseentzugs nicht aus!*

# V I E R



# DAS GEFÜHL FÜR INTEGRITÄT WIEDERGEWINNEN

## Aufrichtige Veränderungen

Durch die Arbeit mit den Morgenseiten beginnen wir, die Unterschiede zwischen unseren wirklichen Gefühlen, die oft geheim sind, und unseren *offiziellen* Gefühlen, denjenigen, die in der Öffentlichkeit gezeigt werden, herauszuarbeiten. Offizielle Gefühle werden oft durch die Formulierung: »Es ist in Ordnung, daß [ich meinen Job verloren habe; daß sie einen anderen Liebhaber hat; daß mein Vater gestorben ist, ...]« angezeigt.

Was meinen wir mit dem »es ist in Ordnung«? Die Morgenseiten zwingen uns dazu, genau zu werden. Bedeutet »es ist in Ordnung«, daß ich frustriert bin, es akzeptiere, es mir angenehm ist, ich gefühllos, tolerant, erfreut oder zufrieden bin? Was bedeutet es genau?

*Es ist in Ordnung* ist für die meisten von uns eine Pauschalaussage. Sie umfaßt alle Arten von ekligen Gefühlen und häufig deutet sie auf einen Verlust hin. Offiziell fühlen wir uns »in Ordnung«, aber fühlen wir uns wirklich so?

Die Grundlage einer erfolgreichen Aktivierung unserer Kreativität ist unsere Verpflichtung uns selbst gegenüber, unsere Abwehr zu sprengen, nicht mehr zu sagen, »es ist in Ordnung«, wenn es das eigentlich nicht ist. Die Morgenseiten bringen uns dazu, eine andere Antwort zu finden.

In den Jahren, in denen ich Menschen bei der Arbeit an den Morgenseiten beobachtet habe, habe ich festgestellt, daß viele die Tendenz haben, die Seiten gerade dann zu vernachlässigen oder gar nicht mehr zu schreiben, wenn Klarheit auftaucht, die teilweise unangenehm ist. Wenn wir zum Beispiel sehr, sehr

wütend sind, es aber nicht zugeben möchten, dann sagen wir, daß wir uns in bezug darauf »in Ordnung fühlen.« Die Morgenseiten werden es uns nicht erlauben, mit diesen Ausflüchten davonzukommen. Deshalb haben wir die Tendenz, sie zu vermeiden.

Wenn wir das schleichende Gefühl haben, daß unser Gelieb-

---

*Jedes Gemälde hat seine  
eigene Entstehungs-  
geschichte ... Wenn das  
Gemälde fertig ist, enthüllt  
sich der Mensch.  
William Baziotes*

---

ter bzw. unsere Geliebte nicht vollkommen ehrlich zu uns ist, dann werden die Morgenseiten dieses schleichende Gefühl wahrscheinlich hochschwemmen – und damit auch die Verantwortung für ein unangenehmes Gespräch. Statt uns diesem Durcheinander zu stellen, bringen wir lieber Durcheinander in die Mor-

genseiten. Wenn wir uns dagegen plötzlich und heftig verlieben, dann können die Morgenseiten aus einem anderen Grunde bedrohlich erscheinen. Wir möchten die schillernde, aber zerbrechliche Seifenblase unseres Glücks nicht durchstechen.

Wir möchten uns lieber weiterhin in dem Meer eines glückseligen Wirgefühls verlieren, statt daran erinnert zu werden, daß es ein Ich in dem Wir gibt (oder ein »Auge« in dem Wir), das vorübergehend geblendet ist.

Kurz gesagt, extreme Gefühle jeglicher Art – gerade solche, die man mit Hilfe der Morgenseiten hervorragend verarbeiten kann –, sind normalerweise der Auslöser dafür, die Morgenseiten zu vermeiden.

Genau wie ein Athlet, der ans Laufen gewöhnt ist, gereizt wird, wenn er seine Kilometer nicht laufen kann, so werden diejenigen von uns, die jetzt an die Morgenseiten gewöhnt sind, eine gewisse Reizbarkeit bemerken, wenn sie über sie hinweggehen. Wir neigen jedoch häufig dazu, Ursache und Wirkung umzudrehen: »Ich war zu schlecht gelaunt, um sie zu schreiben«,

statt: »Ich habe sie nicht geschrieben und deswegen bin ich so schlecht gelaunt.«

Wenn wir die Morgenseiten über einen längeren Zeitraum schreiben, haben sie die Wirkung spiritueller Chiropraktik. Sie richten unsere Werte neu aus. Wenn wir uns links oder rechts von unserer persönlichen Wahrheit befinden, verweisen die Morgenseiten auf die Notwendigkeit einer Kurskorrektur. Wir werden uns unseres Abdriftens bewußt und korrigieren unseren Kurs – und sei es, indem wir die Morgenseiten verbergen. »Zu deinem eigenen Selbst sei ehrlich«, sagten die Seiten, während sie geschäftig auf dieses Selbst verweisen. Aufgrund der Seiten erfuhr Mickey, eine Malerin, zum erstenmal, daß sie Komödien schreiben wollte. Kein Wunder, daß alle ihre Freunde Schriftsteller waren. Sie war ebenfalls eine Schriftstellerin! Tschechow riet: »Wenn Sie an Ihrer Kunst arbeiten möchten, dann arbeiten Sie an Ihrem Leben.« So kann man sagen, daß wir, um einen Selbstausdruck zu haben, zuerst ein Selbst haben müssen, das wir ausdrücken können. Darum geht es in den Morgenseiten: »Ich selbst fühle mich so ... und so ... und so ... Niemand muß darin mit mir übereinstimmen, aber so fühle *ich* mich.«

Der Prozeß des Ausfindigmachens eines *Selbst* schließt unweigerlich sowohl Gewinn als auch Verlust ein. Wir entdecken unsere Grenzen, und diese Grenzen trennen uns per definitionem von unserem Mitmenschen. Wenn wir Klarheit in unsere Wahrnehmung bringen, geben wir unsere falschen Annahmen auf. Indem wir die Mehrdeutigkeit eliminieren, befreien wir uns gleichzeitig von Illusionen. Wir erreichen Klarheit, und Klarheit erzeugt Veränderung.

»Ich bin über diese Arbeit hinausgewachsen«, könnte auf den Morgenseiten stehen. Zunächst ist das eine beunruhigende

---

*Eliminieren Sie etwas Überflüssiges aus Ihrem Leben. Brechen Sie mit einer Gewohnheit. Tun Sie etwas, das Sie verunsichert.*

---

Piero Ferrucci

Wahrnehmung. Mit der Zeit wird sie zu einem Aufruf zum Handeln und dann zu einem konkreten Handlungsplan.

»Diese Ehe funktioniert für mich nicht«, sagen die Morgenseiten. Und dann »Wie wär's mit Paartherapie?« Und dann: »Ich frage mich, ob ich mich nicht einfach nur langweile?«

Es könnte sein, daß die Seiten nicht nur Probleme stellen, sondern darüber hinaus auch Lösungen anbieten. »Ich langweile mich *tatsächlich* mit mir. Es würde mir Spaß machen, Französisch zu lernen.« Oder: »Ich habe gerade bei mir um die Ecke ein Schild für einen Ton- und Fiberglaskurs entdeckt. Das klingt interessant.«

Wenn wir uns darüber klar werden, welche Freunde uns langweilen, welche Situationen uns ersticken, werden wir oft von Wellen der Trauer erfaßt. Es könnte sogar sein, daß wir unsere Illusionen zurückhaben möchten! Wir möchten gerne so tun, als ob die Freundschaft gut läuft. Wir möchten nicht das Trauma erleben, einen anderen Job suchen zu müssen.

Wenn wir mit einer drohenden Veränderung konfrontiert werden, einer Veränderung, die wir durch unsere eigenen Hände in Gang gesetzt haben, möchten wir einen Aufstand machen, uns zu einem Ball zusammenrollen, uns die Seele aus dem Leib schreien. »Kein Schmerz, kein Gewinn«, dieser häßliche Slogan hat es in sich. Und wir lehnen diesen Schmerz ab, egal, welchen Gewinn er uns bringen könnte.

»Ich möchte mein Bewußtsein nicht erweitern!« klagen wir. »Ich möchte ...« Und dank der Morgenseiten lernen wir, was wir wollen, und schließlich entwickeln wir auch die Bereitschaft, die Veränderungen herbeizuführen, die notwendig sind, um es zu bekommen. Aber nicht ohne einen Wutanfall. Und nicht ohne eine *Kriya*, das ist ein Begriff aus dem Sanskrit, der einen spirituellen Notfall oder Hingabe bezeichnet. »Ich stelle mir Kriyas immer als spirituelle Anfälle vor. Vielleicht sollte man sie *Crias*« (engl. cry = Schrei; Anm. d. Ü.) buchstabieren, weil

sie Schreie der Seele sind, die in die Mangel der Veränderung genommen wird.

Wir alle wissen, wie ein Kriya aussieht: es ist wie eine schlimme Grippe, kurz nachdem Sie mit Ihrem Geliebten Schluß gemacht haben. Es sind die leidige Kopfgrippe und der Bronchialkatarrh, die ankündigen, daß Sie Ihre Gesundheit mißbraucht haben, um einen unerreichbaren Abgabetermin bei Ihrer Arbeit einzuhalten. Woher kommt dieser Asthmaanfall aus heiterem Himmel, wenn Sie sich gerade mal wieder um einen Verwandten gekümmert haben, der Alkoholiker ist? Das ist ebenfalls ein Kriya.

Kriyas sind immer bedeutsam und wirken sich häufig psychosomatisch aus. Kriyas sind die letzte Beleidigung, die Ihre Psyche Ihren Wunden noch hinzufügt: »Haben Sie's kapiert?« fragt Sie ein Kriya.

Kapieren Sie's endlich:

*Sie können nicht bei dem Geliebten/der Geliebten bleiben, der/die Sie mißbraucht.*

*Sie können nicht in einem Job arbeiten, der achtzig Wochenstunden umfaßt.*

*Sie können nicht einen Bruder retten, der sich selbst retten muß.*

---

*Höre auf, daran zu denken  
und darüber zu sprechen  
und es gibt nichts, was du  
nicht wissen kannst.*

---

Zen-Paradigma

In Zwölf-Schritte-Gruppen werden Kriyas oft *Hingabe* genannt. Den Teilnehmern wird gesagt, daß sie *einfach loslassen* sollen. Und sie würden das ja auch tun, wenn sie wüßten, woran sie festhielten. Mit dem Schreiben der Morgenseiten und dem Abhalten der Künstlertreffs hat das Radio zumindest eine fünfzigprozentige Chance, die Botschaft aufzunehmen, die Sie senden und/oder empfangen. In den Morgenseiten tauchen dann

die üblichen verdächtigen Passagen auf. Sie erwähnen die kleinen Verletzungen, die wir lieber ignorieren, die großen Erfolge, die wir nicht anerkannt haben. Kurz gesagt, die Morgenseiten zeigen den Weg in die Realität: so fühlen Sie sich und was machen Sie damit?

Und oft lassen wir Kunst daraus entstehen.

Menschen glauben oft, daß die Grundlage für ein kreatives Leben Phantasie sei. Die schwierigere Wahrheit ist, daß Kreativität auf der Realität basiert, auf der eigentlichen, der konzentrierten, gut beobachteten oder spezifisch eingebildeten Realität.

Indem wir aufhören, in bezug auf unser Selbst, unsere Werte und unsere Lebenssituation vage zu sein, werden wir für den Augenblick frei sein. Dort, in dem Eigentlichen, nehmen wir Kontakt zu unserem kreativen Selbst auf. Bis wir die Freiheit des Alleinseins erfahren, können wir uns nicht authentisch verbinden. Wir sind vielleicht verstrickt, aber eine Begegnung fand nicht statt.

Die Kunst liegt im Moment der Begegnung: wir begegnen unserer Wahrheit und dadurch begegnen wir uns selbst; wir begegnen uns selbst und dadurch begegnen wir unserem Selbstausdruck. Wir werden authentisch, weil wir etwas ganz Bestimmtes geworden sind: eine Quelle, aus der die Arbeit fließt.

Indem wir unsere kreative Identität gewinnen – oder wiedergewinnen – verlieren wir das falsche Selbst, das wir aufrechterhalten haben. Der Verlust dieses falschen Selbst kann sich traumatisch anfühlen: »Ich weiß nicht mehr, wer ich bin. Ich erkenne mich nicht wieder.«

Denken Sie daran, daß Sie, je mehr Sie sich als Terra Incognita fühlen, sich um so sicherer sein können, daß der Aktivierungsprozeß Fortschritte macht. Sie sind Ihr eigenes gelobtes Land, Ihre eigene neue »Frontier« (Schlagwort für die nach Westen



vorrückende Grenze bei der Besiedlung Amerikas; steht für amerikanischen Pioniergeist. Anm. der Übers.).

Veränderungen in Geschmack und Wahrnehmung werden häufig von Veränderungen in der Identität begleitet. Eines der klarsten Zeichen dafür, daß etwas Gesundes passiert, ist der Impuls, alte Kleider, Unterlagen und sonstige Dinge auszumisten, sie zu ordnen und wegzuwerfen.

»Ich brauche das nicht mehr«, sagen wir, wenn wir eine Bluse, die unseren geringen Selbstwert verkörpert, auf den Stoß für das Rote Kreuz legen. »Ich bin diesen kaputten Kleiderschrank mit seinen sechzehn Farbschichten leid«, sagen wir, wenn der Kleiderschrank einer wohltätigen Einrichtung vermacht wird. Indem wir Altes und Unnützes hinauswerfen, schaffen wir Platz für Neues und Passendes. Ein Wandschrank, der mit abgewetzten alten Klamotten vollgestopft ist, läßt keine neuen ein. In einem Haus, das vor Krimskrams und liebgewonnenen Schätzen überquillt, die Sie für irgend jemanden aufbewahren, gibt es keinen Platz für die Dinge, mit denen Sie Ihr jetziges Leben wahrhaft verbessern könnten.

Wenn Sie von dem Such-und-wirf-weg-Impuls erfaßt werden, sind zwei entgegengesetzte Strömungen am Werk: das alte Du geht und trauert, während das neue feiert und stark wird. Wie bei jeder Trennung gibt es sowohl Spannung als auch Erleichterung. Tiefsitzende Depressionen brechen los wie Eisschollen. Lang eingefrorene Gefühle tauen auf, schmelzen, stürzen herab wie ein Wasserfall, ergießen sich und überfluten in vielen Fällen ihr Gefäß, nämlich Sie. Vielleicht fühlen Sie sich unbeständig und wankelmütig. Sie sind es.

Seien Sie auf Tränenausbrüche und Lachanfälle gefaßt. Plötz-

---

*Jede Kunstform, die wir ausüben, ist unsere Lehrmeisterin. Die wahre Kunst jedoch ist unser Leben.*

M. C. Richards

---

---

*Nicht, weil die Dinge schwierig sind, wagen wir sie nicht, sondern, weil wir sie nicht wagen, sind sie schwierig.*

Seneca

---

liche Dolchstöße aufgrund von Verlusten könnten von einem bestimmten Schwindelgefühl begleitet sein. Stellen Sie sich das wie bei einem Unfallopfer vor, das nach dem Zusammenprall weggeht: Ihr altes Leben hat einen Aufprall erlitten und ist verbrannt; Ihr neues Leben ist noch nicht greifbar. Sie könnten das Gefühl haben, daß Sie vorübergehend ohne Auto dastehen. Gehen Sie einfach weiter.

Wenn diese Beschreibung dramatisch klingt, so soll sie Sie lediglich auf mögliche emotionale Feuerwerke vorbereiten. Sie müssen sie nicht notwendigerweise erleben. Ihre Veränderungen könnten eher wie Wolkenbewegungen am Himmel aussehen – von bedeckt bis teilweise bewölkt. Es ist wichtig, daß Sie sich bewußt machen, daß unabhängig davon, wie sich Ihr Wachstum entwickelt, sich eine andere Art von Veränderung einstellt, die langsamer und subtiler ist, eine, die täglich stattfindet, egal, ob Sie ihre Existenz wahrnehmen oder nicht.

»Mir passiert nichts Dramatisches. Ich glaube nicht, daß der Prozeß funktioniert«, habe ich oft von Menschen gehört, die sich aus meiner Sicht mit Lichtgeschwindigkeit verändert haben. Der Vergleich, den ich verwende, ist folgender: sobald wir uns für den Prozeß der Morgenseiten und der Künstlertreffs engagieren, fangen wir an, uns mit so hoher Geschwindigkeit zu

---

*Um wirklich unsterblich zu werden, muß ein Kunstwerk jegliche menschliche Begrenzung überwinden: Logik und Vernunft stehen dem im Wege. Aber sobald diese Grenzen durchbrochen sind, wird es in die Bereiche der Kindheitsvisionen und Kindheitsträume eintreten.*  
Giorgio de Chirico

---

bewegen, daß wir das Tempo nicht einmal bemerken. Genau wie Reisende in einem Düsenflugzeug sich selten ihrer Geschwindigkeit bewußt sind, sofern Sie nicht durch Turbulenzen beeinflußt werden, sind auch Reisende auf dem Weg, der hier als »Der Weg des Künstlers« bezeichnet wird, sich selten der Geschwindigkeit ihres Wachstums bewußt. Das ist eine Form des Widerstands, die uns in Versuchung bringen kann, den Heilungsprozeß, der »sich bei

uns nicht einstellt« abbrechen zu wollen. Aber ja, er stellt sich auch bei uns ein.

Wenn wir den inneren Schöpfer engagiert haben, um uns zu heilen, tauchen viele Veränderungen und Verschiebungen in unseren Einstellungen auf. Ich nenne einige von ihnen, weil viele nicht auf den ersten Blick als Heilung erkannt werden. Tatsächlich können sie verrückt und sogar destruktiv erscheinen. Bestenfalls werden sie exzentrisch wirken.

Es wird zu einer Veränderung im Energiemuster kommen. Ihre Träume werden intensiver und deutlicher werden, sowohl Ihre Tagträume als auch Ihre Träume während der Nacht. Sie werden feststellen, daß Sie sich an Ihre Träume erinnern können und daß Tagträume Ihre Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen. Harmlose und unerwartete Phantasien fangen an aufzutauchen. Viele Bereiche Ihres Lebens, die vorher stimmig zu sein schienen, werden es nicht mehr sein. Die Hälfte Ihrer Garderobe wird bald komisch aussehen. Vielleicht entscheiden Sie sich, eine Couch neu zu polstern oder sie einfach wegzuwerfen. Musikalische Interessen können sich ebenfalls verändern. Es könnte sogar zu Ausbrüchen spontanen Singens, Tanzens oder Laufens kommen.

Sie werden Ihre Offenheit vielleicht als beunruhigend erleben. »Ich mag das nicht« ist ein Satz, den Sie aus Ihrem Munde hören werden. Oder: »Ich finde das toll.« Kurz gesagt, Ihr Geschmack, Ihre Urteile und Ihre persönliche Identität werden allmählich durchscheinen.

Sie haben den Spiegel gesäubert. Die Morgenseiten eines jeden Tages werden immer mehr Klarheit in der Verschwommenheit schaffen, die zwischen Ihnen und Ihrem wahren Selbst besteht. Wenn Ihr Bild deutlicher wird, werden Sie vielleicht davon überrascht werden. Sie könnten besondere Vorlieben oder Abneigungen entdecken, die Sie bisher nicht anerkannt haben. Eine Liebe zu Kakteen. Warum habe ich dann diese Töpfe mit

Efeu? Eine Abneigung gegen Braun. Warum behalte ich dann den Sweater, in dem ich mich nie wohl fühlte?

Da wir gelernt haben, uns von anderen Menschen bestimmen zu lassen und ihre Definitionen anzunehmen, kann uns diese aufkeimende Individualität wie Eigenwille erscheinen, der Amok läuft. Das stimmt jedoch nicht.

Das Schneeflockenmuster Ihrer Seele beginnt aufzutauchen. Jeder von uns ist ein einzigartiges kreatives Individuum. Aber wir tragen durch Zucker, Alkohol, Drogen, Überarbeitung, zu wenig Spiel, schlechten Umgang, giftigen Sex, zu wenig Sport, zuviel Fernsehen, zu wenig Schlaf dazu bei, daß diese Einzigartigkeit verschwimmt – durch viele und verschiedenartige Formen von Junkfood für die Seele. Die Seiten helfen uns, diese Flecken in unserem Bewußtsein zu sehen.

Wenn Sie sich die Zeit vergegenwärtigen, in der Sie Ihre morgendliche Schreibübung gemacht haben, werden Sie sehen, daß

---

*Die Mitte, die ich nicht  
finden kann, ist meinem  
unbewußten Geist bekannt.*

W. H. Auden

---

---

*Alles, was man tun muß,  
um Führung zu bekommen,  
ist, darum zu bitten und  
dann zu lauschen.*

Sanaya Roman

---

infolge Ihrer Bereitschaft, in Ihrem Leben Raum für das Wirken des Schöpfers zu schaffen, viele Veränderungen stattgefunden haben. Sie werden ein stärkeres Gefühl von persönlicher Energie festgestellt haben, das manchmal auch beunruhigend ist, manchen Zornesausbruch, manches Aufblitzen von Klarheit erlebt haben. Menschen und Gegenstände haben vielleicht eine andere Bedeutung für Sie gewonnen. Es wird sich bei Ihnen ein Gefühl für den Fluß des Lebens einstellen – daß Sie neuen

Horizonten begegnen, wenn Sie sich hingeben und mit dem Energiefluß Gottes bewegen. Das ist bereits klar.

Es könnte auch sein, daß Sie ein Gefühl von Verblüffung und gleichzeitigem Vertrauen erleben. Sie stecken nicht länger fest, aber sie können nicht sagen, wohin Sie gehen. Sie können sich

nach der Zeit zurücksehnen, als es kein Gefühl für die Möglichkeiten gab, als Sie sich stärker als Opfer fühlten, als Ihnen nicht bewußt war, wie viele kleine Dinge Sie tun können, um Ihr eigenes Leben zu verbessern.

Es ist normal, sich nach Ruhe zu sehnen, wenn Sie sich so schnell vorwärts bewegen. Was Sie lernen werden, ist, in der Bewegung Ruhe zu finden, so wie Sie sich in einem Boot entspannen. Ihre Morgenseiten sind Ihr Boot. Sie werden Sie sowohl vorwärts bringen als auch Ihnen einen Raum geben, in dem Sie sich von der Vorwärtsbewegung erholen können.

Es ist schwierig für uns zu begreifen, daß dieser Prozeß des Nach-innen-Gehens und des Schreibens von Seiten eine innere Tür öffnen kann, durch die unser Schöpfer uns hilft und uns leitet. Unsere Bereitschaft läßt diese innere Tür sich öffnen. Die Morgenseiten symbolisieren unsere Bereitschaft, mit Gott zu sprechen und ihn zu hören. Sie führen uns in viele andere Veränderungen hinein, die ebenfalls von Gott kommen und uns zu Gott führen. Es ist die Hand Gottes, die unsere Hand bewegt, wenn wir schreiben. Das ist sehr kraftvoll.

An diesem Punkt kann es sehr beruhigend sein, Ihre Morgenseiten – oder einen Teil von ihnen – als schriftliche Bestätigung Ihres Fortschritts zu verwenden.

»Geben Sie es mir schriftlich«, sagen wir oft, wenn wir ein Geschäft abschließen.

Es liegt eine spezielle Macht darin, das Abkommen aufzuschreiben, das wir mit unserem Schöpfer treffen. »Ich empfangе Dein Gut willentlich« und »Dein Wille geschehe« sind zwei kurze Affirmationen, die, morgens geschrieben, uns daran erinnern, uns während des Tages mehr dem Guten zu öffnen.

»Ich vertraue meinen Wahrnehmungen« ist eine weitere machtvollе Affirmation, die wir benutzen können, wenn wir Veränderungen in unserer Identität erleben. »Ein stärkeres und klareres Ich ist im Entstehen.«

Wählen Sie Affirmationen so aus, wie Sie sie brauchen. Wenn Sie Ihre begrabenen Träume ausgraben, brauchen Sie die Zusicherung, daß ein solches Erforschen erlaubt ist: »Ich genesen und genieße meine Identität.«

### **Übung: Begrabene Träume**

Als genesende Kreative müssen wir oft unsere eigene Vergangenheit ausgraben, um die Scherben begrabener Träume und Freuden zu bergen. Bitte graben Sie ein wenig. Seien Sie schnell und spielerisch. Dies ist eine Übung in Spontaneität, denken Sie also daran, Ihre Antworten schnell aufzuschreiben. Geschwindigkeit bringt den Zensor um.

1. Zählen Sie fünf Hobbys auf, die so klingen, als ob sie Spaß machen würden.
2. Zählen Sie fünf Kurse auf, die so klingen, als ob sie Spaß machen würden.
3. Zählen Sie fünf Dinge auf, die Sie persönlich *nicht* tun würden, die so klingen, als ob sie Spaß machen würden.
4. Zählen Sie fünf Fähigkeiten auf, die Sie gerne hätten.
5. Zählen Sie fünf Dinge auf, die Sie früher gerne getan haben.
6. Zählen Sie fünf Albernheiten auf, die Sie gerne einmal ausprobieren würden.

Wie Sie an diesem Punkt Ihrer Arbeit vielleicht schon begriffen haben, werden wir bestimmte Probleme aus vielen verschiedenen Blickwinkeln angehen. Alle von ihnen dienen dem Zweck, mehr Informationen aus Ihrem Unbewußten darüber hervorzulocken, was Sie bewußt gerne tun würden. In der folgenden Übung werden Sie sehr viel über sich selbst lernen –, und sie

wird Ihnen gleichzeitig etwas freie Zeit geben, in der Sie die Interessen verfolgen können, die Sie gerade aufgezählt haben.

## Leseentzug

Wenn Sie sich in Ihrem Leben oder in Ihrer Kunst festgefahren fühlen, dann gibt es kaum einen effektiveren Weg für Sie, die Dinge wieder ins Rollen zu bringen, als eine Woche *Leseentzug*. Nicht lesen? Ja, Sie haben richtig gehört, nicht lesen. Auf die meisten Künstler wirken Worte wie winzige Beruhigungspillen. Wie selbstverständlich schlucken wir unsere tägliche Dosis an Neuigkeiten, die unseren Körper beschweren wie fettes Essen. Zuviel davon und wir fühlen uns, als ob sämtliche Poren verstopft wären.

Es ist paradox, daß wir, indem wir Zerstreuungen aus unserem Leben verbannen, tatsächlich unseren Brunnen füllen. Wenn wir Ablenkungen ausschalten, dann werden wir wieder einmal in die Welt der Sinne hineingeworfen.

Ohne Zeitungen, die uns schützen, wird ein Zug zur Galerie. Ohne einen Roman, in den wir versinken können (und ohne Fernsehen, um uns zu betäuben), wird ein Abend zu einer riesigen Savanne, in der Möbel – und einige unserer Ansichten neu geordnet werden.

Leseentzug wirft uns auf unsere innere Stille zurück, einen Raum, den einige von uns sofort mit neuen Worten zu füllen beginnen – mit langen, geistlosen Unterhaltungen, übermäßigem Fernsehkonsum, dem Radio als konstantem eloquenten Begleiter. Oft können wir unsere innere Stimme, die inspirierende Stimme unseres Künstlers wegen der atmosphärischen Stö-

---

*Wir tun immer etwas – sprechen, lesen, Radio hören, planen, was als nächstes kommt. Der Verstand wird den ganzen Tag lang mit seichten, unwichtigen Äußerlichkeiten nörglerisch geschäftig gehalten.*

---

Brenda Ueland

rungen nicht hören. Indem wir den Leseentzug üben, müssen wir ein wachsames Auge auf diese anderen Verschmutzer unserer Sinne werfen. Sie vergiften den Brunnen.

Wenn wir das, was hereinkommt, überwachen und es auf ein Mindestmaß beschränken, werden wir für unseren Leseentzug mit unangenehmer Geschwindigkeit belohnt werden. Unsere Belohnung wird ein neues Herausfließen sein. Unsere eigene Kunst, unsere eigenen Gedanken und Gefühle werden beginnen, den Schlamm der Blockierung beiseite zu drängen, ihn zu lösen, sie werden ihn nach oben und nach draußen bringen, sobald unser Brunnen erst einmal wieder frei fließt.

Leseentzug ist eine sehr kraftvolle und eine sehr beängstigende Technik. Allein schon das Nachdenken darüber kann enorme Wut hochbringen. Für die meisten blockierten Kreativen ist Lesen eine Sucht. Wir verschlingen die Worte von anderen anstatt unsere eigenen Gedanken und Gefühle zu verdauen, anstatt etwas Eigenes zu erfinden.

In meinem Kurs ist die Woche, in der der Leseentzug geübt wird, immer sehr hart. Ich gehe ans Pult in dem Wissen, daß man mich anfeinden wird. Ich verkünde die Neuigkeit, daß wir nicht lesen werden und wappne mich dann gegen die Wellen von Feindseligkeit und Sarkasmus, die folgen.

Es ist immer mindestens ein Schüler dabei, der mir dann scharf und unmißverständlich erklärt, daß er oder sie eine sehr wichtige und vielbeschäftigte Person mit Pflichten und Verpflichtungen sei, die sie zum Lesen zwingen.

Diese Information wird in der Regel in einem vernichtenden Tonfall übermittelt, der nahelegt, daß ich ein idiotisches Kind sei, als Künstlerin nicht ernst zu nehmen und unfähig, die

Komplexität des Erwachsenenlebens zu begreifen. Ich höre nur zu.

---

In einer dunklen Zeit  
beginnt das Auge zu sehen.

Theodore Roethke

---

Wenn der Dampf abgelassen ist, wenn all die Pflichtlektüren für Collegekurse und die



Arbeit aufgezählt worden sind, dann weise ich darauf hin, daß auch ich gearbeitet habe und aufs College gegangen bin, und daß ich die Erfahrung gemacht habe, daß ich mich öfters eine Woche lang aus Lustlosigkeit vor dem Lesen gedrückt hatte. Als blockierte Kreative können wir sehr kreativ darin sein, uns vor bestimmten Dingen zu drücken. Ich bitte meine Kursteilnehmer, ihre Kreativität darauf zu richten, sich dem Nichtlesen anzunähern. »Aber was sollen wir dann tun?« kommt als nächstes. Hier stelle ich Ihnen eine kurze Auswahl der Dinge vor, die Menschen tun, wenn sie nicht lesen:

Musik hören.	Stricken.	Konditionstraining.
Vorhänge nähen.	Kochen.	Meditieren.
Den Hund beobachten.	Das Fahrrad reparieren.	Freunde zum Essen einladen.
Schränke aufräumen.	Wasserfarben.	Die Stereoanlage zum Funktionieren bringen.
Rechnungen bezahlen.	Die Lampe neu verkabeln.	Bücherregale aufräumen (das ist gefährlich!).
Alten Freunden schreiben.	Das Schlafzimmer streichen.	Tanzen gehen.
Pflanzen umtopfen.	Die Küche umräumen.	Sachen flicken.

Obwohl das geschriebene Wort sicher aus dem Weg geräumt ist, kann ich die Schockwellen des Widerstands fühlen, die Sie beim Ausprobieren dieser Technik durchfluten. Ich möchte Ihnen hierzu sagen, daß diejenigen, die den größten Widerstand geleistet haben, am reichsten dafür belohnt worden sind, daß sie es ausprobiert haben. Die unangenehme Wahrheit ist näm-

lich die, daß Sie, wenn Sie nicht lesen, früher oder später keine Arbeit mehr haben werden und deshalb gezwungen sein werden, zu spielen. Sie werden ein Räucherstäbchen anzünden, eine alte Jazzplatte auflegen oder ein Regal türkis streichen, und dann werden Sie sich nicht einfach nur besser fühlen, sondern sogar ein klein wenig aufgeregt sein.

Lesen Sie nicht. Wenn Sie nicht wissen, was Sie sonst tun sollen, dann tanzen Sie Cha-Cha-Cha.

(Aber ja, die Aufgaben für diese Wochen dürfen Sie lesen und ausführen.)

## A u f g a b e n

1. Umgebung: Beschreiben Sie Ihre ideale Umgebung. Stadt? Land? Elegant? Kuschelig? Schreiben Sie einen Absatz und

---

*Wenn die Seele etwas erfahren möchte, dann wirft sie ein Bild der Erfahrung vor sich nach außen und tritt in ihr eigenes Bild ein.*

Meister Eckhart

---

zeichnen oder schneiden Sie ein Bild aus, das dies illustriert.

Was ist Ihre bevorzugte Jahreszeit? Warum? Gehen Sie einige Zeitschriften durch und finden Sie ein Bild davon oder zeichnen Sie es auf. Bringen Sie es in der Nähe Ihres Arbeitsplatzes an.

2. Zeitreise: Beschreiben Sie sich selbst mit Achtzig. Was haben Sie nach dem fünfzigsten Lebensjahr gemacht, was Ihnen Spaß gemacht hat? Seien Sie sehr genau. Schreiben Sie jetzt einen Brief mit Achtzig an sich selbst in Ihrem jetzigen Alter. Was würden Sie sich schreiben? Welchen Interessen würden Sie sich auffordern, nachzugehen? Welche Träume würden Sie fördern?
3. Zeitreise: Erinnern Sie sich daran, wie Sie mit acht Jahren waren. Was haben Sie gerne getan? Was waren Ihre Lieblingsgegenstände? Schreiben Sie jetzt einen Brief im

Alter von acht Jahren an sich selbst in Ihrem jetzigen Alter. Was würden Sie sich schreiben?

4. Umgebung: Schauen Sie sich Ihr Haus an. Gibt es ein Zimmer, das Sie zu einem geheimen, privaten Platz für sich machen könnten? Das Fernsehzimmer ummodeln? Eine spanische Wand kaufen oder ein Tuch aufhängen und einen Teil eines anderen Zimmers abtrennen? Dies ist Ihr Traumbereich. Sie sollten Spaß daran haben, ihn einzurichten, und er sollte nicht wie ein Büro aussehen.

Alles, was Sie wirklich brauchen, ist ein Stuhl oder ein Kissen, etwas, auf dem Sie schreiben können und eine Art kleiner Altar für Blumen und Kerzen. Das soll Ihnen helfen, sich auf die Tatsache zu konzentrieren, daß Kreativität eine spirituelle Angelegenheit und keine Angelegenheit des Egos ist.

5. Benutzen Sie Ihren Lebenskuchen (von Woche eins), um Ihr Wachstum zu überprüfen. HAT DIE EKLIGE Tarantel schon ihre Form verändert? Sind Sie seitdem nicht aktiver, weniger rigide und expressiver geworden? Passen Sie auf, daß Sie nicht zu schnell zu viel erwarten. Das würde bedeuten, *den Bogen zu überspannen*. Wachstum muß die Zeit haben, sich auf gesundem Boden zu konsolidieren. Tag für Tag arbeiten Sie daran, die Gewohnheitsmuster eines gesunden Künstlers zu schaffen. Das funktioniert auch, wenn Sie behutsam mit sich umgehen. Machen Sie eine Liste von Spielzeugen, die Sie sich kaufen könnten, um Ihren Künstler zu nähren: Bücher auf Kasette, Zeitschriftenabonnements, Theaterkarten, einen Ball.

6. Schreiben Sie Ihr eigenes Künstlergebet. (Vergleichen Sie dazu die Seite 348) Verwenden Sie es eine Woche lang jeden Tag.

---

*Ich habe erfahren daß die wirkliche Schöpferin, mein inneres Selbst, die Shakti war ... Dieser Wunsch, etwas zu tun, ist der in uns wohnende Gott, der durch uns spricht.*

Michele Shea

---

7. Ein erweiterter Künstlertreff: Planen Sie einen Kurzurlaub für sich. (Einen Tag am Wochenende. Machen Sie sich bereit, ihn durchzuführen.)
8. Öffnen Sie Ihren Schrank. Werfen Sie alle Kleidungsstücke hinaus, die für Sie ein geringes Selbstwertgefühl repräsentieren – oder geben Sie sie weiter bzw. spenden Sie sie. (Sie wissen, welche ich meine.) Machen Sie Platz für das Neue.
9. Schauen Sie sich eine Situation in Ihrem Leben an, von der Sie das Gefühl haben, daß Sie sie ändern sollten, es aber bisher noch nicht getan haben. Was haben Sie davon, weiter daran festzuhalten?
10. Wenn Sie Ihren Leseentzug nicht einhalten, dann schreiben Sie darüber, wie es dazu gekommen ist. In einem Anfall von schlechter Laune? In einem Moment von Schwäche? In einem Moment, in dem Sie außer sich waren? Wie fühlen Sie sich damit. Warum?

## **C h e c k - i n**

1. An wie vielen Tagen in dieser Woche haben Sie Ihre Morgenseiten geschrieben? (Anfälle von schlechter Laune lassen sich oft daran erkennen, daß man die Morgenseiten ausläßt.) Wie war diese Erfahrung für Sie?
2. Haben Sie in dieser Woche Ihren Künstlertreff abgehalten? (Bekommt Ihr Künstler mehr zu tun, als nur ein Video auszuleihen?) Was haben Sie getan? Wie hat es sich angefühlt?
3. Haben Sie in dieser Woche irgendeine Synchronizität erlebt? Worin bestand sie?
4. Gab es in dieser Woche andere Themen oder Ereignisse, die Sie als bedeutsam für Ihre Genesung ansehen? Beschreiben Sie sie.

# W O C H E

*In dieser Woche werden Sie aufgefordert zu untersuchen, was Sie dafür zahlen, steckenzubleiben. Sie werden erforschen, wie Sie Ihre eigenen Möglichkeiten einschränken, indem Sie dem Gut, das Sie erhalten können, Grenzen setzen. Sie werden untersuchen, welchen Preis Sie dafür bezahlen, wenn Sie lieber gut erscheinen als authentisch sein möchten. Vielleicht werden Sie über radikale Veränderungen nachdenken und nicht länger Ihr Wachstum boykottieren, indem Sie andere für Ihre Einschränkungen verantwortlich machen.*

# F Ü N F



# DAS GEFÜHL FÜR DIE EIGENEN MÖGLICHKEITEN WIEDERGEWINNEN

## Grenzen

Eines der Haupthindernisse bei der Anerkennung der Großzügigkeit Gottes ist unsere begrenzte Vorstellung davon, was wir wirklich erreichen können. Vielleicht verbinden wir uns mit der Stimme des Schöpfers in uns und vernehmen eine Botschaft – nur um sie dann als verrückt oder unmöglich abzutun. Auf der einen Seite nehmen wir uns todernst und möchten nicht wie Idioten aussehen, die irgendeinen offenkundig hochtrabenden Plan verfolgen. Auf der anderen Seite nehmen wir uns – oder Gott – nicht ernst genug und definieren viele Pläne als hochtrabend, die wir mit Gottes Hilfe durchaus verwirklichen könnten.

Wenn wir uns daran erinnern, daß Gott unsere Quelle ist, dann sind wir spirituell in der Lage, ein Bankkonto mit unbegrenztem Kredit zu haben. Die meisten von uns machen sich nicht klar, wie mächtig der Schöpfer tatsächlich ist.

Statt dessen nutzen wir nur eine sehr begrenzte Menge der verfügbaren Macht. Wir entscheiden, wie mächtig Gott für uns ist. Wir setzen unbewußt eine Grenze, wenn es darum geht, wieviel Gott uns geben, oder wie sehr er uns helfen kann. Wir sind uns selbst gegenüber geizig. Und wenn wir ein Geschenk bekommen, das jenseits dessen liegt, was wir uns vorstellen können, dann schicken wir es häufig zurück.

Einige von Ihnen werden vielleicht denken, daß ich in diesem

---

*Erwarte, daß jedes deiner Bedürfnisse erfüllt wird, erwarte die Antwort auf jedes deiner Probleme, erwarte Überfluß auf jeder Ebene, erwarte, spirituell zu wachsen.*

---

Eileen Caddy

---

Kapitel meinen Zauberstab hervorgeholt habe: Ich bete und – Hokuspokus Fidibus! Manchmal wird sich das *tatsächlich* so anfühlen. Häufiger jedoch erscheint das, worüber wir sprechen, wie eine bewußte Partnerschaft, in der wir uns langsam und schrittweise nach vorne arbeiten; die Trümmer unserer negativen Muster beiseite räumen, die Vision dessen, was wir wirklich wollen klären, und lernen, kleine Teile dieser Vision zu akzeptieren, egal aus welcher Quelle sie kommen – und dann eines Tages: Hokuspokus Fidibus! An der Vision scheint plötzlich alles zu stimmen. Mit anderen Worten, bete darum, den Bus zu bekommen, und dann laufe, so schnell Du kannst.

Damit das geschehen kann, müssen wir zuerst einmal glauben, daß wir den Bus erreichen dürfen. Wir lernen anzuerkennen, daß Gottes Vorräte unbegrenzt sind und daß alle den gleichen Zugang dazu haben. So fangen wir an, Schuldgefühle zu klären, die aus dem Gefühl entstanden sind, zuviel zu haben oder zuviel zu bekommen. Weil jeder aus den Vorräten des Universums schöpfen kann, berauben wir niemanden mit unserem Überfluß. Wenn wir lernen, die Vorstellung zu akzeptieren, daß das Empfangen von Gottes Gaben ein Akt der Anbetung ist – indem wir mit dem göttlichen Plan kooperieren und Gutes in unserem Leben manifestieren – hören wir allmählich damit auf, uns selbst zu sabotieren.

Einer der Gründe, warum wir so geizig uns selbst gegenüber sind, ist die Vorstellung, daß es nicht genug für alle gibt. Wir möchten nicht, daß unser Glück zu Ende geht. Wir möchten nicht zuviel von unserem spirituellen Reichtum hergeben. Wieder einmal begrenzen wir unseren Energiefluß, indem wir Gott in Form eines launischen Elternteils vermenschlichen. Wenn wir daran denken, daß Gott unsere Quelle ist, ein Energiefluß, der sich *gerne* ausbreitet, dann sind wir eher in der Lage, unsere kreative Kraft effektiv anzuzapfen.

Gott hat Unmengen von Geld. Gott hat Unmengen von Film-



ideen, Romanhandlungen, Gedichten, Liedern, Gemälden und Rollen, die uns zur Verfügung stehen. Gott hat einen Vorrat an Geliebten, Freunden und Häusern, die er uns ausnahmslos zur Verfügung stellt. Wenn wir dem Schöpfer in uns lauschen, dann werden wir auf den richtigen Weg geführt. Auf diesem Weg finden wir Freunde, Liebhaber, Geld und sinnvolle Arbeit. Sehr oft, wenn uns kein angemessener Vorrat zur Verfügung zu stehen scheint, dann liegt das daran, daß wir auf einer bestimmten menschlichen Versorgungsquelle bestehen: Wir müssen lernen, den Energiefluß sich dort manifestieren zu lassen, wo er will – nicht dort, wo wir es *wollen*.

Cara, eine Schriftstellerin, verbrachte viel mehr Zeit als notwendig in einer Mißbrauchsbeziehung mit einem Agenten, weil sie befürchtete, daß es ihr kreativer Selbstmord wäre, wenn sie dieses Arbeitsverhältnis lösen würde. Die Beziehung war durch Ausflüchte, Halbwahrheiten und Verspätungen belastet. Aus Angst, ohne das Prestige ihres Agenten auskommen zu müssen, gab Cara nach.

Schließlich schrieb Cara nach einem besonders beleidigenden Telefongespräch einen Brief, mit dem sie die Beziehung auflöste. Sie fühlte sich, als ob sie gerade in den

Weltraum hinauskatapultiert worden wäre.

Als ihr Mann nach Hause kam, erzählte sie ihm unter Tränen, wie sie ihre Karriere sabotiert hatte. Er hörte ihr zu und sagte dann:

»Vor einer Woche war ich in einem Buchladen, und der Besitzer hat mich gefragt, ob

Du einen guten Agenten hättest. Er gab mir den Namen und die Telefonnummer dieser Frau. Ruf sie doch mal an.«

Unter Tränen gab Cara nach. Sie griff zum Hörer und war sofort von den vernünftigen Ansichten ihrer neuen Agentin beeindruckt. Seit dieser Zeit arbeiten sie sehr erfolgreich zusammen. In meinen Augen geht es in dieser Geschichte nicht nur um

---

*Schau und du wirst es finden – was nicht gesucht wird, das wird unentdeckt bleiben.*

Sophokles

---

Synchronizität, sondern auch um die Abhängigkeit der eigenen Rechte von der universalen Quelle. Sobald Cara damit einverstanden war, ihr Gutes aus beliebiger Quelle zu empfangen, hörte sie auf, Opfer zu sein.

Vor kurzem erzählte mir eine Künstlerin, daß sie ihren hervorragenden neuen Agenten durch das Verwenden von Affirmationen bekommen habe. Selbst viele Jahre nach der Wiederherstellung Ihres Künstler-Selbst »gibt es da immer noch meine zynische Seite, die *Hmm* sagt«. Es ist, als ob wir glauben wollten, daß Gott zwar subatomare Strukturen schaffen kann, aber keine Ahnung hat, wenn er mit der Aufgabe konfrontiert wird, uns beim Malen eines Bildes, beim Bildhauern, Schreiben oder Filmemachen zu helfen.

Ich verstehe, daß viele vor der Einfachheit dieses Konzeptes zurückschrecken werden. »Gott hat keine leitende Funktion im Filmgeschäft«, möchten wir sagen. Die Filmgewerkschaft CAA hat sie inne. An dieser Stelle möchte ich einige Worte der Warnung an all diejenigen Künstler richten, die ihr kreatives Leben ausschließlich in menschliche Hände legen. Es könnte sein, daß diese Haltung das blockiert, was Sie an Hab und Gut besitzen.

Der Wunsch, weltgewandt, raffiniert und klug zu sein, blockiert unseren Kreativitätsfluß sehr häufig. Wir haben Vorstellungen und Meinungen darüber, wo unser Vermögen herkommen sollte. Als Drehbuchautorin in Hollywood habe ich viele reumütige Gespräche mit anderen Drehbuchautoren darüber geführt, daß unsere Agenten zwar oft unbezahlbar seien, wir jedoch eine Menge Anregungen aus anderer Quelle bekämen wie zum Beispiel »von meinem Nachbarn«, »dem Bruder meines Zahnarztes« oder »jemandem, mit dem meine Frau aufs College gegangen ist«. Bei diesen Anregungen ist Gott am Werke.

Ich habe zuvor gesagt, daß Kreativität eine spirituelle Angelegenheit sei. Jeder Fortschritt, jede Weiterentwicklung geschieht

durch Vertrauenssprünge, wobei einige Sprünge klein und andere groß sind. Zuerst brauchen wir vielleicht Vertrauen, um den ersten Tanzkurs zu machen, unser erster Schritt, ein neues Medium kennenzulernen. Später brauchen wir vielleicht den Glauben und das Geld für weitere Kurse, Seminare, einen geräumigeren Arbeitsplatz, ein Jahr Forschungsurlaub. Noch später bekommen wir vielleicht eine Idee für ein Buch, eine Galerie für eine Gruppe von Künstlern. Mit jeder Idee, die kommt, müssen wir in vollem Glauben unsere inneren Barrieren wegräumen, um ihr gemäß zu handeln und dann auf einer äußeren Ebene die konkreten Schritte ausführen,

die notwendig sind, um unser synchrones Hab und Gut effektiv werden zu lassen. Wenn sich das für Sie zu überspannt und unwirklich anhört, dann fragen Sie sich ohne Umschweife, welchen nächsten Schritt Sie vermeiden. Welchen Traum tun Sie als unmöglich ab, weil Sie meinen, daß Ihnen die Mittel dazu fehlen? Was haben Sie davon, wenn Sie an diesem Punkt in Ihrer Entwicklung stehenbleiben?

Gott als meine Quelle ist ein einfacher, aber äußerst effektiver Lebensplan. Abhängigkeit und Ängste verschwinden aus unserem Leben durch die Zusicherung, daß Gott für uns sorgen wird. Unsere Aufgabe besteht darin, darauf zu hören, wie das geschehen kann.

Eine Möglichkeit des Zuhörens ist das Schreiben unserer Morgenseiten. Abends vor dem Einschlafen können wir Bereiche auflisten, in denen wir Führung brauchen. Wenn wir dann morgens über diese Themen schreiben, stellen wir fest, daß wir vorher nicht gesehene Möglichkeiten entdecken, um diesen Bereich anzugehen. Experimentieren Sie mit diesem Zwei-

---

*Es liegt in meiner Macht,  
Gott entweder zu dienen  
oder ihm nicht zu dienen.  
Indem ich ihm diene, trage  
ich zu meinem eigenen Gut  
und dem Gut der ganzen  
Welt bei. Indem ich ihm  
nicht diene, verscherze ich  
mein eigenes Gut und be-  
raube die Welt des Guts,  
das ich aus meiner eigenen  
Kraft heraus hätte schöpfen  
können.*

Leo Tolstoi

---

Schritte-Prozeß: Bitten Sie um Antworten abends; horchen Sie auf Antworten morgens. Seien Sie offen für jede Hilfe.

## **Den Fluß finden**

Seit vier Wochen haben wir jetzt an unserem Bewußtsein gearbeitet. Wir haben erkannt, wie häufig wir negative und angstvolle Gedanken haben, wie erschreckend es für uns gewesen ist, anzufangen zu glauben, daß es einen richtigen Platz für uns geben könnte, wenn wir auf unsere kreative Stimme hören und ihrer Führung folgen. Wir haben angefangen zu hoffen, und wir haben diese Hoffnung gefürchtet.

Die Hinwendung zu spiritueller Abhängigkeit erfolgt schrittweise. Wir haben diese Kehrtwendung langsam und sicher vollzogen. Mit jedem Tag werden wir uns selbst gegenüber aufrichtiger und dem Positiven gegenüber offener. Zu unserer Überraschung scheint das in unseren menschlichen Beziehungen tatsächlich zu funktionieren. Wir haben festgestellt, daß wir in der Lage sind, mehr von unserer Wahrheit zu erzählen, mehr von der Wahrheit anderer Menschen zu hören und eine freundlichere Einstellung gegenüber beidem zu entwickeln. Wir urteilen weniger über uns und über andere. Wie ist das möglich? Die Morgenseiten, ein Energiefluß des Bewußtseinsstroms, lösen schrittweise unser Festhalten an feste Meinungen und kurzsichtige Ansichten auf. Wir erkennen, daß unsere Stimmungen, Ansichten und Einsichten vorübergehend sind. Wir erlangen ein Gefühl für Bewegung, einen Strom der Veränderung in unserem Leben. Dieser Strom oder dieser Fluß ist ein Energiefluß der Gnade, der uns zu unserer richtigen Art zu leben, zu den richtigen Wegbegleitern und zu unserem eigentlichen Schicksal führt.

Die Abhängigkeit von dem Schöpfer in uns bedeutet wirkliche

Freiheit von allen anderen Abhängigkeiten. Paradoxerweise ist das auch der einzige Weg zu wirklicher Intimität mit anderen Menschen. Wenn wir uns von der schrecklichen Angst vor dem Verlassenwerden befreit haben, dann können wir sehr viel spontaner leben. Wenn wir uns von unserer ständigen Forderung nach immer größerer Bestätigung befreit haben, dann können uns unsere Freunde wiederlieben, ohne sich durch uns so belastet zu fühlen.

Dadurch, daß wir angefangen haben, auf unser inneres Künstlerkind zu hören, hat auch dieses angefangen, sich immer sicherer zu fühlen. Wenn es sich sicher fühlt, dann fängt es an, etwas lauter zu sprechen. Selbst wenn wir einen ganz schlechten Tag haben, gibt es da noch eine zarte, positive Stimme, die sagt: »Eigentlich könntest du noch dies tun, oder vielleicht macht jenes Spaß ...«

Die meisten von uns machen die Erfahrung, daß wir, wenn wir mit den Morgenseiten arbeiten, nicht mehr so rigide sind, wie wir es waren. Aktivierung ist der Prozeß, unseren Fluß zu finden und seine Energie zu bejahen, seine Stromschnellen und alles andere. Wir können uns selbst überraschen, indem wir neuen Möglichkeiten mit einem Ja statt mit einem Nein begegnen. Wenn wir anfangen, uns von unseren alten Vorstellungen über uns selbst zu lösen, dann erleben wir, wie unser jetzt auftauchendes Selbst alle möglichen bizarren Abenteuer genießen kann. Michelle, eine ehrgeizige, erfolgreiche Rechtsanwältin mit dem entsprechenden Outfit, meldete sich zu einem Flamencokurs an, der ihr großen Spaß machte. Ihr Haus, ein sehr elegantes, mit modernster Technik ausgestattetes Präsentationsobjekt einer Karrierefrau, begann sich plötzlich mit üppig wachsenden Pflanzen, einladenden Kissen und sinnlichen Düften zu füllen. Tropische Farben blühten auf den ehemals weißgetünchten Wänden. Zum erstenmal in all den Jahren gestand sie sich zu, ein bißchen zu kochen und dann wieder zu

nähen. Sie blieb weiterhin eine erfolgreiche Rechtsanwältin, aber ihr Leben wurde runder. Sie lachte mehr und sah hübscher aus. »Ich kann gar nicht glauben, daß ich das alles tue!« verkündigte sie voller Freude, als sie wieder einmal ein neues Unternehmen startete. Und dann: »Ich kann nicht glauben, daß ich das alles nicht schon früher getan habe.« Wenn wir dahin kommen, die Dinge mit Sanftheit zu erforschen, dann beginnen wir uns einer Erweiterung unserer Kreativität zu nähern. Wenn wir »auf keinen Fall« durch »vielleicht« ersetzen, dann öffnen wir das Tor zu Geheimnis und Magie.

Diese neue positive Einstellung ist der Beginn des Vertrauens. Wir fangen an, in jedem vermeintlichen Unglück nach dem Silberstreifen am Horizont zu suchen. Die meisten von uns

---

*Oft sind Menschen versucht,  
ihr Leben rückwärts zu  
leben: sie versuchen, mehr  
Dinge zu haben oder mehr  
Geld, um mehr von dem zu  
machen, was Sie möchten,  
damit sie glücklicher  
werden. Es funktioniert  
jedoch genau umgekehrt.  
Sie müssen zuerst derjenige  
sein, der Sie wirklich sind  
und dann das tun, was Sie  
tun müssen, um schließlich  
das zu haben, was Sie haben  
möchten.*

Margaret Young

---

erleben, daß wir durch die Arbeit mit den Morgenseiten anfangen, uns selbst sanfter zu behandeln. Wenn wir uns nicht mehr so verzweifelt fühlen, dann gehen wir auch weniger hart mit uns selbst und anderen um. Dieses Mitgefühl ist eine der ersten Früchte, die wir ernten, wenn wir unsere Kreativität mit ihrem Schöpfer verbinden. Dadurch, daß wir nun unserem inneren Führer vertrauen und ihn lieben, verlieren wir unsere Angst vor Intimität, weil wir aufhören, die Menschen, die uns nahe stehen, mit der Höheren Macht zu verwechseln, die wir jetzt kennenlernen. Kurz gesagt, wir lernen jetzt, den Götzendienst aufzugeben – die vergötternde Abhängig-

keit von anderen Menschen, Orten oder Dingen.

Statt dessen machen wir uns von der Quelle selbst abhängig. Die Quelle erfüllt uns unsere Bedürfnisse mit Hilfe von Menschen, Orten und Dingen.

Die meisten von uns finden es sehr schwierig, diese Vorstellung wirklich zu würdigen. Wir neigen dazu zu denken, daß wir nach draußen gehen und ein paar Bäume schütteln müssen, damit etwas passiert. Ich will damit nicht sagen, daß Bäume schütteln nicht gut für uns wäre. Ich glaube sogar, daß es notwendig ist. Ich nenne das die *Basisarbeit tun*. Obwohl die Basisarbeit notwendig ist, habe ich selten erlebt, daß sie sich in linearer Form auszahlt. Es scheint eher so zu funktionieren, daß uns das Universum Orangen liefert, wenn wir einen Apfelbaum schütteln. Immer wieder habe ich gesehen, wie ein genesender Künstler, als er die Basisarbeit leistete, um sich über seine Träume und Freuden innerlich klar und auf sie konzentriert zu werden, einige Schritte in Richtung des Traums machte – um zu erleben, wie das Universum eine unvermutete Tür aufriß. Eine der Hauptaufgaben bei der Aktivierung unserer Kreativität ist zu lernen, diese Großzügigkeit zu akzeptieren.

### **Die Tugendfalle**

Ein Künstler muß Ruhezeiten haben, Zeit, um nichts zu tun. Es sind Mut, Überzeugungskraft und Ausdauer erforderlich, um unser Recht auf eine solche freie Zeit zu verteidigen. Unsere Familie und unsere Freunde werden diese Zeit, diesen Raum und diese Ruhe als Rückzug auffassen. Und wir ziehen uns ja tatsächlich von ihnen zurück.

Für einen Künstler ist ein solcher Rückzug nötig. Ohne einen solchen fühlt sich der Künstler in uns ärgerlich, wütend und nicht ganz auf der Höhe. Wenn ein solcher Entzug längere Zeit anhält, wird unser Künstler selbst mürrisch, deprimiert und feindselig. Schließlich verhalten wir uns wie eingesperrte Tiere und schnauzen unsere Familie und Freunde an, uns in Ruhe zu lassen und aufzuhören, unangemessene Forderungen zu stellen.

Dabei sind eigentlich wir diejenigen, die unangemessene Forderungen stellen. Wir erwarten von unserem Künstler-Selbst, daß es in der Lage ist zu funktionieren, ohne daß wir ihm das geben, was es braucht. Ein Künstler braucht in regelmäßigen Abständen kreative Einsamkeit. Ein Künstler braucht die Heilung, die nur Zeit ihm geben kann. Ohne diese Zeit des Wiederaufladens erschöpft sich unser Künstler. Mit der Zeit kommt es dann zu schlimmeren Folgen als dem nicht mehr auf der Höhe sein. Todesdrohungen werden ausgesprochen.

---

*Wir sind traditionellerweise ziemlich stolz darauf, daß wir kreative Arbeit zwischen unseren Arbeiten im Haus und unsere Pflichten eingeflochten haben. Ich bin mir nicht sicher, ob wir eine so gute Note dafür verdienen.*

Toni Morrison

---

Im Frühstadium werden diese Todesdrohungen unseren engsten Freunden und Partnern gegenüber ausgesprochen. (»Ich könnte dich jedesmal umbringen, wenn du mich unterbrichst ...«) Wehe dem Ehepartner, der den Hinweis nicht mitbekommt. Wehe dem unglücklichen Kind, das dich nicht in Ruhe läßt. (»Du machst mich schrecklich wütend ...«)

Wenn unsere Warnungen ignoriert werden und wir beschlossen haben, an unserer bisherigen Situation in bezug auf Ehe, Arbeit oder Beziehung festzuhalten, und diese Situation von Drohungen und Warnungen begleitet ist, dann weicht der Selbstmord mit der Zeit dem Totschlag. »Ich möchte mich umbringen« wird ersetzt durch »Ich könnte dich umbringen«.

»Was nützt es?« ersetzt unsere Gefühle von Freude und Erfüllung. Vielleicht fahren wir mit unserem Leben fort wie bisher. Vielleicht fahren wir sogar damit fort, kreativ zu arbeiten, aber wir saugen uns unser eigenes Blut aus und verhalten uns unserer Seele gegenüber wie Vampire. Kurz gesagt, wir befinden uns in der Treitmühle des tugendhaften Schaffens und sind darin gefangen.

Wir sind in der Tugendfalle gefangen.



Es gibt zahlreiche Sekundärgewinne dabei zu stagnieren und es aufzuschieben, das Gefühl für das eigene Selbst zu nähren. Für viele Künstler ist der Glaube, daß sie nett sein müssen, und sich darüber Gedanken machen müssen, was aus ihren Freunden, ihrer Familie und ihren Kameraden wird, wenn sie es wagen, das zu tun, was sie wirklich tun möchten, ein überzeugender Grund dafür, nicht aktiv zu werden.

Ein Mann, der in einem Büro arbeitet, in dem es hektisch zugeht, sehnt sich vielleicht nach einem Rückzug in die Einsamkeit und würde diesen auch brauchen. Nichts wäre besser für ihn als ein Urlaub ganz alleine, aber er denkt, daß es egoistisch sei, allein zu verreisen, und tut es deshalb nicht. Es wäre seiner Frau gegenüber einfach nicht nett.

Eine Frau mit zwei kleinen Kindern möchte gerne an einem Töpferkurs teilnehmen. Zeitlich überschneidet er sich jedoch mit den Ligaspielen ihres Sohnes, und sie würde den Kurs nicht regelmäßig besuchen können. Sie sagt den Töpferkurs ab und spielt die gute Mutter, kocht aber insgeheim und steckt voller Groll.

Ein junger Vater, der ein ernsthaftes Interesse an Photographie hat, sehnt sich nach einem Ort im Haus, an dem er seinem Interesse nachgehen kann. Die Einrichtung einer bescheidenen Dunkelkammer würde bedeuten, daß die Familie Ersparnisse plündern und den Kauf einer Couch verschieben müßte. Die Dunkelkammer wird nicht eingerichtet, die neue Couch wird jedoch gekauft.

Viele genesende Künstler sabotieren sich am häufigsten dadurch, daß sie nett sein wollen. Die Kosten für eine solche Ersatztugend sind enorm hoch.

Viele von uns haben eine Tugend daraus gemacht, sich etwas zu versagen. Wir ha-

---

*Du baust eine Menge Druck auf. Wenn du vier Tage nicht im Studio warst, dann platzt du am fünften Tag wirklich herein. Du wirst jeden, der dich am fünften Tag stören will, töten, wenn du es so verzweifelt brauchst.*

Susan Rothenberg

---

ben die künstlerische Magersucht, an der wir schon längere Zeit leiden, als Märtyrerkreuz umarmt. Wir haben es benutzt, um ein falsches Verständnis von Spiritualität zu nähren, das sich darauf gründete, daß wir gut – das heißt eigentlich *überlegen* – sein wollten.

Ich nenne diese verführerische falsche Spiritualität die Tugendfalle. Spiritualität ist häufig als Weg zu liebloser Einsamkeit mißbraucht worden, eine Haltung, bei der wir uns über unsere menschliche Natur stellen. Diese spirituelle Überlegenheit ist in Wirklichkeit nur eine weitere Form der Verweigerung. Für einen Künstler kann Tugend tödlich sein. Das Streben nach Ehrbarkeit und Reife kann lähmend, ja sogar fatal sein.

Wir streben danach, gut, nett hilfsbereit und selbstlos zu sein. Wir möchten großzügig, nützlich, der Welt zugehörig sein. *Was wir jedoch wirklich wollen ist, in Ruhe gelassen zu werden.* Wenn wir andere nicht dazu bringen können, uns in Ruhe zu lassen, dann geben wir uns schließlich selbst auf. Anderen mag es so erscheinen, als ob wir präsent wären. Wir handeln vielleicht so, als ob wir da wären. Aber unser wahres Selbst ist verschwunden.

Was übriggeblieben ist, ist eine Hülle unseres eigentlichen Selbst. Es bleibt zurück, weil es gefangen ist. Wie ein lustloses Zirkustier, das dazu angestachelt wird, etwas aufzuführen, führt es seine Kunststücke vor. Es spult sie routinemäßig ab. Es verdient sich seinen Applaus. Aber das ganze marktschreierische Auf-die-Matte-Werfen stößt auf taube Ohren. Wir brennen nicht darauf. Unser Künstler ist nicht nur nicht mehr auf der Höhe. Unser Künstler hat sich davongemacht. Unser Leben ist jetzt eine außerkörperliche Erfahrung. Wir sind nicht mehr da. Ein Arzt würde das vielleicht Abspaltung nennen. Ich nenne es die Szene des Verbrechens verlassen.

Unser wahres Selbst ist verschwunden, hat sich verkrochen. »Komm heraus, komm heraus, wo immer du auch bist«, schmei-

cheln wir ihm, aber unser kreatives Selbst vertraut uns nicht mehr. Warum sollte es auch? Wir haben es an andere verkauft. Aus Angst, selbstsüchtig zu erscheinen, verlieren wir unser Selbst. Wir werden selbstzerstörerisch. Da wir einen solchen Selbstmord eher passiv suchen, als ihn bewußt auszuagieren, sind wir gegenüber seiner giftigen Herrschaft überaus häufig blind.

Die Frage »Bist Du selbstzerstörerisch?« wird so häufig gestellt, daß wir nur selten genau zuhören. Sie bedeutet eigentlich: *Bist du deinem eigenen Selbst gegenüber destruktiv?* Und die Frage, die uns eigentlich gestellt wird, lautet: *Bist du deinem eigenen Wesen gegenüber destruktiv?*

Viele Menschen, die in der Tugendfalle gefangen sind, erscheinen dem flüchtigen Betrachter nicht als selbstdestruktiv. Indem sie so zurechtgebogen werden, daß sie gute Ehemänner, Väter, Mütter, Ehefrauen, Lehrer oder was auch immer sie sind, haben sie ein falsches Selbst herausgebildet, das für die Welt gut aussieht und viel Zustimmung von ihr erhält. Dieses falsche Selbst ist immer geduldig, immer bereit, seine Bedürfnisse für die Bedürfnisse oder Forderungen anderer zurückzustellen. (»Was für ein dufter Typ! Daß Fred seine Konzertkarten zurückgegeben hat, um mir am Freitagabend beim Umziehen zu helfen ...«)

Durch ihre übertriebene Tugendhaftigkeit haben diese gefangenen Künstler ihr wahres Selbst zerstört, das Selbst, das als Kind nicht besonders viel Unterstützung erfahren hat. Das Selbst, das immer wieder hörte: »Sei nicht so egoistisch!« Das wahre Selbst ist ein beunruhigender Zeitgenosse, gesund und gelegentlich anarchistisch, der weiß, wie er spielen kann, wie er Nein zu anderen und »Ja« zu sich selbst sagen kann.

---

*Niemand erhebt Einwände, wenn eine Frau eine gute Schriftstellerin oder Bildhauerin oder Genetikerin ist und sie es gleichzeitig schafft, eine gute Ehefrau, eine gute Mutter, gutaussehend, gutgelaunt, gepflegt und nicht aggressiv zu sein.*

*Leslie M. McIntyre*

---

Kreative, die in der Tugendfalle gefangen sind, können ihr wahres Selbst noch nicht anerkennen, gutheißen. Sie können es der Welt nicht zeigen, ohne dabei ständig deren Ablehnung zu fürchten. (»Kannst du dir das vorstellen? Fred war doch immer so ein netter Typ. Immer bereit, mir zu helfen. Egal, zu welcher Zeit und an welchem Ort. Ich habe ihn gefragt, ob er mir nächste Woche beim Umzug helfen könnte und er antwortete, daß er ins Theater ginge. Seit wann ist Fred denn so an Kultur interessiert, möchte ich wissen?«)

Fred weiß genau, wenn er nicht mehr so nett ist, dann wird der sagenhafte Fred, sein überdimensionales, »nettes« Alter ego, sein zweites Ich, dran glauben müssen. Die märtyrerhafte Mary weiß ebenfalls, worum es geht, wenn sie zustimmt, das Baby ihrer Schwester zu hüten, damit sie ausgehen kann. Nein zu ihrer Schwester zu sagen, hieße, ja zu sich selbst zu sagen, und das ist eine Verantwortung, mit der sie einfach nicht umgehen kann. Keine Pläne für Freitag abend? Was könnte sie nur mit sich selbst anfangen? Das ist eine gute Frage und eine der vielen, bei der Mary und Fred ihre Tugend vorschieben, um sie zu ignorieren. »Bist du selbstzerstörerisch?« ist eine Frage, die der scheinbar Tugendhafte mit einem schallenden Nein beantworten müßte. Dann beschwören die Tugendhaften eine Liste herauf, mit der sie beweisen, wieviel Verantwortung sie tragen. Aber Verantwortung für wen? Die Frage lautet: »Bist du selbstdestruktiv?« und nicht: »*Scheinst* du selbstdestruktiv zu sein?« Und sie lautet ganz bestimmt nicht: »Bist du nett zu anderen Menschen?«

Wir hören die Vorstellungen anderer Menschen darüber, was selbstdestruktiv ist, ohne je dabei in Betracht zu ziehen, ob ihr Selbst und unser Selbst ähnliche Bedürfnisse haben. In der Tugendfalle gefangen, weigern wir uns, uns selbst zu fragen: »Wie sehen meine Bedürfnisse aus? Was würde ich tun, wenn es nicht so egoistisch wäre?«

### *Bist du selbstzerstörerisch?*

Das ist eine Frage, die sehr schwer zu beantworten ist. Ihre Beantwortung erfordert erst zunächst einmal, daß wir etwas über unser wahres Selbst wissen (und das ist genau das Selbst, das wir systematisch zerstört haben).

Eine schnelle Methode, um den Grad der Abweichung von unserem wahren Selbst festzustellen, ist, uns folgende Frage zu stellen:

Was würde ich ausprobieren, wenn es nicht zu verrückt wäre?

---

*Es gibt Risiken, die einzugehen du dir nicht leisten kannst [und] es gibt Risiken, die nicht einzugehen du dir nicht leisten kannst.*

---

Peter Drucker

1. Fallschirmspringen, Sporttauchen.
2. Bauchtanzen, lateinamerikanisch tanzen.
3. Meine Gedichte veröffentlichen.
4. Ein Schlagzeug kaufen.
5. Durch Frankreich radeln.

Wenn Ihre Liste ziemlich aufregend aussieht, selbst wenn sie verrückt ist, dann sind Sie auf dem richtigen Weg. Diese verrückten Ideen sind tatsächlich Stimmen unseres wahren Selbst. Was würde ich tun, wenn es nicht zu egoistisch wäre?

1. Mich für Tauchstunden anmelden.
2. Einen Kurs in lateinamerikanischem Tanz belegen.
3. *The Poet's Market* kaufen und jede Woche einen Beitrag einsenden.
4. Das gebrauchte Schlagzeug kaufen, das mein Cousin zu verkaufen versucht.
5. Mein Reisebüro anrufen und mir Informationen über Frankreich holen.

---

*Du wirst Dummheiten  
machen, aber tue sie mit  
Begeisterung.  
Colette*

---

Indem wir den Schöpfer in uns suchen und unser eigenes Geschenk der Kreativität umarmen, lernen wir, in dieser Welt spirituell zu sein; darauf zu vertrauen, daß Gott gut ist und wir und die gesamte Schöpfung es ebenfalls sind. Auf diese Weise vermeiden wir die Tugendfalle.

### *Das Tugendfallen-Quiz*

1. Der größte Mangel in meinem Leben ist \_\_\_\_\_.
2. Die größte Freude in meinem Leben ist \_\_\_\_\_.
3. Mein zeitintensivstes Engagement ist \_\_\_\_\_.
4. Wenn ich mehr spiele, arbeite ich \_\_\_\_\_.
5. Ich fühle mich schuldig, daß ich \_\_\_\_\_.
6. Ich befürchte, daß \_\_\_\_\_.
7. Wenn sich meine Träume erfüllen, dann wird meine Familie \_\_\_\_\_.
8. Ich sabotiere mich selbst, also werden andere Menschen \_\_\_\_\_.
9. Wenn ich das Gefühl zulasse, dann bin ich wütend, daß \_\_\_\_\_.
10. Ich bin manchmal traurig, weil \_\_\_\_\_.

Dient Ihr Leben Ihnen selbst oder nur anderen? Sind Sie selbstzerstörerisch?

## Übung: Verbotene Freuden

Einer der Lieblingstricks von blockierten Kreativen besteht darin, daß sie Nein zu sich selbst sagen. Es ist erstaunlich, wie viele kleine Möglichkeiten es gibt, zu sich selbst gemein und widerlich zu sein. Wenn ich das zu meinen Kursteilnehmern sage, dann protestieren sie häufig und sagen, daß das nicht wahr sei – daß sie sehr gut mit sich selbst umgingen. Dann bitte ich sie, folgende Übung zu machen. Führen Sie zehn Dinge auf, die Sie mögen und die Sie gerne tun würden, aber nicht tun dürfen:

1. Tanzen gehen.
2. Ein Skizzenbuch bei mir tragen.
3. Rollschuhfahren.
4. Neue Cowboy-Stiefel kaufen.
5. Blonde Strähnen ins Haar machen lassen.
6. In Urlaub fahren.
7. Flugstunden nehmen.
8. In eine größere Wohnung umziehen.
9. Bei einem Theaterstück Regie führen.
10. Einen Kurs in Aktzeichnen besuchen.

Sehr oft werden durch den bloßen Akt des Schreibens unserer »Liste der verbotenen Freuden« die Barrieren niedergerissen, die uns davon abhielten, sie uns zu gestatten.

Bringen Sie Ihre Liste an einem Platz an, an dem sie sehr gut sichtbar ist.

## Übung: Wunschliste

Eine der besten Arten, wie wir mit unseren Zensoren umgehen können, ist die Technik des schnellen Schreibens. Da Wünsche nur Wünsche sind, dürfen sie auch oberflächlich sein (und sollten in der Regel sehr ernst genommen werden). Vervollständigen Sie die folgenden Sätze so schnell, wie Sie nur können.

1. Ich möchte \_\_\_\_\_.
2. Ich möchte \_\_\_\_\_.
3. Ich möchte \_\_\_\_\_.
4. Ich möchte \_\_\_\_\_.
5. Ich möchte \_\_\_\_\_.
6. Ich möchte \_\_\_\_\_.
7. Ich möchte \_\_\_\_\_.
8. Ich möchte \_\_\_\_\_.
9. Ich möchte \_\_\_\_\_.
10. Ich möchte \_\_\_\_\_.
11. Ich möchte \_\_\_\_\_.
12. Ich möchte \_\_\_\_\_.
13. Ich möchte \_\_\_\_\_.
14. Ich möchte \_\_\_\_\_.
15. Ich möchte \_\_\_\_\_.
16. Ich möchte \_\_\_\_\_.
17. Ich möchte \_\_\_\_\_.
18. Ich möchte \_\_\_\_\_.
19. Ich wünsche mir ganz besonders \_\_\_\_\_.



## A u f g a b e n

Die folgenden Aufgaben helfen Ihnen, Ihre Beziehung zu Ihrer Quelle zu erforschen und zu erweitern.

1. Der Grund, warum ich nicht wirklich an einen *unterstützenden* Gott glauben kann, ist ... Führen Sie fünf Klagen auf. (Gott kann sie schon vertragen.)
2. Eine Bildermappe erstellen: Wenn ich entweder den Glauben oder das Geld hätte, dann würde ich ... Führen Sie fünf Wünsche an. Seien Sie in der nächsten Woche gegenüber den Bildern aufmerksam, die für Sie Wünsche verkörpern. Wenn Sie sie entdecken, dann schneiden Sie sie aus, kaufen Sie sie, photographieren Sie sie, zeichnen Sie sie, *sammeln Sie sie irgendwie*. Legen Sie mit diesen Bildern eine Mappe mit Träumen an, die zu Ihnen sprechen. Geben Sie im Laufe des Kurses regelmäßig weitere dazu.
3. Führen Sie noch einmal fünf imaginäre Leben auf. Haben Sie sich verändert? Erfüllen Sie den größeren Teil Ihrer Träume? Vielleicht möchten Sie Bilder aus diesen Leben in Ihre Bildermappe legen.
4. Wenn ich zwanzig wäre und Geld hätte ... Führen Sie fünf Abenteuer auf. Geben Sie auch die Bilder dieser Abenteuer in Ihre Bildermappe.
5. Wenn ich fünfundsechzig wäre und Geld hätte ... Führen Sie fünf Vergnügungen auf, die Sie sich bisher nicht gegönnt haben. Und sammeln Sie auch hierzu Bilder. Das ist eine sehr kraftvolle Technik. Ich lebe jetzt in einem Haus, wie ich es mir schon seit zehn Jahren *vorgestellt* habe.
6. Zehn Arten, auf die ich gemein zu mir selbst bin, sind ... So

---

*Die besondere Bedeutung von Gott hängt davon ab, was das wünschenswerteste Ding für die jeweilige Person ist.*

---

Erich Fromm

---

wie uns die Verdeutlichung des Positiven hilft, dieses in unser Leben zu lassen, so hilft uns die Verdeutlichung des Negativen, dieses aus unserem Leben zu vertreiben.

---

*Die Verantwortung dafür zu übernehmen, daß du ein Kind Gottes bist, bedeutet, das Beste anzunehmen, was dir das Leben anzubieten hat.*

---

Stella Terrill Mann

7. Zehn Gegenstände, die ich gerne besitzen würde, aber nicht habe, sind ... Und auch diese Bilder möchten Sie vielleicht sammeln. Um den Verkauf anzukurbeln, sagen erfahrene Verkaufsleiter neuen Verkäufern, daß sie Bilder der Dinge aufhängen sollen, die Sie gerne besitzen würden. Das funktioniert normalerweise.
8. Ehrlich gesagt, meine Lieblingsblockierung für meine Kreativität stellen ... Fernsehen, zu viel lesen, Freunde, Arbeit, andere retten, zu viel Sport dar. Zählen Sie sie auf. Egal, ob Sie zeichnen können oder nicht, bitte zeichnen Sie sich dabei, wie Sie dieser Beschäftigung nachgehen.
9. Was ich davon habe, blockiert zu bleiben, ist ... Das möchten Sie vielleicht in Ihren Morgenseiten untersuchen.
10. Die Person, die ich dafür verantwortlich mache, daß ich blockiert bleibe, ist ... Verwenden Sie auch hier Ihre Seiten, um darüber nachzudenken.

## C h e c k - i n

1. An wie vielen Tagen in dieser Woche haben Sie ihre Morgenseiten geschrieben? Fangen Sie an, sie überhaupt zu mögen? Wie war diese Erfahrung für Sie? Haben Sie bereits den Eineinhalb-Seiten-*Wahrheitspunkt* entdeckt? Viele von uns entdecken, daß wir bei unserem Schreiben auf Gold stoßen, wenn wir etwa eineinhalb Seiten lang Vampir gespielt haben.
2. Haben Sie in dieser Woche Ihren Künstlertreff abgehalten? Haben Sie die Erfahrung gemacht, daß Sie während Ihrer Freizeit Antworten hören? Was haben Sie für Ihren Treff gemacht? Wie hat es sich angefühlt? Haben Sie schon einmal einen Künstlertreff abgehalten, der wirklich abenteuerlich war?
3. Haben Sie in dieser Woche irgendeine Synchronizität erlebt? Worin bestand sie? Versuchen Sie, mit Ihren Freunden ein Gespräch über Synchronizität zu beginnen!
4. Gab es in dieser Woche andere Themen und Ereignisse, die Sie als bedeutsam für Ihre Genesung ansehen? Beschreiben Sie sie.



# W O C H E

*In dieser Woche nehmen Sie eine bedeutende Kreativitätsblockierung in Angriff: Geld. Sie werden aufgefordert, Ihre eigenen Vorstellungen über Gott, Geld und kreativen Reichtum genau unter die Lupe zu nehmen. Die Essays werden untersuchen, inwiefern Ihre Einstellungen Reichtum und Luxus in Ihrem jetzigen Leben begrenzen. Sie werden in das Zählen eingeführt, eine blockierungsprenkende Technik für Klarheit und den richtigen Umgang mit Geld. Diese Woche könnte sich impulsiv anfühlen.*

# S E C H S



# DAS GEFÜHL VON REICHTUM WIEDERGEWINNEN

## Der große Schöpfer

»Ich bin gläubig«, erklärt Nancy. »Ich glaube nur nicht, daß Gott etwas mit Geld zu tun hat.« Obwohl sie es nicht bemerkt, trägt Nancy zwei Überzeugungen mit sich herum, mit denen sie sich selbst sabotiert. Sie ist nicht nur davon überzeugt, daß Gott gut ist – zu gut, um etwas mit Geld zu tun zu haben –, sondern auch, daß Geld schlecht ist. Wie so viele von uns muß Nancy ihre Vorstellung von Gott gründlich überdenken, um ihre Kreativität vollständig wiederherzustellen.

Für viele von uns, die mit dem Glauben aufgewachsen sind, daß Geld die eigentliche Quelle für Sicherheit ist, fühlt sich eine Abhängigkeit von Gott tollkühn, selbstmörderisch und sogar lächerlich an. Wenn wir die Lilien auf dem Feld betrachten, dann denken wir, daß sie malerisch aussehen, aber so gar nicht in die moderne Welt zu passen scheinen. Wir sind diejenigen, die Kleider am Körper tragen. Wir sind diejenigen, die den Einkauf machen. Und unsere Kunst werden wir ausüben, so sagen wir uns, wenn wir genug Geld haben, um es mit leichter Hand zu tun. Und wann wird das sein?

Wir möchten einen Gott haben, der sich wie ein dicker Scheck anfühlt und der uns die Erlaubnis gibt, so viel Geld auszugeben, wie wir möchten. Wenn wir dem sirenenhaften Lied des *Mehr* lauschen, dann sind wir für die leise, feine Stimme taub, die in unserer Seele wartet und »Du bist genug« flüstert.

»Suchet zuerst das Reich Gottes, und alles andere wird euch hinzugegeben werden«, das haben oft schon in der Kindheit Menschen aus der Bibel zitiert bekommen. Wir glauben das nicht. Und wir glauben es ganz sicher nicht in bezug auf Kunst.

Vielleicht gibt uns Gott Kleidung und Nahrung (wenn wir knapp bei Kasse sind), aber Malutensilien? Eine Museumstour durch Europa, einen Tanzkurs? Gott setzt sich nicht für solche Vergnügungen ein, sagen wir uns. Wir hängen an unseren finanziellen Sorgen, um dadurch nicht nur unsere Kunst, sondern

---

*Geld ist Gott in Aktion*  
Raymond Charles Barker

---

auch unser spirituelles Wachstum zu vermeiden. Unser Vertrauen stützt sich auf den Dollar. »Ich muß das Dach über meinem Kopf behalten«, sagen wir uns. »Niemand zahlt mir etwas dafür, wenn ich kreativ bin.«

---

*Je mehr wir lernen, in der Welt, die auf dem Vertrauen in unsere Intuition beruht, zu agieren, desto stärker wird unser Kanal sein und desto mehr Geld werden wir haben.*

Shakti Gawain

---

Dessen sind wir uns ganz schrecklich sicher. Die meisten von uns tragen in sich die geheime Überzeugung, daß Arbeit Arbeit sein muß und kein Spiel, und daß all das, was wir wirklich tun möchten wie schreiben, vor der Kamera stehen, tanzen, als oberflächlich und allerhöchstens als zweitbeste Möglichkeit angesehen werden darf. Das stimmt nicht.

---

*Geld wird kommen, wenn du das Richtige tust.*  
Mike Phillips

---

Wir handeln immer noch aus der giftigen alten Vorstellung heraus, daß das, was Gott für uns will und das, was wir für uns wol-

len, vollkommen gegensätzliche Dinge sind. »Ich möchte Schauspielerin sein, aber Gott will, daß ich in einem heruntergekommenen Schuppen als Bedienung arbeite«, so lautet das Drehbuch. »Wenn ich also versuche, Schauspielerin zu werden, dann werde ich als Bedienung in einem billigen Lokal enden.« Derartiges Denken wurzelt in der Vorstellung, daß Gott ein strenger Vater ist, der sehr rigide Vorstellungen davon hat, was für uns angemessen ist. Und du tust besser daran zu glauben, daß sie nicht zu uns passen werden. Diese unterentwickelte Vorstellung von Gott bedarf der Veränderung.



Schreiben Sie in dieser Woche in Ihren Morgenseiten über den Gott, an den Sie glauben, und den Gott, an den Sie gerne glauben würden. Für einige von uns bedeutet das, sich zu fragen: »Was wäre, wenn Gott eine Frau ist und auf meiner Seite wäre?« Andere stellen sich einen Gott der Energie vor; wieder andere die Gesamtheit höherer Kräfte, die uns zu unserem höchsten Gut führt. Wenn Sie es noch immer mit einem Gottesbewußtsein aus Ihrer Kindheit zu tun haben, dann haben Sie es wahrscheinlich mit einem giftigen Gott zu tun. Was würde ein ungiftiger Gott über Ihre kreativen Ziele denken? Könnte es sein, daß ein solcher Gott wirklich existiert? Wenn dem so ist, würden dann Geld oder Ihre Arbeit oder Ihr Geliebter weiterhin Ihre höhere Macht bleiben?

Viele von uns setzen Schwierigkeiten mit Tugend gleich – und Kunst mit Zeitverschwendung. Harte Arbeit ist gut. Nur durch einen schrecklichen Job können wir Charakterstärke aufbauen. Etwas, das uns zufällt und zu uns zu passen scheint, das Malen zum Beispiel, muß so eine Art billiger Trick sein, also etwas, das man nicht ernst nehmen sollte. Einerseits geben wir ein Lippenbekenntnis darüber ab, daß Gott möchte, daß wir glücklich, fröhlich und frei sind. Andererseits denken wir insgeheim, daß Gott möchte, daß wir pleite sind, wenn wir so dekadent sind, Künstler sein zu wollen. Haben wir überhaupt einen einzigen Beweis dafür, daß Gott so etwas denken könnte?

Wenn wir Gottes Schöpfung betrachten, dann wird sehr klar, daß der Schöpfer selbst nicht wußte, wann er aufhören sollte. Es gibt nicht nur eine Blumenart mit rosa Blüten, sondern Hunderte von ihnen. Schneeflocken sind natürlich die höchste Übung in purer kreativer Schaffensfreude. Nicht zwei von ihnen sind gleich. Dieser Schöpfer sieht verdächtig wie jemand aus, der uns Unter-

---

*Laß dir immer genug Zeit in Deinem Leben, um etwas zu tun, das Dich glücklich, zufrieden, sogar freudig macht. Das hat einen größeren Einfluß auf das ökonomische Wohlergehen als irgendein anderer Faktor.*

Paul Hawken

---

stützung für unsere kreativen Unternehmungen geben könnte. »Wir haben einen neuen Arbeitgeber«, verspricht das Große Buch der anonymen Alkoholiker genesenden Alkoholikern. »Wenn wir uns um Gottes Angelegenheiten kümmern, dann kümmert er sich auch um unsere.« Für mitgenommene Neuankömmlinge bei den Anonymen Alkoholikern ist dieses Denken ein Rettungsanker. In dem verzweifelten Versuch, trocken zu werden, halten sie an diesen Gedanken fest, wenn sie unsicher sind, ob sie wirklich die Fähigkeit haben, ihr Leben zu meistern. Wenn sie die Hoffnung hegen, daß sie göttliche Hilfe bekommen werden, dann bekommen sie sie in der Regel auch. Ein verwirrtes Leben gewinnt an Klarheit; durcheinandergeratene Beziehungen erfahren Gesundung und Liebenswürdigkeit.

Für diejenigen, die weniger verzweifelt sind, klingen solche Versicherungen dumm, ja sogar trügerisch, bzw. so, als ob wir hereingelegt würden. Der Gott, der einen Job für uns hat? Der Gott, der eine erfüllende Arbeit hat? Der Gott, der Reichtum und Würde bereithält, der eine Million Möglichkeiten bereithält, die Schlüssel zu jeder Tür? Dieser Gott kann ganz verdächtig nach einem Schwindler klingen.

Und wenn dann die Zeit für uns gekommen ist, um zwischen einem langgehegten Traum und der miserablen gegenwärtigen Schufterei zu wählen, dann treffen wir oft die Entscheidung, den Traum zu ignorieren und die Schuld für unser nicht enden wollendes Elend auf Gott zu schieben. Wir handeln, als ob es Gottes Schuld sei, daß wir nicht nach Amerika gefahren sind, uns nicht für den Zeichenkurs angemeldet haben, nicht zu dem Phototermin gegangen sind. In Wirklichkeit haben wir – und nicht Gott – entschieden, daß wir nicht hingehen wollen. Wir haben versucht, vernünftig zu sein – als ob wir überhaupt Beweise dafür hätten, daß Gott vernünftig ist –, anstatt zu prüfen, ob das Universum nicht eine gesunde Verschwendung unterstützt hätte.

Der Schöpfer kann unser Vater/unsere Mutter/unsere Quelle sein, aber er ist ganz gewiß nicht der Vater/die Mutter/die Kirche/der Lehrer/die Freunde hier auf Erden, der uns seine Vorstellungen darüber, was vernünftig für uns sei, eingeimpft hat. Kreativität ist nicht vernünftig, und sie ist es nie gewesen. Warum sollte sie vernünftig sein? Warum sollten Sie vernünftig sein? Denken Sie immer noch, daß es tugendhaft sei, den Märtyrertod zu sterben? Wenn Sie etwas Kunst schaffen möchten, dann machen Sie etwas Kunst. Nur ein wenig Kunst ... zwei Sätze. Einen Reim. Ein albernes Kinderliedchen:

*Gott liebt die Kunst.*

*Das ist der Teil,*

*Den meine Eltern nicht beachtet haben.*

*Gott liebt die Kunst,*

*Und ich schaffe Kunst.*

*Das ist es, was Gott für mich im Sinn  
hat.*

---

*Jegliche Substanz ist Energie in Bewegung. Sie lebt und fließt. Geld ist symbolisch gesprochen ein goldener, fließender Strom konkretisierter vitaler Energie.*

*The Magical Work  
of the Soul*

---

Kunst zu schaffen, beginnt damit, das Eisen zu schmieden, solange es heiß ist. Es beginnt damit, im Hier und Jetzt anzukommen und den Tag zu genießen. Es beginnt damit, daß Sie sich selbst verwöhnen und sich kleine Pausen gönnen. »Das ist verschwenderisch, aber Gott ist es ebenfalls« – das ist eine gute Haltung, die Sie einnehmen können, wenn Sie Ihren Künstler mit kleinen Bestechungsgeschenken und schönen Dingen verwöhnen. Denken Sie daran, daß Sie der Geizhals sind und nicht Gott. Wenn Sie von Gott mehr Großzügigkeit erwarten, dann kann Gott Ihnen gegenüber auch großzügiger sein.

Was wir wirklich tun wollen, ist, das zu tun, worin unsere Bestimmung liegt. Wenn wir tun, wozu wir bestimmt sind, dann

kommt das Geld zu uns, Türen öffnen sich für uns, wir fühlen uns nützlich, und die Arbeit, die wir tun, fühlt sich für uns wie ein Spiel an.

Wir werden in dieser Woche damit fortfahren, mit unseren Vorstellungen von Geld zu arbeiten. Wir werden erkennen, wie unsere Vorstellungen von Geld («Es ist schwer zu verdienen. Man muß lange dafür arbeiten. Man muß sich zuerst über Geld Gedanken machen und erst dann über Kreativität») unsere Vorstellungen von Kreativität beeinflussen.

## **Luxus**

Für diejenigen von uns, die unter künstlerischer Anorexie leiden – die sich danach sehnen, kreativ zu sein und sich gleichzeitig weigern, diesen Hunger in sich zu stillen, so daß sie sich stärker auf ihren Mangel konzentrieren – kann ein wenig echter Luxus weit reichen. Der Schlüssel in diesem Zusammenhang ist der Begriff *authentisch*. Da Kunst in der Expansion geboren wird, in dem Glauben, daß genug vorhanden ist, ist es entscheidend, daß wir uns verwöhnen, um das Gefühl von Reichtum, das sie uns bringt, akzeptieren zu können.

Was bedeutet verwöhnen? Das ist für jeden von uns anders. Für Gillian rufen ein Paar für sie vollkommen neue Tweedhosen aus dem Secondhandshop Bilder von Carole Lombards Lachen und rasanten Sportwagen wach. Das Bad unter der Schräge läßt Eve in die Karibik reisen. Und Jean hat eine einfache, muntere Gerbera, die auf ihrem Nachttisch gelandet ist und erzählt, daß das Leben vor lauter Möglichkeiten nur so strotzt. Matthew hat herausgefunden, daß der Geruch von echtem Möbelwachs ihm ein Gefühl von Sicherheit, Stabilität und Ordnung vermittelt. Constance empfand Luxus dabei, daß sie sich den Genuß eines

Zeitschriftenabonnements gönnte (ein Zwanzig-Dollar-Geschenk, das ein ganzes Jahr lang Bilder und Luxus liefert).

Nur allzu oft blockieren wir uns und geben unserem Geldmangel die Schuld daran. Das ist *niemals* eine *authentische* Blockierung. Die wirkliche Blockierung ist unser Gefühl der Beengtheit, unser Gefühl der Machtlosigkeit. Kunst verlangt von uns, daß wir uns selbst befähigen zu wählen. Auf der tiefsten Ebene bedeutet das die Wahl, für uns selbst zu sorgen.

Einer meiner Freunde ist ein weltberühmter Künstler, der über außerordentliche Talente verfügt. Für seinen Beitrag in seiner Kunst hat er bereits einen Platz in der Geschichte sicher. Er wird von jungen Künstlern aufgesucht und von älteren respektiert. Obwohl er noch keine fünfzig Jahre alt ist, ist er bereits für Auszeichnungen ausgewählt worden, die normalerweise nur für das gesamte Lebenswerk eines Künstlers verliehen werden. Trotz allem ist er ein Künstler, der unter den Qualen der künstlerischen Anorexie leidet. Obwohl er mit seiner Arbeit weitermacht, tut er das zu immer größeren Lasten seiner Person. Warum, so fragt er sich manchmal, fühlt sich sein Lebenswerk jetzt nur noch wie die *Arbeit* seines gesamten Lebens an? Warum? Weil er sich selbst Luxus versagt hat.

Lassen Sie mich klarstellen, daß der Luxus, über den ich hier spreche, nicht mit Luxusappartements in idealer Lage, Designerkleidung, schnittigen ausländischen Sportwagen oder Reisen in der ersten Klasse zu tun hat. Dieser Mann genießt all diese Privilegien, aber er genießt sein Leben nicht. Er hat sich selbst den Luxus von Zeit untersagt: Zeit mit Freunden, Zeit mit der Familie, und vor allem Zeit für sich selbst ohne eine Tagesordnung, die übermenschliche Leistungen verlangt. Seine zahlreichen früheren Leidenschaften sind zu bloßen Interessen zusammengeschrunpft; er ist zu beschäftigt, um einen Zeitvertreib zu genießen. Er sagt sich selbst, daß er keine Zeit zum »Vertreiben«

hat. Die Uhr läuft, und er benutzt die Zeit, um berühmt zu werden.

Vor kurzem habe ich mir nach zehn Jahren wieder ein Pferd gekauft. Als mein perfekter Freund die Neuigkeit hörte, begann er sogleich mit seiner Spielverderbertour und warnte mich: »Also, ich hoffe, daß du nicht erwartest, es zu oft zu reiten oder es viel zu sehen. Wenn man älter wird, tut man die Dinge, die man genießt, immer seltener. Das Leben besteht immer mehr aus dem, was man tun muß ...«

---

*Ich habe lieber Rosen auf  
meinem Tisch als  
Diamanten um meinen Hals*  
Emma Goldmann

---

Da ich gelernt habe, Kommentare von Spielverderbern so zu hören, wie sie nun einmal sind, habe ich mich durch diese Prognose nicht entmutigen lassen. Aber sie hat mich traurig gemacht. Sie erinnerte mich an die Verletzlichkeit aller Künstler, selbst der berühmten, in bezug auf die schamvolle Seite, die ständig sagt, daß sie arbeiten sollten, und die ihnen so den Mut für kreatives Vergnügen nimmt.

Um uns als Künstler, und, so könnte man argumentieren, auch als Mensch gut zu entwickeln, müssen wir uns dem universalen Energiefluß öffnen. Wenn wir unserer Fähigkeit zur Freude Schranken setzen, indem wir anorektisch die kleinen Geschenke des Lebens ablehnen, dann wenden wir uns auch von den größeren Geschenken ab.

Diejenigen von uns, die sich wie mein Künstlerfreund über einen längeren Zeitraum mit kreativer Arbeit beschäftigen, werden damit konfrontiert werden, daß sie ihre Seele auslaugen, um Bilder zu finden; daß sie zu früheren Arbeiten, zu Tricks und eher zum Ausüben ihres Handwerks zurückkehren als zur Weiterentwicklung ihrer Kunst. Zur Kunst gehört die Bewegung wie zum Fließen das Wasser. Diejenigen von uns, die ihren Arbeitsfluß blockiert haben, werden sich in einem Leben vorfinden, das sich unfruchtbar anfühlt und keinerlei Interesse in ihnen

mehr wachruft, egal, mit wie vielen bedeutungslosen Dingen sie es ausgefüllt haben.

Wodurch erfahren wir wirkliche Freude? Das ist die Frage, die den Luxus anspricht, und für jeden von uns fällt die Antwort anders aus. Für Berenice lautet die Antwort Himbeeren, frische Himbeeren. Sie lacht darüber, wie leicht sie sich eine Freude machen kann. Für den Preis eines Pfunds Himbeeren kauft sie sich ein Erlebnis der Fülle. Übers Müsli gestreut, mit einem Pfirsich garniert, zusammen mit einer Kugel Eis. Sie kann ihren Reichtum im Supermarkt kaufen und kann ihn auch tiefgefroren bekommen, wenn es sein muß.

»Ein Schälchen Himbeeren kostet zwischen 5 DM und 7 DM, je nach Jahreszeit. Ich sage mir immer, daß sie zu teuer sind, aber in Wirklichkeit ist das für eine ganze Woche Luxus ein sehr günstiges Angebot. Es kostet weniger als ein Kinofilm und weniger als ein doppelter Cheeseburger. Ich nehme an, daß es einfach mehr ist, als ich dachte, wert zu sein.«

Für Alan ist Musik ein großer Luxus. Als er jünger war, war er Musiker, hat sich jedoch schon lange das Recht zu spielen abgesprochen. Wie die meisten blockierten Kreativen litt er unter einem tödlichen Duo: unter künstlerischer Anorexie und einem stolzen Perfektionismus. Für diesen Spieler gab es keine Übungsschläge. Er wollte ganz oben sein, und wenn er nicht dort sein könnte, dann wollte er mit seiner geliebten Musik am liebsten überhaupt nichts zu tun haben.

Alan, festgefahren und außer Gefecht gesetzt, beschrieb seine Blockierung auf folgende Weise: »Ich versuche zu spielen und höre mich selbst, und das, was ich kann, ist so weit von dem entfernt, was ich tun möchte, daß ich davor zurückschrecke weiterzumachen.« (Und dann höre ich auf.)

Alan begann an der Aktivierung seiner Kreativität zu arbeiten, indem er sich den Luxus erlaubte, sich jede Woche eine neue Schall-

---

*Erforsche täglich den Willen Gottes.*

C. G. Jung

---

platte zu kaufen. Er hörte damit auf, Musik zu Arbeit zu machen und begann, sie wieder zu etwas werden zu lassen, das Spaß macht. Er fing an, verrückte Aufnahmen zu kaufen, nicht nur hohe Kunst. Vergiß die hochgesteckten Ziele. Was hört sich so an, als ob es Spaß machen würde?

Alan begab sich auf Entdeckungsreise. Er kaufte Gospelsongs, Country- und Western-Musik sowie indianische Trommelmusik. Nachdem er einen Monat auf diese Weise zugebracht hatte, kaufte er sich spontan ein Paar Übungsschlagstöcke in seinem Musikgeschäft. Er ließ sie liegen und weiter liegen und ... Drei Monate später trommelte Alan auf den Handgriffen seines Trimmfahrrads, während aus seinem Walkman Rock 'n' Roll-Musik dröhnte. Zwei Monate danach schaffte er auf dem Speicher Platz und besorgte sich ein gebrauchtes Schlagzeug.

»Ich dachte, daß es meiner Frau und meiner Tochter peinlich sei zu hören, wie schlecht ich spiele«, meinte er. Er erwischte sich jedoch selbst bei dieser Schuldzuweisung und erklärte:

»Eigentlich war ich derjenige, dem es peinlich war, aber jetzt habe ich einfach nur Spaß daran und höre mich für meine eigenen Ohren tatsächlich ein bißchen besser an. Ich muß sagen, daß meine Trommelstöcke ganz schön herumwirbeln für einen alten Kerl wie mich.«

Für Laura waren Wasserfarben aus einem Billigladen ihr erster Ausflug in den Luxus. Für Kathy war es ein Luxusbuntstiftekasten »von der Art, wie meine Mutter ihn mir niemals kaufen würde. Ich ließ mich am ersten Abend zwei Zeichnungen machen, und eine davon war eine Skizze von mir in meinem neuen Leben, dem Leben, auf das ich hinarbeite.«

Für viele blockierte Kreative ist jedoch etwas Arbeit erforderlich, damit sie sich auch nur vorstellen können, Luxus zu haben. Luxus ist für die meisten von uns eine erlernte Übung. Blockierte Kreative sind oftmals die Aschenputtel dieser Welt. Auf unsere Kosten auf andere konzentriert, könnten wir uns sogar von der



Vorstellung bedroht fühlen, uns nur ein einziges Mal auf uns selbst zu konzentrieren.

»Versuche nicht, Aschenputtel gehen zu lassen«, rät meine Schriftstellerfreundin Karen. »Behalte Aschenputtel, aber konzentriere dich darauf, dir den gläsernen Schuh anzuziehen. Die zweite Hälfte dieses Märchens ist toll.«

Wenn wir über das Thema Luxus diskutieren, dann sprechen wir sehr häufig eher über eine Veränderung in unserem Bewußtsein als über ein Fließen – obwohl wir, wenn wir das anerkennen und zulassen, was sich luxuriös anfühlt, tatsächlich einen größeren Fluß auslösen können.

Ein kreatives Leben erfordert den Luxus von Zeit; Zeit, die wir für uns selbst herausschlagen – selbst, wenn es nur eine Viertelstunde für schnelle Morgenseiten und ein zehnminütiges Minibad nach der Arbeit sind.

---

*Wahres Leben wird gelebt,  
wenn kleine Änderungen  
eintreten.*

Leo Tolstoi

---

Ein kreatives Leben erfordert den Luxus eines eigenen Platzes, selbst dann, wenn wir nur ein bestimmtes Bücherregal oder eine Fensterbank, die uns gehört, herausschlagen können. (In meinem Arbeitszimmer habe ich eine Fensterbank mit Briefbeschwerern und Muscheln.) Denken Sie daran, daß Ihr Künstler ein Kind ist, und Kinder mögen Dinge, die »meins« sind. Mein Stuhl. Mein Buch. Mein Kopfkissen.

Indem man sich selbst einige spezifische Dinge zugesteht, die einem ganz alleine gehören, kann man sich sehr weitreichend verwöhnen. In jedem Chinaladen bekommt man eine wunderschöne Teetasse mit Untertasse für weniger als fünf Dollar. Secondhandshops haben sehr oft Sammeltassen aus Porzellan, die einen Nachmittagsimbiß zu einem kreativeren Erlebnis machen.

Vieles, was wir bei der Aktivierung unserer Kreativität tun, mag albern erscheinen. Albern ist ein Abwehrmittel, das unser Spiel-

verderber benutzt, um unserem Künstlerkind eines auszuwischen. Seien Sie mit dem Wort *albern* als einem Wort, das Sie gegen sich selbst verwenden, äußerst vorsichtig. Ja, es stimmt, Künstlertreffs *sind* albern – und genau darum geht es.

Kreativität gedeiht in der Paradoxie: ernsthafte Kunst wird aus ernsthaftem Spiel geboren.

## Übung: Zählen

In der nächsten Woche werden Sie herausfinden, wie Sie Ihr Geld ausgeben. Kaufen Sie sich einen kleinen Notizblock und schreiben Sie jeden Pfennig auf, den Sie ausgeben. Es ist egal, wofür Sie das Geld ausgeben, wie unbedeutend der Kauf oder wie gering der Betrag ist. Kleine Geldbeträge sind auch Geld.

Schreiben Sie jeden Tag das Datum auf eine Seite und zählen Sie auf, was Sie gekauft haben, was Sie ausgegeben haben und wohin Ihr Geld geflossen ist: ob es für Einkäufe, ein Mittagessen in einem Lokal, eine Taxifahrt, Fahrgeld für die U-Bahn oder Geld, das Sie Ihrem Bruder geliehen haben, war. Vergessen Sie nichts. Seien Sie gründlich und urteilen Sie nicht. Diese Übung dient der Selbstbeobachtung – und *nicht* der Selbstgeißelung. Vielleicht möchten Sie diese Praxis einen ganzen Monat lang oder noch länger handhaben. Sie wird Ihnen in Form Ihrer Geldausgaben zeigen, was Sie hochschätzen. Oft unterscheiden sich unsere Ausgaben von unseren wirklichen Werten. Wir vergeuden Geld für Dinge, die uns nicht wirklich wichtig sind, und versagen uns die Dinge, die es eigentlich wären. Für viele von uns ist Zählen ein notwendiger Auftakt, um Luxus zu erlernen.

## Übung: Verrückt nach Geld sein

Vervollständigen Sie die folgenden Sätze.

1. Menschen mit Geld sind \_\_\_\_\_.
2. Geld macht Menschen \_\_\_\_\_.
3. Ich hätte mehr Geld, wenn \_\_\_\_\_.
4. Mein Vater dachte, daß Geld \_\_\_\_\_.
5. Meine Mutter dachte immer, daß Geld \_\_\_\_\_  
würde.
6. In meiner Familie verursachte Geld \_\_\_\_\_.
7. Geld ist gleichbedeutend mit \_\_\_\_\_.
8. Wenn ich Geld hätte, dann würde ich \_\_\_\_\_.
9. Wenn ich es mir leisten könnte, dann würde ich \_\_\_\_\_.
10. Wenn ich etwas Geld hätte, dann würde ich \_\_\_\_\_.
11. Ich habe Angst davor, daß, wenn ich Geld hätte, ich  
\_\_\_\_\_ würde.
12. Geld ist \_\_\_\_\_.
13. Geld verursacht \_\_\_\_\_.
14. Geld zu haben, ist nicht \_\_\_\_\_.
15. Um mehr Geld zu haben, müßte ich \_\_\_\_\_.
16. Wenn ich Geld habe, dann \_\_\_\_\_  
gewöhnlich \_\_\_\_\_.
17. Ich denke, daß Geld \_\_\_\_\_.
18. Wenn ich nicht so geizig wäre, dann \_\_\_\_\_.
19. Menschen sind der Meinung, daß Geld \_\_\_\_\_.
20. Pleite zu sein, zeigt mir \_\_\_\_\_.

## A u f g a b e n

1. Natürlicher Reichtum: Suchen Sie fünf schöne oder interessante Steine. Ich genieße diese Übung vor allem deshalb, weil man Steine in die Hosentasche stecken kann und während geschäftlicher Besprechungen mit ihnen herumspielen kann. Sie können kleine, ständige Erinnerungshilfen für unser kreatives Bewußtsein sein.

---

*Für einen Künstler ist es von zentraler Bedeutung, unzufrieden zu sein. Das ist keine Gier, es könnte jedoch Appetit sein.*

---

Lawrence Calcagno

2. Natürlicher Reichtum: Pflücken Sie fünf Blumen oder Blätter. Vielleicht können Sie sie zwischen Wachspapier pressen und in einem Buch aufbewahren. Wenn Sie das schon im Kindergarten getan haben, dann ist das gut. Einige der besten kreativen Spiele werden dort gespielt. Erlauben Sie sich, es noch einmal zu tun.
3. Ausmisten: Werfen oder geben Sie fünf verlotterte Kleidungsstücke weg.
4. Herstellung: Backen Sie etwas. (Wenn Sie Probleme mit Zucker haben, dann machen Sie einen Obstsalat.) Kreativität muß nicht immer einsame Spitze sein. Sehr oft kann der Vorgang des Backens dazu beitragen, etwas in einem anderen kreativen Ausdrucksmittel »aufzukochen«. Wenn ich als Schriftstellerin außer Gefecht gesetzt bin, dann mache ich Suppen und Pasteten.
5. Kommunikation: Verschicken Sie Postkarten an fünf Freunde. Das ist keine Höflichkeitsübung. Verschicken Sie sie an Freunde, von denen Sie wirklich *gerne* hören würden.
6. Lesen Sie »Die Grundprinzipien« noch einmal. (Vergleichen Sie dazu Seite 26.)  
tun Sie das einmal täglich. Lesen Sie »Ein Künstlergebet« – das Ihrige von Woche vier oder meines auf den Seiten 347–348. Tun Sie das einmal täglich.

7. Aufräumen: Irgendwelche Veränderungen in Ihrer häuslichen Umgebung? Nehmen Sie einige vor.
8. Akzeptieren: Irgendein neuer Fluß in Ihrem Leben? Üben Sie, Ja zu dem zu sagen, was Sie gratis bekommen.
9. Reichtum: Irgendwelche Veränderungen in Ihrer finanziellen Situation oder Perspektiven in diese Richtung? Haben Sie irgendwelche neuen – auch verrückte – Ideen in bezug auf das, was Sie gerne tun würden? Entwickeln Sie Bilder dazu, und fügen Sie sie Ihrer Bildermappe hinzu.

## **C h e c k - i n**

1. An wie vielen Tagen in dieser Woche haben Sie Ihre Morgenseiten geschrieben? (Haben Sie sie schon dazu gebraucht, um über kreativen Luxus für Ihren eigenen Gebrauch nachzudenken?) Wie war diese Erfahrung für Sie?
2. Haben Sie in dieser Woche Ihren Künstlertreff abgehalten? (Haben Sie schon mal überlegt, sich zwei zu erlauben?) Was haben Sie gemacht? Wie hat es sich angefühlt?
3. Haben Sie in dieser Woche irgendeine Art von Synchronizität erfahren? Worin bestand sie?
4. Gab es in dieser Woche andere Themen und Ereignisse, die Sie als bedeutsam für Ihre Genesung ansehen? Beschreiben Sie sie.



# W O C H E

*In dieser Woche wenden wir uns der Aufgabe zu, eine angemessene Einstellung gegenüber unserer Kreativität zu entwickeln. Die Betonung liegt dabei sowohl auf Ihren rezeptiven als auch auf Ihren aktiven Fähigkeiten. Die Essays, Übungen und Aufgaben zielen darauf ab, authentische kreative Interessen auszugraben, die auftauchen, wenn Sie sich Ihren persönlichen Wunschträumen zuwenden.*

# S I E B E N





# DAS GEFÜHL VON VERBUNDENHEIT WIEDER- GEWINNEN

## Zuhören

Die Fähigkeit zum Zuhören erweitern wir sowohl mit unseren Morgenseiten als auch mit unseren Künstlertreffs. Mit den Seiten üben wir, über unseren Zensor hinwegzuhören. Die Künstlertreffs helfen uns dabei, der Stimme der Inspiration nachzugehen. Obwohl es so aussehen könnte, als ob diese beiden Aktivitäten nicht direkt etwas mit dem eigentlichen künstlerischen Schaffen zu tun hätten, sind sie für den kreativen Prozeß von entscheidender Bedeutung.

In der Kunst geht es nicht darum, sich etwas auszudenken. Es geht um das Gegenteil: etwas zu Papier, auf die Leinwand und so weiter zu bringen. Die Richtung ist hier wichtig.

Wenn wir versuchen, *uns etwas auszudenken*, dann strengen wir uns an, um nach etwas zu greifen, das eigentlich außerhalb unserer Reichweite liegt, »dort oben, in der Stratosphäre, wo die erhabene Kunst zu Hause ist ...«

Wenn wir etwas zu Papier, auf die Leinwand und so weiter bringen, dann gibt es keine Anstrengung. Wir tun nichts, wir empfangen etwas. Irgend jemand anderes oder irgend etwas anderes nimmt das Tun in die Hand. Statt nach Erfindungen zu greifen, sind wir mit Zuhören beschäftigt.

Wenn ein Schauspieler oder eine Schauspielerin wirklich präsent ist, dann ist er, ist sie damit beschäftigt, Augen und Ohren für die nächste kreative Idee offenzuhalten.

Wenn ein Maler oder eine Malerin malen, dann beginnen sie vielleicht mit einer Idee, aber diese Idee wird bald zugunsten des dem Gemälde immanenten Plans aufgegeben. Das wird oft

ausgedrückt mit »der Pinsel macht den nächsten Strich.« Egal, ob es um Tanz, das Komponieren von Musik oder Bildhauerei geht, die Erfahrung ist immer dieselbe: Wir sind eher Kanal als Schöpfer dessen, was wir ausdrücken.

---

*Im esoterischen Judentum der Kabbala wird das tiefe Selbst Neshamah genannt, von der Wurzel Shmhm, »hören oder zuhören«: die Neshamah ist diejenige, die zuhört, die, die uns inspiriert oder führt.*

---

Starhawk

Künstlerisches Schaffen ist ein Akt des sich Einstimmens und des sich in den Brunnen Fallenlassens. Es ist so, als ob alle Geschichten, Gemälde, Musik- und Theaterstücke und Filme auf der Welt unmittelbar unterhalb unseres Normalbewußtseins leben. Wie ein unterirdischer Fluß fließen sie als Ideenstrom, den wir anzapfen können, durch uns hindurch. Als Künstler verbinden wir die Quelle mit dem Strom. Wir hören,

was sich dort unten befindet und reagieren entsprechend, es ist eher wie das Entgegennehmen eines Diktats als wie etwas Eingebildetes, das mit Kunst zu tun hat.

Einer meiner Freunde ist ein hervorragender Filmregisseur, der für seine peinlich genaue Planung bekannt ist. Und trotzdem dreht er brillante Szenen oft von seinem Regiestuhl aus, indem er schnell eine Einstellung aufgreift, die ihm während seiner Arbeit einfällt.

Diese Momente klarer Inspiration erfordern, daß wir uns gläubig in sie hineinbewegen. Wir können diese kleinen Glaubensschritte täglich auf unseren Seiten und bei unseren Künstlertreffs üben. Wir können lernen, nicht nur zuzuhören, sondern auch mit größerer Genauigkeit hören lernen, was die inspirierte, intuitive Stimme uns mitteilt: »Tue dies, versuche jenes, sage dies ...«

Die meisten Schriftsteller haben die Erfahrung gemacht, daß sie ein Gedicht oder einen oder zwei Abschnitte beim Schreiben »kriegen«. Wir sehen diese Funde als kleine Wunder an. Was wir nicht begreifen, ist, daß sie eigentlich die Norm sind. Wir

sind mehr das Instrument als der Autor unserer Arbeit. Michelangelo soll die Bemerkung gemacht haben, daß er David aus dem Marmorblock befreit habe, in dem er ihn vorgefunden habe. »Die Malerei hat ein Eigenleben. Ich versuche, sie durchkommen zu lassen«, sagt Jackson Pollock. Wenn ich Kurse für Drehbuchschreiben abhalte, erinnere ich die Teilnehmer daran, daß ihr gesamter Film schon in ihnen existiert. Ihre Aufgabe ist es, ihm zuzuhören, ihn mit ihrem geistigen Auge zu beobachten und ihn aufzuschreiben.

Dasselbe kann von jeder Art von Kunst gesagt werden. Wenn Gemälde oder Skulpturen auf uns warten, dann warten auch Sonaten, Bücher, Dramen und Gedichte auf uns. Unsere Aufgabe ist es lediglich, sie aus dem Dunkeln ans Licht zu bringen. Um das zu tun, lassen wir uns in den Brunnen fallen.

Einige Menschen finden es leichter, sich den Strom der Inspiration als Radiowellen unterschiedlicher Frequenz vorzustellen, die ständig vorhanden sind.

Mit zunehmender Erfahrung lernen wir, die gewünschte Frequenz je nach Belieben zu hören. Wir stimmen uns auf die von uns gewünschte Frequenz ein. Wie eine Mutter oder ein Vater lernen wir, die Stimme unseres im Entstehen begriffenen geistigen Kindes aus den Stimmen der anderen Kinder herauszuhören. Sobald Sie ak-

zeptiert haben, daß es ganz natürlich ist, etwas zu schaffen, können Sie sich einer zweiten Vorstellung nähern, nämlich der, daß der Schöpfer Ihnen das zukommen lassen wird, was Sie für das jeweilige Projekt brauchen. In dem Moment, wo Sie bereit sind, die Hilfe dieses Mitarbeiters anzunehmen, werden Sie überall in Ihrem Leben eine ganze Menge nützlicher Hilfe bekommen. Löst diese Vorstellung vielleicht Befremden bei Ihnen aus? Seien Sie wachsam: es gibt noch eine zweite Stimme, einen höheren Ton, der zu Ihrer inneren kreativen Stimme noch

---

*Zuhören ist eine Form des Akzeptierens.*

*Stella Terrill Mann*

---

etwas hinzufügt und sie verstärkt. Diese Stimme zeigt sich häufig in Form von Synchronizität.

Sie werden den Dialog hören, den Sie brauchen, um das richtige Lied für die Sequenz zu finden, genau die Farbe zu sehen, die Sie fast im Kopf hatten und so weiter. Sie werden die Erfahrung machen, daß Sie etwas – Bücher, Seminare, Dinge, die andere weggeworfen haben – finden, das zufälligerweise zu dem paßt, was Sie gerade tun.

Lernen Sie, die Möglichkeit zu akzeptieren, daß das Universum Ihnen bei dem, was Sie gerade tun, hilft. Machen Sie sich bereit, die Hand Gottes zu sehen und sie als Angebot eines Freundes zu akzeptieren, Ihnen bei dem, was Sie tun, zu helfen. Da viele von uns unbewußt die schreckliche Überzeugung pflegen, daß Gott unsere Schöpfungen dekadent, frivol oder noch schlimmer findet, neigen wir dazu, diese Von-Schöpfer-zu-Schöpfer-Hilfe abzulehnen.

Versuchen Sie, sich daran zu erinnern, daß Gott der Große Künstler ist. Künstler mögen andere Künstler.

Sie können darauf zählen, daß das Universum Ihren Traum unterstützen wird. Ganz sicher!

## **Perfektionismus**

Tillie Olsen nennt es ganz richtig »das Messer der perfektionistischen Haltung in der Kunst«, Sie können es anders nennen. *Es richtig machen*, könnten Sie es nennen, oder *es in Ordnung bringen*, bevor ich einen Schritt weitergehe. Sie könnten es auch *Ansprüche haben* nennen. Sie sollten es treffender als *Perfektionismus* bezeichnen.

Perfektionismus hat nichts damit zu tun, es richtig zu machen. Er hat nichts damit zu tun. Perfektionismus ist die Weigerung, sich die Erlaubnis zu geben, sich vorwärtszubewegen. Er ist ein

Kreis – ein geschlossenes, zwanghaftes System, das Sie schwächt und Sie veranlaßt, sich in die Details dessen, was Sie gerade schreiben oder malen oder tun, zu verbeißen und dadurch den Überblick über das Ganze zu verlieren.

---

*Die Reflexion ist der Feind  
der Originalität in der Kunst.*

Martin Ritt

---

Anstatt frei zu schaffen und Irrtümern zu erlauben, sich später als Einsichten zu entpuppen, verlieren wir uns oft in dem Bemühen, alle Einzelheiten richtig machen zu wollen. Bei der Verbesserung wird unsere Originalität zur Uniformität, die der Leidenschaft und der Spontaneität entbehrt. »Habe keine Angst vor Fehlern«, hat uns Miles Davis gesagt. »Es gibt keine.« Der Perfektionist doktert so lange an der Zeile eines Gedichts herum, bis keine mehr stimmt. Der Perfektionist zeichnet die Kinnlinie an einem Porträt so lange neu, bis das Papier an dieser Stelle zerreißt. Der Perfektionist schreibt so viele Versionen von Szene eins, daß er den Rest des Stücks nie fertigbekommt. Der Perfektionist schreibt, malt und schafft und hat dabei ständig sein Publikum im Auge. Statt den Prozeß zu genießen, bewertet der Perfektionist ständig das Ergebnis.

Der Perfektionist hat sich mit der logischen Seite seines Gehirns verheiratet. Der Kritiker ist der unangefochtene Herr im kreativen Haushalt des Perfektionisten. Eine brillante deskriptive Prosapassage wird mit Glacéhandschuhen kritisiert: »Hm. Was ist mit diesem Komma? Schreibt man das so ...?« Für den Perfektionisten gibt es keine ersten Entwürfe, keine groben Skizzen, keine Aufwärmübungen. Jeder Entwurf soll endgültig, perfekt und in Stein gehauen sein. Wenn er mitten in einem Projekt steckt, beschließt der Perfektionist plötzlich, alles noch einmal durchzulesen, sich einen Überblick zu verschaffen, um zu sehen, in welche Richtung es geht.

Und wohin geht es? Nirgendwohin, und das sehr schnell.

Der Perfektionist ist nie zufrieden. Der Perfektionist sagt nie:

»Das ist ziemlich gut. Ich glaube, ich werde einfach weitermachen.«

Für den Perfektionisten gibt es immer Möglichkeiten für Verbesserungen. Der Perfektionist nennt das Bescheidenheit. In Wirklichkeit ist es Geltungsbedürfnis. Es ist unser Stolz, der uns veranlaßt, ein perfektes Drehbuch schreiben zu wollen, ein perfektes Gemälde zu malen, beim Vorsprechen einen perfekten Monolog aufzuführen.

Perfektionismus ist nicht Suche nach dem Besten. Er ist eine Beschäftigung mit dem Schlechtesten in uns, dem Teil, der uns sagt, daß nichts von dem, was wir tun, je gut genug sein wird – und daß wir es noch einmal versuchen sollten.

Nein, das sollten wir nicht tun.

»Ein Gemälde ist nie fertig. Es endet einfach an einem interessanten Punkt«, sagte Paul Gardner. Ein Buch ist nie fertig. Aber an einem bestimmten Punkt hören Sie auf, es zu schreiben und machen mit dem nächsten Projekt weiter. Ein Film ist nie perfekt geschnitten, aber an einem bestimmten Punkt lassen Sie ihn los und erklären ihn für beendet. Das Loslassen ist ein normaler Bestandteil der Kreativität. Wir tun immer das Beste, das heißt das, was uns unter den gegebenen Umständen möglich ist.

## **Risiko**

*Frage:* Was würde ich tun, wenn ich es nicht perfekt machen müßte?

*Antwort:* Eine ganze Menge mehr als jetzt.

Wir haben alle schon einmal den Spruch gehört, daß das ungeprüfte Leben es nicht wert sei, gelebt zu werden, aber denken Sie auch daran, daß das ungelebte Leben es nicht wert ist, geprüft zu werden. Der Erfolg einer Aktivierung unserer

Kreativität steht und fällt mit unserer Fähigkeit, den Kopf hintanzustellen und zu agieren. Das stellt für uns ein wirkliches Risiko dar. Die meisten von uns sind darin geübt, eine Ausrede zu erfinden, um sich einem Risiko nicht aussetzen zu müssen. Wir sind darin erfahren, über den Schmerz zu spekulieren, der die Offenbarung unseres Selbst für uns bedeuten könnte.

»Ich werde wie ein Dummkopf aussehen«, sagen wir und beschwören Bilder von unserer ersten Schauspielstunde, unserer ersten holprigen Kurzgeschichte, unseren schrecklichen Zeichnungen herauf. Ein Teil des Spiels besteht darin, daß wir die Meister unseres Faches vor uns aufreihen und unsere Babyschritte mit ihren vollendeten Fertigkeiten vergleichen. Wir vergleichen unseren ersten Film nicht mit dem Erstlingswerk von George Lucas, sondern wir vergleichen ihn mit *Krieg der Sterne*. Wir erkennen nicht an, daß wir, um etwas gut machen zu können, zuerst bereit sein müssen, es schlecht zu machen. Statt dessen entscheiden wir uns dafür, unsere Grenzen dort zu setzen, wo uns ein Erfolg sicher ist. Wenn wir innerhalb dieser Grenzen leben, fühlen wir uns vielleicht unterdrückt, erstickt, verzweifelt, gelangweilt. Wir fühlen uns dabei jedoch sicher, das ist nicht zu leugnen. Und Sicherheit ist eine Illusion, die uns teuer ist.

Wenn wir etwas riskieren wollen, dann müssen wir die von uns akzeptierten Grenzen sprengen. Wir müssen das »Ich kann nicht, weil ...« durchbrechen. Ist es etwa, weil ich zu alt bin, zu pleite, zu schüchtern, zu stolz oder zu ängstlich, oder weil ich eine Abwehrhaltung aufgebaut habe?

Wenn wir sagen, daß wir etwas nicht tun können, dann meinen

---

*Leben ist eine Form des nicht sicher Seins, des nicht Wissens, was als nächstes kommt oder wie es kommt. In dem Augenblick, in dem du weißt wie, beginnst du, ein wenig zu sterben. Der Künstler weiß nie ganz genau. Wir raten. Wir haben vielleicht Unrecht, aber wir machen einen Sprung nach dem anderen in die Dunkelheit hinein.*

---

Agnes de Mille

wir normalerweise, daß wir es so lange nicht tun werden, bis wir nicht sicher sein können, daß wir es perfekt tun.

Schaffende Künstler wissen, wie unsinnig eine solche Haltung ist. Unter Regisseuren gibt es einen weitverbreiteten Witz: »O ja. Ich weiß immer genau, wie ich bei dem Film Regie führen sollte – nachdem der Film fertig gedreht ist.«

Als blockierte Künstler haben wir unrealistische Erwartungen und verlangen uns selbst Erfolge und die Anerkennung dieser Erfolge durch andere ab. Vor dem Hintergrund dieser unausgesprochenen Forderung bleiben sehr viele Dinge außerhalb unserer Möglichkeiten. Als Schauspieler neigen wir dazu, uns in die Verkörperung eines bestimmten Charaktertyps drängen zu lassen, anstatt unser Repertoire zu erweitern. Als Sänger bleiben wir unserem sicher einstudierten Repertoire verhaftet.

---

*Wir können der Angst nicht entkommen. Wir können sie lediglich in einen Begleiter verwandeln, der uns bei allen aufregenden Abenteuern begleitet ... Gehe ein Risiko pro Tag ein – eine kleine oder kühne Tat, bei der du dich großartig fühlen wirst, sobald du sie erst einmal unternommen hast.*

---

Susan Jeffers

Als Komponisten von Liedern versuchen wir, ein bestimmtes Hitrezept zu reproduzieren. Auf diese Weise erfahren sich Künstler, die für Außenstehende nicht blockiert erscheinen, als innerlich blockiert und unfähig, das Risiko auf sich zu nehmen, sich auf neues und befriedigenderes künstlerisches Terrain zu begeben.

Sobald wir erst einmal akzeptieren, daß all das, was es wert ist, getan zu werden, es sogar wert sein könnte, schlecht getan zu werden, erweitern wir unsere Möglichkeiten. Wenn ich es nicht perfekt machen

müßte, dann würde ich ... ausprobieren.«

1. Einmann- bzw. Einfraustücke.
2. Modernen Tanz.
3. Wildwasserfahren.
4. Bogenschießen.



5. Englisch lernen.
6. Porträtzeichnen.
7. Eiskunstlaufen.
8. Meine Haare platinblond färben.
9. Marionettenspiel.
10. Trapezspringen.
11. Wassertanzen.
12. Polo.
13. Roten Lippenstift tragen.
14. Einen Nähkurs belegen.
15. Kurzgeschichten schreiben.
16. Eine Lesung meiner Gedichte abhalten.
17. Spontan Urlaub in den Tropen machen.
18. Lernen, Videos zu drehen.
19. Lernen, Fahrrad zu fahren.
20. Unterricht in Aquarellmalerei nehmen.

In dem Film *Raging Bull* erklärt der Bruder des Managers von Jake La Motta dem Boxer, warum er einiges Gewicht ablegen und gegen einen ihm unbekannten Gegner kämpfen sollte. Nach einer verwickelten Geschichte, die La Motta verblüfft, kommt er zu der Schlußfolgerung: »Tu es also. Wenn du gewinnst, gewinnst du und wenn du verlierst, gewinnst du auch.«

Das ist immer so, wenn man ein Risiko eingeht.

Oder anders ausgedrückt, es lohnt sich fast immer, ein Risiko einzugehen, einfach um es einzugehen. Es liegt etwas Belebendes darin, das eigene Selbstbild zu erweitern, und das ist genau das, was man erreicht, wenn man ein Risiko eingeht. Eine Herausforderung auszuwählen und sich ihr zu stellen, gibt einem das Gefühl, daß man

---

*Es gibt kein Muß in der  
Kunst, denn die Kunst ist frei.*  
Wassily Kandinsky

---

---

*Ziele nach dem Mond.  
Selbst wenn du ihn verpaßt,  
wirst du zwischen den  
Sternen landen.*

---

Les Brown

sein Leben selbst in die Hand nimmt, und auf dieser Grundlage kann man sich weiteren Herausforderungen erfolgreich stellen. So gesehen, vergrößern Sie Ihre Chancen, ein abendfüllendes Drama zu schreiben, wenn Sie an einem Marathon teilnehmen. An einem Marathon teilzunehmen hilft Ihnen dabei, ein abendfüllendes Drama zu schreiben.

Beenden Sie folgenden Satz: »Wenn ich es nicht perfekt machen müßte, dann würde ich versuchen ...«

### **Eifersucht und Neid**

Ich habe oft Menschen sagen hören, daß Eifersucht eine normale menschliche Regung sei. Wenn ich das höre, dann denke ich, »vielleicht Ihre Eifersucht, aber nicht meine«. Meine Eifersucht dröhnt im Kopf, sie schnürt mir die Brust zu und traktiert meine Magenwände mit todsicherer Faust auf der Suche nach dem besten Griff. Ich habe Eifersucht lange Zeit als meine größte Schwäche angesehen. Erst in letzter Zeit ist es mir gelungen, sie als die hartnäckig liebende Freundin zu sehen, die sie in Wirklichkeit ist.

Eifersucht ist eine Landkarte. Jede Eifersuchtslandkarte sieht anders aus. Jeder von uns wird wahrscheinlich über einige Dinge überrascht sein, die er an sich selbst entdeckt hat. Ich zum Beispiel bin über den Erfolg anderer Romanschriftstellerinnen nie vor Neid geplatzt. Aber ich war krankhaft an den Erfolgen und Mißerfolgen von Dramatikerinnen interessiert. Ich war ihre schärfste Kritikerin, bis ich selbst mein erstes Stück schrieb.

Danach verschwand meine Mißgunst und machte einem Gefühl der Kameradschaft Platz. Meine Mißgunst war eigentlich eine Maske gewesen, hinter der sich meine Angst verbarg, etwas zu tun, was ich wirklich tun wollte, wozu mir aber der Mut fehlte.

Hinter Mißgunst, Neid und Eifersucht verbirgt sich immer Angst: die Angst, daß wir nicht fähig sein könnten, das zu bekommen, was wir haben möchten; die Frustration, daß jemand anders anscheinend das bekommt, was rechtmäßig uns zustünde, auch wenn wir zuviel Angst hatten, um danach zu greifen. Eifersucht, Mißgunst und Neid sind im Grunde genommen armselige Gefühle. Sie halten uns den Reichtum und die Vielfalt des Universums vor. Eifersucht macht uns weis, daß es nur Platz für einen gäbe – nur einen Dichter, einen Maler, einen, was auch immer Sie träumen zu sein. Die Wahrheit, die sich auftut, wenn wir unseren Träumen entsprechend handeln, zeigt jedoch, daß es Platz für jeden von uns gibt. Aber Neid führt zur Einengung des Gesichtsfeldes. Er schränkt unsere Fähigkeit ein, die Dinge aus dem richtigen Blickwinkel zu betrachten. Er beraubt uns unserer Fähigkeit, Alternativen zu sehen. Die größte Lüge, die uns Eifersucht aufschwätzt, ist die, daß wir keine andere Wahl haben, als eifersüchtig zu sein. Perverserweise lähmt uns Eifersucht in unserem Willen zu handeln, wobei gerade im Handeln der Schlüssel zu unserer Freiheit liegt.

---

*Mit Mut wirst du es wagen,  
Risiken einzugehen; wirst du  
die Stärke haben, Mitgefühl  
zu haben und die Weisheit,  
bescheiden zu sein. Mut ist  
die Grundlage der Integrität.*

Keshavan Nair

---

### **Übung: Die Neidkarte**

Ihre Neidkarte sollte drei Spalten haben. In die erste Spalte kommen diejenigen Personen, auf die Sie neidisch sind. Schreiben Sie neben jeden Namen den Grund. Seien Sie so spezifisch und exakt wie möglich. In die dritte Spalte tragen Sie die Schritte ein, die Sie unternehmen können, um sich in Richtung kreatives Risiko und von Neid und Mißgunst wegzubewegen.

Wenn die Eifersucht zubeißt, brauchen Sie genau wie bei einem Schlangenbiß sofort ein Gegengift. Erstellen Sie Ihre Neidkarte auf einem Blatt Papier.

WER	WARUM	AKTION GEGENGIFT
Meine Schwester Libby:	Sie hat ein richtiges Atelier.	Mir zusätzlichen Raum schaffen.
Mein Freund Ed:	Schreibt gute Kriminalromane.	Versuchen, einen guten zu schreiben.
Anne Sexton:	Berühmte Dichterin.	Meine lange gesammelten Gedichte veröffentlichen.

Selbst die größten Veränderungen beginnen mit kleinen Schritten. Grün ist die Farbe des Neids, aber sie ist auch die Farbe der Hoffnung. Wenn Sie lernen, Ihre hitzigen Energien für Ihre eigenen Interessen nutzbar zu machen, dann wird Neid zu

---

*Ich habe keinen großen Respekt vor Talent. Talent ist genetisch. Was du daraus machst, zählt.*

Martin Ritt

---

einem Teil des Brennmaterials für eine grünere und blühendere Zukunft.

### **Übung: Archäologie**

Die folgenden Sätze erfordern Detektivarbeit. Sehr oft haben wir Teile von uns selbst begraben, die durch etwas ein klein wenig Ausgraben wieder hervorgeholt werden können. Ihre Antworten werden Ihnen nicht nur das mitteilen, was Sie in der Vergangenheit versäumt haben, sondern auch das, was Sie jetzt tun können, um Ihr Künstlerkind zu trösten und ihm Mut zu machen. Es ist noch nicht zu spät, egal, was Ihr Ego Ihnen sagt.

Beenden Sie folgende Sätze:

1. Als Kind habe ich die Gelegenheit versäumt \_\_\_\_\_.
2. Als Kind hat mir \_\_\_\_\_ gefehlt.
3. Als Kind hätte ich \_\_\_\_\_ gebrauchen können.
4. Als Kind habe ich davon geträumt, \_\_\_\_\_ zu sein.
5. Als Kind wollte ich ein \_\_\_\_\_ haben.
6. In meinem Haus hatten wir nie genug \_\_\_\_\_.
7. Als Kind brauchte ich mehr \_\_\_\_\_.
8. Es tut mir leid, daß ich \_\_\_\_\_ nie wiedersehen werde.
9. Schon jahrelang habe ich \_\_\_\_\_  
vermißt und mich gefragt, was aus \_\_\_\_\_ geworden ist.
10. Ich gräme mich über den Verlust von \_\_\_\_\_.

Es ist wichtig, daß Sie Ihre positiven Punkte genauso anerkennen wie Ihre negativen. Machen Sie eine positive Bestandsaufnahme von dem Gut, auf das Sie in der Gegenwart bauen können.

Beenden Sie folgende Sätze:

1. In \_\_\_\_\_ habe ich einen treuen Freund/eine treue Freundin.
2. Etwas, was mir an meiner Stadt gefällt, ist \_\_\_\_\_.
3. Ich denke, ich habe nette \_\_\_\_\_.
4. Das Schreiben meiner Morgenseiten hat mir gezeigt, daß ich \_\_\_\_\_ kann.
5. Ich interessiere mich mehr für \_\_\_\_\_.
6. Ich glaube, ich werde besser in \_\_\_\_\_.
7. Mein Künstler hat angefangen, \_\_\_\_\_ mehr Aufmerksamkeit zu widmen.
8. Ich Sorge für mich selbst, indem \_\_\_\_\_.
9. Ich fühle mich mehr \_\_\_\_\_.
10. Möglicherweise ist meine Kreativität \_\_\_\_\_.

## A u f g a b e n

1. Machen Sie folgenden Satz zu Ihrem Mantra: *Mich selbst*

---

*Vertraue dir selbst. Deine  
Wahrnehmung ist oft sehr  
viel genauer, als du bereit  
bist zu glauben.  
Claudia Black*

---

*wie einen wertvollen Gegenstand zu be-  
handeln, wird mich stark machen.*

*Schreiben Sie diesen Satz mit Wasserfar-  
ben, Buntstift, oder schreiben Sie ihn in  
kunstvoller Schönschrift. Bringen Sie ihn  
irgendwo an, wo Sie ihn jeden Tag sehen  
können. Wir neigen dazu zu bedenken,*

*daß wir stark werden, wenn wir hart zu uns sind. Aber in  
Wirklichkeit ist es so, daß wir stark werden, wenn wir für  
uns sorgen.*

2. Nehmen Sie sich Zeit dafür, sich einfach so zum Spaß eine Seite eines Plattenalbums anzuhören. Vielleicht möchten Sie beim Zuhören herumkritzeln und die Formen, Gefühle und Gedanken aufzeichnen, die Sie in der Musik hören. Nehmen Sie zur Kenntnis, wie sehr zwanzig Minuten Sie erfrischen können. Lernen Sie, sich diese Mini-Künstlertreffs zu gönnen, um Streß abzubauen und Einsichten zu gewinnen.
3. Führen Sie sich selbst an einen heiligen Ort – eine Kirche, Synagoge, Bücherei, eine Baumgruppe – und erlauben Sie sich, die Stille und die heilende Einsamkeit zu genießen. Jeder von uns hat seine ganz persönliche Vorstellung davon, was ein heiliger Ort ist. Bei mir kann ein großes Uhrengeschäft oder ein großes Aquariengeschäft ein Gefühl ewigen Staunens hervorrufen. Experimentieren Sie.
4. Verbreiten Sie einen wundervollen Duft in Ihrem Hause – mit Seife, Räucherstäbchen, Kiefernzweigen, Kerzen oder irgend etwas anderem.
5. Tragen Sie ohne besonderen Anlaß Ihr Lieblingskleidungsstück.

6. Kaufen Sie sich ein wunderschönes Paar Socken, ein wunderschönes Paar Handschuhe, etwas, das Sie auf wunder-schöne Art tröstet und Ausdruck Ihrer Selbstliebe ist.

7. Collage: Nehmen Sie sich einen Stapel mit mindestens zehn Zeitschriften, die Sie dann ganz nach Belieben auseinander-nehmen. Setzen Sie sich selbst eine zeitliche Grenze von zwanzig Minuten, reißen Sie ohne Hemmungen die Zeit-schriften auseinander und sammeln Sie alle Bilder, die Ihr Leben oder Ihre Interessen widerspiegeln. Stellen Sie sich diese Collage als eine Art Bild-Au-tobiographie vor.

Berücksichtigen Sie Ihre Vergangen-heit, Ihre Gegenwart, Ihre Zukunft und Ihre Träume. Es ist ebenfalls erlaubt, Bilder einzubeziehen, die Ihnen ein-fach nur gut gefallen. Machen Sie so lange weiter, bis Sie einen guten Vorrat an Bildern haben (mindestens zwanzig). Nehmen Sie dann ein Stück Zei-tung, einen Hefter, etwas Tesa oder

Klebstoff und ordnen Sie Ihre Bilder so, wie es Ihnen gefällt (das ist eine der Lieblingsübungen meiner Kursteilnehmer).

8. Zählen Sie schnell fünf Ihrer Lieblingsfilme auf. Weisen die Filme irgendwelche Gemeinsamkeiten auf? Sind es roman-tische Filme, Abenteuerfilme, Filme aus einer bestimmten Epoche, politische Dramen, Familiensagas, Thriller? Finden Sie Spuren Ihrer cineastischen Themen in Ihrer Collage wieder?

9. Nennen Sie die Themen Ihrer Lieblingsbücher: vergleichen-de Religionswissenschaft, Kino, außersinnliche Wahrneh-mung, Physik, vom armen Schlucker zum reichen Mann, Untreue, Dreiecksverhältnisse, wissenschaftliche Durch-

---

*Wenn du ein Bild beginnst, ist es etwas außerhalb von dir. Am Ende scheinst du dich innerhalb des Bildes zu bewegen.*

Fernando Botero

---

---

*Eine innere Situation, die man sich nicht bewußt ge-macht hat, taucht außen als Schicksal auf.*

C. G. Jung

---

brüche, Sport ... Kommen diese Themen in Ihrer Collage vor?

10. Geben Sie Ihrer Collage einen Ehrenplatz. Selbst ein geheimer Ehrenplatz – in Ihrem Wandschrank, in einer Schublade, an irgendeinem Platz, der Ihnen gehört – ist in Ordnung. Vielleicht möchten Sie alle paar Monate eine neue Collage machen oder einen Traum, den Sie zu verwirklichen suchen, in einer Collage noch gründlicher dokumentieren.

### **C h e c k - i n**

1. An wie vielen Tagen in dieser Woche haben Sie Ihre Morgenseiten geschrieben? Haben Sie sich erlaubt, einige kreative Risiken in Ihren Tagträumen einzugehen? Verwöhnen Sie Ihr Künstlerkind mit Lieblingsbeschäftigungen aus Ihrer Kindheit?
2. Haben Sie in dieser Woche Ihren Künstlertreff abgehalten? Haben Sie ihn benutzt, um irgendein Risiko einzugehen? Was haben Sie gemacht? Wie hat es sich angefühlt?
3. Haben Sie in dieser Woche irgendeine Synchronizität erlebt? Worin bestand sie?
4. Gab es in dieser Woche andere Themen oder Ereignisse, die Sie als bedeutsam für Ihre Heilung ansehen? Beschreiben Sie sie.



# W O C H E

*In dieser Woche werden wir uns mit einer anderen bedeutenden Kreativitätsblockierung beschäftigen: Zeit. Sie werden erforschen, inwiefern Sie Ihre Wahrnehmung von Zeit benutzt haben, um kreative Risiken auszuschließen. Sie werden sofort anwendbare und praktische Veränderungen, die Sie in Ihrem jetzigen Leben vornehmen können, ausmachen. Sie werden die frühe Konditionierung ausgraben, die Sie möglicherweise dazu gebracht hat, sich mit weit weniger zufriedenzugeben, als Sie sich als kreativer Mensch wünschen.*

# A C H T



# DAS GEFÜHL VON STÄRKE WIEDERGEWINNEN

## Überleben

Zu einer der schwierigsten Aufgaben, der sich ein Künstler stellen muß, gehört das künstlerische Überleben. Als Künstler müssen wir die Kunst erlernen, uns trotz zahlreicher Verluste – den Verlust des Gesichtes, den Verlust von Hoffnungen, den Verlust des Glaubens an uns selbst und finanzieller Verluste – nicht aus der Bahn werfen zu lassen und weiterzuleben. Im Laufe unserer künstlerischen Karriere warten nicht nur Gewinne, sondern auch Verluste auf uns. Diese Verluste sind Gefahren auf dem Weg, und sie dienen in vielerlei Hinsicht auch als Wegweiser. Künstlerische Verluste können in künstlerische Gewinne und Stärken umgewandelt werden – aber nicht, wenn wir uns abschotten und uns den Kopf darüber zerbrechen, wie es weitergehen soll.

Psychologen und Psychotherapeuten betonen gerne, daß wir einen Verlust anerkennen und teilen müssen, um durch ihn hindurchzugehen und über ihn hinauszuwachsen. Da Künstler ihre Verluste nur selten anerkennen und anderen mitteilen, und auch nicht über sie trauern, werden sie zu künstlerischem Narbengewebe, das künstlerisches Wachstum blockiert. Sie werden als zu schmerzhaft, zu dumm, zu erniedrigend erlebt, um geteilt und so geheilt zu werden. Statt dessen bleiben sie geheim.

Wenn künstlerische Schöpfungen die Kinder unseres Geistes sind, dann sind künstlerische Verluste unsere Fehlgeburten. Frauen leiden oft schrecklich und im geheimen darunter, daß sie ein Kind nicht austragen konnten. Und wir Künstler leiden schrecklich, wenn sich das Buch nicht verkauft, der Film nicht

einschlägt, die Jury unsere Gemälde nicht auswählt, die beste Töpferarbeit zu Bruch geht, die Gedichte nicht akzeptiert werden, die Knöchelverletzung uns für eine ganze Tanzsaison außer Gefecht setzt.

Wir müssen uns daran erinnern, daß unser Künstler ein Kind ist, und daß das, womit wir intellektuell umgehen können, bei

---

*Ich werde nur nach sehr  
viel Übung ein Meister in  
dieser Kunst werden.  
Erich Fromm*

---

weitem das übersteigt, womit wir emotional umgehen können. Wir müssen unsere Aufmerksamkeit darauf richten, daß wir unsere Verluste deutlich machen und über sie trauern.

---

*Einen neuen Schritt zu  
machen, ein neues Wort zu  
äußern, das ist es, was die  
Menschen am meisten  
fürchten.  
Fjodor Dostojewski*

---

Die enttäuschende Reaktion auf eine gute Arbeit, unsere Unfähigkeit, uns aufgrund der Erwartungen anderer ein anderes Medium zu wählen oder eine andere Art von Rolle zu übernehmen, weil andere uns auf das Alte festlegen, sind künstlerische Verluste, über die wir trauern müssen. Es hat keinen Zweck zu sagen: »Oh, das passiert

jedem« oder: »Wem habe ich da eigentlich etwas vormachen wollen?« Die Enttäuschung, über die wir nicht getrauert haben, wird zur Barriere, die zwischen uns und unseren Zukunftsträumen steht. Nicht in der Rolle auftreten zu dürfen, die »unsere«, das heißt, wie für uns geschaffen ist, nicht gebeten werden, der Schauspieltruppe beitreten zu dürfen, die Show abgesagt oder das Stück nicht rezensiert zu bekommen – all das sind Verluste. Die Art von künstlerischem Verlust, die vielleicht die schädlichste von allen ist, hat mit Kritik zu tun. Verletzungen werden dem inneren Künstler genau wie dem inneren Kind selten durch die Wahrheit zugefügt. Ich möchte hier noch einmal betonen, daß die an den Künstler gerichtete aufrichtige Kritik diesen größtenteils befreit. Wir sind wie Kinder, aber wir sind nicht kindisch. Aha! – so rufen wir innerlich oft aus, wenn ein gutpla-

zierter, kritischer Pfeil mitten ins Ziel trifft. Der Künstler denkt, »Ja, das kann ich sehen! Das stimmt! Das kann ich ändern!« Kritik, die einem Künstler schadet, ist Kritik – sei sie nun gutgemeint oder nicht – der kein tieferer Kern von Wahrheit, sondern eine gewisse verdammende Logik oder ein unangreifbares Pauschalurteil innewohnt, das mit dem Verstand nicht widerlegt werden kann.

Lehrer, Herausgeber, Redakteure und Mentoren werden von jungen Künstlern oft als Autorität oder Elternfigur angesehen. In der Beziehung zwischen Lehrer und Schüler gibt es eine Art heiliges Vertrauen, das ganz natürlich ist. Sollte dieses Vertrauen verletzt werden, dann sind die Folgen mit denen nach einer Vergewaltigung durch ein Elternteil gleichzusetzen. Wir sprechen hier von emotionalem Inzest.

Ein Schüler, der sich vertrauensvoll an einen Lehrer wendet, hört von diesem das skrupellose Urteil, daß seine eigentlich gute Arbeit schlecht sei oder nicht besonders vielversprechend. Oder daß er, der Guru-Lehrer im Schüler nur begrenztes Talent sehe, oder daß er sich geirrt habe, als er Talent zu sehen meinte, oder daß er an jemandes Talent zweifele ... Eigentlich persönlich, doch vernebelnd im Detail, hat diese Kritik dieselbe Wirkung wie eine verschleierte sexuelle Belästigung – sie wird zu einer beschmutzenden, schwer einzuordnenden Erfahrung. Der Schüler wird beschämt und fühlt sich wie ein schlechter Künstler, oder noch schlimmer, wie ein unverbesserlicher Narr.

## **Die Macht im Elfenbeinturm**

In den letzten zehn Jahren habe ich das gefährliche Privileg gehabt, bei Gastvorträgen Angriffe auf die Haine der akademischen Welt zu starten. Als außenstehende Gastkünstlerin habe ich die Erfahrung gemacht, daß viele Akademi-

---

*Phantasie ist wichtiger als  
Wissen.*

Albert Einstein

---

ker selbst Künstler, jedoch sehr frustrierte sind, da sie selbst nicht kreativ arbeiten. Sie sind im intellektuellen Diskurs zwar erfahren, durch diese Fähigkeit distanzieren sie sich jedoch von ihrem Wunsch nach kreativer Arbeit und empfinden die Kreativität, die mit ihrem Tätigkeitsbereich verbunden ist, dann oft als äußerst beunruhigend.

Da die meisten Akademiker die Kunst vom wissenschaftlichen Standpunkt aus betreiben, wirkt das wilde Tier, wenn sie es zum erstenmal zu Gesicht bekommen, abschreckend auf sie. Kursen für kreatives Schreiben begegnet man daher in der Regel mit einem berechtigten Mißtrauen, denn diese Leute studieren Kunst nicht, sondern praktizieren sie! Wer weiß, wohin das noch führen könnte?

Ich denke da besonders an einen Mann aus meinem Bekanntenkreis, der Leiter einer Abteilung für Film und außerdem ein begabter Filmmacher ist. Viele Jahre lang konnte oder wollte er sich nicht den Härten und Enttäuschungen der kreativen Arbeit aussetzen. Er richtete seine ungezähmten kreativen Triebe auf das Leben seiner Schüler und übte entweder zuviel Kontrolle über sie aus oder ließ ihren besten Bemühungen keinen Raum zur Entfaltung, da er damit beschäftigt war, seine eigene Rolle auszufüllen bzw. sie zu rechtfertigen.

Wieviel Abneigung ich diesem Mann gegenüber auch empfinden wollte – und gegen seine Verhaltensweisen empfand ich große Abneigung –, so konnte ich ihn dennoch nicht ohne Mitgefühl betrachten. Seine eigene nicht gelebte Kreativität, die aus seinen frühen Filmen so deutlich hervorleuchtete, hatte sich verdunkelt und überschattete zunächst sein eigenes Leben und dann auch das seiner Schüler. Er war im wahrsten Sinne des Wortes ein kreatives Monster geworden.

Es bedurfte jedoch noch einiger Jahre und größerer Lehrerfahrung, bis ich begriff, daß die akademische Welt einen noch

subtileren und tödlicheren Feind für den kreativen Geist beherbergt. Offener Feindseligkeit kann man entgegentreten. Weitaus gefährlicher, weitaus tödlicher für die Seele ist eine subtile Geringschätzung, die die Kreativität von Studenten in der akademischen Welt erstarren lassen kann.

Ich denke dabei an meine Zeit an einer renommierten Forschungsuniversität, an der meine Kollegen eine Flut von qualifizierten Beiträgen zu äußerst esoterischen und exotischen Filmthemen veröffentlichten. Hoch angesehen unter Gleichgestellten in ihrem Bereich und in ihre eigene akademische Karriere vertieft, waren diese Kollegen für die kreativen Studenten, für die sie verantwortlich waren, kaum wirkliche Ansprechpartner, die bereit waren, sich einer Auseinandersetzung zu stellen. Sie vernachlässigten es, ihre Studenten mit dem fundamentalsten Nährstoff – nämlich ermutigenden

Worten – zu versorgen. Kreativität kann in intellektuellen Kategorien nicht angemessen quantifiziert werden. In einer Universität, in der das intellektuelle Leben auf der Kunst des Kritisierens aufgebaut ist – darauf, eine kreative Arbeit auseinanderzunehmen –, bekommt die Kunst des eigentlichen Schaffens, die Kunst des Aufbaus und Zusammenfügens, nur wenig Unterstützung, Verständnis oder Billigung. Um es platt zu sagen, die meisten Akademiker wissen, wie man etwas auseinandernimmt, aber nicht, wie man es zusammenfügt.

Wenn die Arbeit von Studenten untersucht wurde, wurde sie selten *gewürdigt*. Ganz im Gegenteil. Egal, welche wirklichen Vorzüge eine Arbeit besaß, sie wurde immer nur an ihren Fehlern gemessen. Immer wieder habe ich erlebt, wie vielversprechende Arbeiten mit kritischen Bemerkungen abgetan wur-

---

*Umgeb dich mit Menschen,  
die dich achten und gut be-  
handeln.*

Claudia Black

---

---

*Für die Vernünftigen  
scheinen die mentalen  
Prozesse des Intuitiven  
rückwärts zu verlaufen.*

Frances Wickes

---

den, wie die Studenten mit dem überschüttet wurden, was sie alles hätten tun können oder sollen, statt daß man sich mit dem Werk, so wie es war, auseinandersetzte.

Ich möchte hier nicht den Standpunkt vertreten, daß man die akademische Welt in ein exaltes Künstlerstudio verwandeln sollte. Ich möchte jedoch darauf hinweisen, daß Künstler, die versuchen, in dieser Umgebung zu existieren, zu wachsen und sogar aufzublühen, erkennen müssen, daß die Wucht des Intellektualismus den kreativen Impuls zu ersticken droht. Wenn ein Künstler zu kopflastig wird, wird er zum Krüppel. Das soll nicht heißen, daß Künstler keine Disziplin haben, sondern, daß künstlerische Disziplin auf etwas anderem aufbaut als dem in der intellektuellen Welt normalerweise Zulässigen.

Künstler und Intellektuelle sind nicht aus demselben Holz geschnitzt. Als junge Künstlerin war das für mich sehr verwirrend. Ich selbst verfüge über eine beträchtliche Fähigkeit zur Kritik und habe sogar nationale Preise dafür bekommen, daß ich sie ausgeübt habe. Zu meinem eigenen Bedauern habe ich entdeckt, daß diese Fähigkeit falsch angewendet wird, wenn sie sich auf künstlerische Bemühungen richtet, die sich noch im Anfangsstadium befinden – egal, ob es meine eigenen oder die von anderen sind. Jüngere Künstler sind wie junge Pflanzen. Ihre frühen Arbeiten ähneln Dickicht und Unterholz, ja sogar Unkraut; die Säle der akademischen Welt tragen mit ihrer Vorliebe für erhabene Lehrsätze wenig dazu bei, das Leben des Waldbodens zu unterstützen. Als Lehrerin habe ich die traurige Erfahrung gemacht, daß viele talentierte Kreative früh und auf unfaire Art und Weise entmutigt worden sind, da sie nicht in der Lage waren, sich Normen zu unterwerfen, die nicht ihre eigenen waren. Ich hoffe daher, daß die Akademiker, die dieses Buch lesen und anwenden, das mit einer veränderten Einstellung gegenüber der Authentizität des Wachstums tun werden und Wachstum um des Wachstums willen wertschätzen. Mit ande-



ren Worten, als größere Bäume wollen wir unseren dunkleren kritischen Kräften kein ungehindertes Spiel mit den aufkeimenden Künstlern in unserer Mitte erlauben.

---

*Vertraue dieser stillen, kleinen Stimme, die sagt: »Das könnte funktionieren und ich werde es versuchen.«*

---

Diane Mariechild

Ohne die richtigen Werkzeuge und ohne genügend Ich-Stärke siechen viele begabte Künstler infolge solcher Schläge jahrelang dahin. Die jungen Künstler empfinden Scham wegen ihres angeblichen Mangels an Talent und wegen ihrer »hochtrabenden« Träume. Und deshalb lassen sie ihre Gaben in kommerzielle Bestrebungen fließen und vergessen dann ihren Traum, sich in unbekanntere (und riskantere) Gebiete vorzuwagen. Sie arbeiten vielleicht als Verleger anstatt als Schriftsteller, als Cutter beim Film anstatt als Filmregisseure, als kommerzielle Künstler statt als »schöngeistige« Künstler und bleiben in erreichbarer Nähe ihrer Träume stecken. Oft verhilft Dreistigkeit und nicht echtes Talent einem Künstler zu Ruhm. Fehlende Dreistigkeit, die durch vernichtende Kritik abgewürgt oder durch Vernachlässigung unterernährt ist, verkrüppelt viele Künstler unter Umständen weitaus stärker, als wir öffentlich anerkennen. Um unser Gefühl der Hoffnung und unseren Mut, etwas zu schaffen, wiederzugewinnen, müssen wir die Narben, die uns blockieren, anerkennen und über sie trauern. Dieser Prozeß sieht wahrscheinlich gewissenhaft und belanglos aus, ist aber ein notwendiger Übergangsritus. Genauso, wie wir als Teenager von einem fordernden Elternteil unabhängig werden müssen, muß ein Künstler von böswilligen Mentoren unabhängig werden.

Als Ted seinen ersten Roman fertiggestellt hatte, schickte er ihn guten Mutes an einen Literaturagenten. Er legte darüber hinaus einen Scheck über hundert Dollar bei, um den Agenten dafür zu bezahlen, daß er sich die Zeit genommen und die Mühe gemacht hatte, sein Manuskript zu lesen. Was zurückkam, war eine einzige Seite mit unbrauchbaren, unverantwortlichen und

vagen Kommentaren: »Dieser Roman ist halb gut und halb schlecht. Das sind die schlimmsten. Ich kann Ihnen nicht sagen, wie Sie ihn verbessern können. Ich schlage vor, daß Sie ihn wegwerfen.«

Als ich Ted kennenlernte, war er schon sieben Jahre lang blockiert. Wie viele Anfänger hatte er nicht einmal gewußt, wie er eine andere Meinung einholen konnte. Es fiel ihm sehr schwer, mir seinen Roman zu lesen zu geben. Als Teds gute Freundin brach es mir fast das Herz zu sehen, wie grob sein Roman behandelt worden war. Als professionelle Schriftstellerin war ich beeindruckt – so beeindruckt, daß ich hier meinen ersten Kursteilnehmer hatte, dem ich helfen konnte, seine Blockierungen zu lösen.

»Bitte versuche, wieder zu schreiben. Du kannst es. Ich weiß, daß du es kannst«, begann ich. Ted war bereit, das Risiko einzugehen, seine Blockierungen zu lösen. Es sind jetzt zwölf Jahre vergangen, seit Ted seine Arbeit mit den Morgenseiten begann. Er hat inzwischen drei Romane und zwei Filmdrehbücher geschrieben. Er hat einen beeindruckenden Literaturagenten, und sein Ansehen wächst.

Um dorthin zu gelangen, wo er jetzt ist, mußte Ted die Wunde, die er als junger Schriftsteller erlitten hatte, noch einmal fühlen und über sie trauern. Er mußte mit den verlorenen Jahren, die

---

*Der Mensch kann nur dann  
etwas lernen, wenn er vom  
Bekannten zum  
Unbekannten geht.  
Claude Bernard*

---

ihn diese Wunde gekostet hatte, Frieden schließen. Seite um Seite, Tag für Tag mußte er seine Stärke langsam wieder entwickeln. Wie die Laufbahn eines jeden Sportlers, so birgt auch das Leben des Künstlers seine spezifischen Verletzungen. Diese sind Teil des Spiels. Der Trick besteht darin, sie zu überleben und zu lernen, sich selbst Heilung zu geben. Genau wie die Spieler, der einen verletzten Muskel ignoriert, ihn unter Umständen noch weiter zerrt, wird ein Künstler, der seinen

Schmerz über Verluste begräbt, letztlich sich selbst soweit verkrüppeln, daß er verstummt. Geben Sie sich selbst die Würde, sich Ihre künstlerischen Wunden einzugestehen. Das ist der erste Schritt zur Heilung.

Eine Bestandsaufnahme unserer künstlerischen Wunden wäre nicht vollständig, ohne daß wir anerkennen, daß wir uns diese Wunden selbst zugefügt haben. Als Künstler werden uns oft Gelegenheiten geboten, die wir zurückweisen, die wir aufgrund unserer Angst oder unseres geringen Selbstwertgefühls oder einfach aufgrund anderer Verpflichtungen sabotieren.

Grace wird ein Kunststipendium in einer anderen Stadt angeboten, aber sie möchte Jerry, ihren Freund, nicht verlassen. Sie nimmt das Stipendium nicht an.

Jack wird in seinem Fachgebiet ein Traumjob in einer weitentfernten Stadt angeboten, aber er nimmt ihn nicht an, weil er all seine Freunde und seine Familie an dem Ort hat, an dem er gerade lebt.

Angela bekommt schreckliche Rezensionen für ein schreckliches Stück und dann wird ihr eine Hauptrolle in einem Stück angeboten, das eine echte Herausforderung darstellt. Sie lehnt sie ab.

Diese verpaßten Gelegenheiten bereuen wir in späteren Jahren oft bitter. Wir werden uns später ausführlicher mit unseren künstlerischen Rückschritten befassen, aber im Moment genügt es, sie als Verluste anzunehmen, um den Prozeß der Heilung einzuleiten.

## Gewinn als Verlust getarnt

Kunst ist der Akt, Zeit zu strukturieren. »Betrachten Sie es einmal so«, sagt ein Kunstwerk oder: »So sehe ich das.« Wie meine Freundin, die Romanschriftstellerin Eve Babitz, die über ein ausgeprägtes komisches Talent verfügt, bemerkt: »Es ist alles im Rahmen.« Das gilt besonders dann, wenn wir es mit künstlerischen Verlusten oder Mißerfolgen zu tun haben. Jeder Verlust kann immer als ein potentieller Gewinn angesehen werden; es hängt ausschließlich von unserer Betrachtungsweise ab.

Jedes Ende ist ein Anfang. Wir wissen das. Aber wir neigen dazu, es zu vergessen, wenn wir Trauer durchleben. Wenn wir von

---

*Ich kann selbst von meiner Kunst nicht erwarten, daß sie alle Antworten liefert – nur hoffen, daß sie weiterhin die richtigen Fragen stellt.*

Grace Hartigan

---

einem Verlust getroffen werden oder einen Mißerfolg erleben, dann neigen wir verständlicherweise dazu, uns auf das zu konzentrieren, was wir zurückgelassen haben, auf den verlorenen Traum von der erfolgreichen Frucht unserer Arbeit und ihrer überschwenglichen Aufnahme. Wir müssen uns auf das konzentrieren, was vor uns liegt.

Und das kann ziemlich schwierig sein. Wir wissen vielleicht nicht, was vor uns liegt. Und wenn schon die Gegenwart so schmerzlich ist, dann sehen wir oft auch die Zukunft als von Schmerzen überschattet.

»Gewinn als Verlust getarnt« ist ein mächtiges Werkzeug für den Künstler. Um es sich selbstverständlich, ja brutal kompromißlos anzueignen, fragen Sie: »Wie kann dieser Verlust mir dienen? Welche Bedeutung hat er für meine Arbeit?« Die Antworten werden Sie überraschen und befreien. Der Trick besteht darin, Schmerz in Energie umzuwandeln. Der Schlüssel für diese Vorgehensweise liegt darin, zu wissen, zu vertrauen und zu handeln, als ob das Glück im Unglück existiere, wenn Sie

nur bereit sind, die Arbeit von einem anderen Standpunkt aus zu sehen oder durch eine andere Tür zu gehen, und zwar eine, die Sie vorher zugeschlagen haben. »Um den Ball zu fangen, müssen Sie den Ball fangen wollen«, sagte der Filmregisseur John Cassavetes einmal zu einem jungen Regisseur. Als ich das hörte, habe ich es interpretiert als »Hör auf, dich über die schlechten Bälle, die man dir zuwirft, zu beklagen und strecke dich, greife nach dem, was du *wirklich* willst.« Ich habe versucht, diesem Ratschlag zu folgen.

Ich habe jahrelang Studioroulette gespielt. Wiederholt wurden Originaldrehbücher eingekauft und nicht produziert. Wiederholt vergammelten gute Arbeiten auf Studioregalen, weil sie der Willkür im Studio zum Opfer gefallen waren. Gutgehende Filme starben über Nacht – außer in meinem Filmemacherherzen, das langsam vor Gram zerbrach.

»So ist das nun einmal«, sagte man mir des öfteren. »Wenn Sie möchten, daß Ihre Filme produziert werden, dann müssen Sie sich zunächst einmal als Schriftstellerin verkaufen, und *falls* dieser Film ein Hit wird, und *falls* sich das Klima etwas verbessert, *dann* bekommen Sie *vielleicht* die Chance, auch einmal Regie zu führen ...«

Ich habe mir die üblichen Ratschläge lange Zeit angehört, einen Verlust nach dem andern heruntergespült und ein Drehbuch nach dem anderen geschrieben. Schließlich begann ich nach dem Verlust, der das Faß zum Überlaufen brachte, die andere Tür zu suchen, das heißt diejenige, durch die ich mich vorher geweigert hatte hindurchzugehen. Ich entschied mich dafür, den Ball zu fangen: ich wurde unabhängige Filmemacherin.

Ich verließ Hollywood. Ich ging nach Chicago, kaufte eine gebrauchte Kamera, nutzte mein Honorar für das Drehbuch von *Miami Vice* und drehte meinen ersten Film, eine abendfüllende romantische Komödie im Stil der vierziger Jahre. Er hatte 31 000 Dollar gekostet und gefiel mir gut. Dann wurden unglaublicher-

weise meine Tonbandaufnahmen gestohlen. Ich stellte den Film trotzdem fertig und synchronisierte ihn vollständig. (Ja, das ist

---

*Kunst ist ein Kommunikationsmittel. Das Bild ist die vollständigste Technik jeder Kommunikation.*  
Claus Oldenburg

---

verrückt, aber nicht verrückter als mein Vorbild John Cassavetes.) Das Ergebnis war, daß der Film im Ausland verbreitet wurde und gute Kritiken bekam. Und ich lernte eine Menge dabei.

Weil ich »Wie?« statt »Warum gerade ich?« gefragt hatte, kann ich jetzt einen ersten bescheidenen Film auf meinem Konto verbuchen. Es könnte sein, daß es genauso gekommen wäre, wenn ich die Angelegenheit nicht selbst in die Hand genommen hätte, aber es könnte ebenfalls sein, daß dem nicht so wäre. Seit 1974 habe ich energisch und bis zur Erschöpfung als Drehbuchautorin gearbeitet. Ich habe Filme fürs Hauptprogramm, Kurzfilme, Dokumentarfilme, Fernsehspiele, Filme der Woche und Mischformen wie Miniserien geschrieben – und verkauft. Ich habe bei einem Feature und einem halben Dutzend Kurzfilmen Regie geführt. Hinter den Kulissen habe ich gegen Anerkennung oder auch nicht, aus Liebe und im Auftrag als »Scriptdoctor« gearbeitet. (Ein »Scriptdoctor« ist jemand, der einen Drehbuchautor dabei unterstützt, ein formvollendetes Drehbuch zu schreiben. – Anm. d. Übers.)

Obendrein habe ich in meiner Funktion als Schriftstellerin mehr als hundert Filmessays, Filminterviews, ernsthafte Stücke, Trendstücke, Ästhetikfilme und andere Beiträge für so unterschiedliche Publikationen wie *Rolling Stone*, die *New York Times*, die *Village Voice*, *New York*, *New West*, die *Los Angeles Times*, den *Chicago Tribune* und vor allen Dingen *American Film* geschrieben, deren freie Mitarbeiterin ich viele Jahre lang war. Kurz gesagt, man könnte sagen, daß ich meiner bevorzugten Kunstform gegenüber mein Dharma erbracht habe.

Warum diese ganze unterschiedliche, weitverzweigte Produk-

tivität? Weil ich Filme liebe – ich liebe es, sie zu machen und ich wollte nicht zulassen, daß meine Mißerfolge mich niederdrückten. Wenn ich von einem Mißerfolg getroffen wurde, lernte ich, die richtige Frage zu stellen: »Was kommst als nächstes?« statt »warum gerade ich?«

Immer wenn ich bereit war zu fragen: »Was steht als nächstes an?« habe ich mich nach vorne bewegt. Immer wenn ich ein Nein als endgültige Antwort akzeptiert habe, habe ich mich festgefahren und wurde folglich starr. Ich habe gelernt, daß der Schlüssel zu Spannkraft in der Karriere darin liegt, sich selbst Macht und Wahlmöglichkeiten zu geben.

Wenn Sie sich lange und erfolgreiche kreative Karrieren anschauen, dann werden Sie dieses Prinzip

in Aktion sehen können. Die renommierte Videoproduzentin Shirley Clarke begann ihre kreative Karriere als Tänzerin. Filmemacherin wurde sie zunächst aus dem Motiv heraus, einige gelungene Tanzfilme zu

drehen. Ihr nächster Schritt war ihre Arbeit als erstklassige Filmregisseurin; wenn sie nicht in amerikanischen Studios Regie führte, dann arbeitete sie als angesehene Regisseurin in Europa. Shirley Clarke war die erste amerikanische Regisseurin, die einen Film in Harlem drehte; die erste amerikanische Regisseurin, die die Reichweite einer handgeführten Kamera erprobte; diejenige amerikanische Regisseurin, die John Cassavetes, Martin Scorsese und Paul Schrader als maßgeblich für ihre eigene künstlerische Entwicklung ansehen und verehren. Leider war sie eine Frau und lebte in schwierigen Zeiten. Als ihre Rücklagen für das Filmemachen aufgebraucht waren, wurde sie eine der ersten Videokünstlerinnen und arbeitete mit Sam Shepard, Joseph Papp und Ornette Coleman zusammen. Denn Shirley Clarke hatte sich die Maxime zu Herzen genommen, daß ein bewegliches Ziel schwerer zu treffen sei. Immer wenn ein

---

*Die Welt der Realität hat  
ihre Grenzen; die Welt der  
Phantasie ist grenzenlos.*

Jean-Jacques Rousseau

---

Zugang zu ihrer Kreativität blockiert war, fand sie einen anderen. In den Annalen der Filmgeschichte finden sich zahlreiche solcher Lebensgeschichten. Elia Kazan schrieb Romane, nachdem er als Regisseur in Ungnade gefallen war. Der Regisseur John Cassavetes, der ebenfalls ein guter Schauspieler war, nutzte seine Schauspielkunst, um seine Regiebestrebungen zu finanzieren, die zu ausgefallen waren, um von Studios gesponsert zu werden. »Wenn sie es nicht als Feature machen, dann mache ich es«, sagte Cassavetes, und das tat er auch.

Anstatt sich zu erlauben, blockiert zu sein, suchte er nach der anderen Tür.

Wir wären nicht in den Genuß der wundervollen Serie *Fairytale Theater* gekommen, wenn die Schauspielerin und Produzentin Shelley Duval zu Hause geblieben wäre und sich in Zeiten der Dürre bei den Dreharbeiten beschwert hätte, anstatt ihre Kreativität auf etwas anderes zu richten. *Non illegitimi te carborundum* sollen die Graffiti in Kriegsgefangenenlagern verkündet haben. Eine grobe Übersetzung dieser Aussage, die sehr wichtig für Künstler ist, lautet: »Laß nicht zu, daß die Schweine dich fertigmachen.«

Künstler, die sich das zu Herzen nehmen, überleben und behaupten sich in der Regel. Der Schlüssel liegt hier im Handeln. Schmerz, der nicht gewinnbringend genutzt wird, verfestigt sich oft und heraus kommt ein bleiernes Herz, das jedes Handeln erschwert. Wenn Sie sich mit einem Mißerfolg konfrontiert sehen, dann setzen Sie sich sofort in Bewegung und tun etwas, um Ihren Künstler zu unterstützen. Selbst wenn Sie lediglich einen Strauß Tulpen und einen Zeichenblock kaufen, sagt Ihre Handlung aus: »Ich erkenne dich und deinen Schmerz an. Ich verspreche dir eine lohnenswerte Zukunft.« Wie ein kleines Kind, so braucht es auch Ihr Künstler, bemuttert zu werden: »Autsch, das hat wehgetan. Hier ist eine kleine Belohnung, ein Wiegenlied, ein Versprechen ...«



Ich bin mit einem Regisseur befreundet, der mir erzählt hat, daß er sich in seinen schlimmsten Nächten, wenn er kurz davorsteht, einen neuen Film herauszubringen, wenn er eine Niederlage in seiner Karriere erwartet und sicher ist, daß er nie wieder wird arbeiten können, wenn er allein in der Dunkelheit ist, sich so in den Schlaf redet: »Wenn ich keine 35-mm-Filme mehr drehen kann, könnte ich immer noch 16-mm-Filme drehen. Wenn ich keine 16-mm-Filme drehen kann, könnte ich immer noch Videos drehen. Wenn ich keine Videos drehen kann, dann kann ich Super-8-Filme drehen.«

### **Alter und Zeit: Produkt und Prozeß**

*Frage:* Weißt du, wie alt ich sein werde, bis ich gelernt habe, Klavier zu spielen?

*Antwort:* Genauso alt, wie du sein wirst, wenn du es nicht gelernt hast.

»Ich bin zu alt dafür«, liegt auf der gleichen Ebene wie »ich habe kein Geld dafür«; beide Sätze sind wie ein großer Lügenblock, den wir benutzen, um eine weitere Auseinandersetzung zu verhindern.

»Ich bin zu alt« ist ein Satz, den wir uns vorsagen, um uns vor Egoverlust zu schützen und um zu vermeiden, den emotionalen Preis, den wir als Anfänger unweigerlich bezahlen müssen, in Kauf zu nehmen.

»Ich bin zu alt, um die Filmschule zu besuchen«, habe ich mir mit fünfunddreißig gesagt. Und als ich dann die Filmschule besuchte, fand ich heraus, daß ich tatsächlich fünfzehn Jahre älter als meine Klassenkameraden war. Ich stellte ebenfalls fest,

---

*Die Befriedigung der eigenen Neugier ist eine der größten Quellen von Glück im Leben.*

**Linus Pauling**

---

daß ich einen größeren Hunger nach Kreativität, mehr Lebenserfahrung und eine viel steiler ansteigende Lernkurve hatte. Seit ich selbst an einer Filmschule unterrichte, ist mir bewußt geworden, daß meine besten Studenten oft diejenigen sind, die spät zur künstlerischen Arbeit gefunden haben.

»Ich bin zu alt, um Schauspieler zu werden«, habe ich von vielen Studenten gehört, die sich, auf dramatische Weise könnte ich hinzufügen, beklagt haben. Sie sind nicht immer erfreut, wenn ich ihnen erzähle, daß das nicht wahr sei. Der hervorragende Schauspieler John Mahoney hat erst mit fast vierzig mit der Schauspielerei angefangen. Seit zehn Jahren verfolgt er nun eine sehr erfolgreiche Karriere, ist oft drei Filme im voraus ausgebucht und arbeitet mit einigen der besten Regisseure auf der Welt zusammen.

»Ich bin zu alt, um ein richtiger Schriftsteller zu werden«, ist eine andere häufig zu hörende Klage. Das ist eine weitere unsinnige Bemerkung, die darauf abzielt, das Ego zu retten. Raymond Chandler hat erst mit weit über vierzig angefangen zu publizieren. Der ausgezeichnete Roman *Jules und Jim* wurde als Erstlingswerk von einem Mann in den Siebzigern geschrieben.

»Ich bin zu alt« ist eine Vermeidungstaktik. Sie wird *immer* dann angewandt, wenn der Betreffende sich nicht seiner Angst stellen will.

Lesen Sie sich jetzt die andere Version durch: »Ich werde mir selbst die Erlaubnis geben, es zu versuchen, wenn ich pensioniert bin.« Das ist eine interessante Variante derselben Taktik, die das Ego retten soll. In unserer Kultur verherrlichen wir die Jugend und geben ihr die Freiheit zu experimentieren. Und wir setzen unsere älteren Mitmenschen herab, gestehen ihnen jedoch zu, etwas verrückt zu sein.

Viele blockierte Kreative sagen sich selbst, daß sie sowohl zu alt als auch zu jung sind, um sich selbst zuzugestehen, ihren

Träumen nachzugehen. Sie könnten es dann versuchen, wenn sie alt und übergeschnappt sind. Sie könnten es ebenfalls dann versuchen, wenn sie jung und dumm sind. In beiden Lebenssituationen ist Verrücktheit eine Voraussetzung für die kreative Entdeckungsreise. Wir wollen nicht wie Verrückte wirken. Und so etwas (was auch immer es ist) in unserem Alter (welches auch immer) zu versuchen, würde idiotisch wirken.

Ja vielleicht.

Kreativität geschieht im Moment, und wenn wir im Moment sind, existiert Zeit für uns nicht. Wir entdecken das, wenn wir uns für die Aktivierung unserer Kreativität engagieren. »Ich habe mich wie ein Kind gefühlt«, sagen wir vielleicht nach einem gut verlaufenen Künstlertreff. Kinder sind nicht befangen, und in dem Moment, in dem wir tatsächlich in den Fluß unserer Kreativität eintauchen, sind wir es auch nicht.

»Wie lange würde es dauern, bis ich das lerne?« fragen wir vielleicht, wenn wir an eine langersehnte Aktivität denken. »Vielleicht ein Jahr, um ziemlich gut zu werden«, kommt als Antwort zurück. »Das hängt davon ab.«

Als blockierte Kreative bilden wir uns gerne ein, daß ein Jahr oder gar mehrere Jahre eine lange, lange Zeit sind. Unser Ego spielt uns diesen kleinen Streich, um uns davon abzuhalten, auch nur anzufangen. Anstatt uns eine kreative Reise zu erlauben, konzentrieren wir uns auf die Länge der Reise. »Es ist so ein langer Weg«, sagen wir uns. Vielleicht, aber jeder Tag ist einfach nur ein weiterer Tag mit etwas Bewegung, und diese Bewegung, die auf ein Ziel gerichtet ist, ist sehr angenehm. Im wesentlichen ist die Anorexie des künstlerischen Vermeidungsverhaltens gleichbedeutend mit der Leugnung des Prozesses. Wir konzentrieren uns lieber darauf, daß wir eine Fähigkeit erlernt oder ein Kunstwerk geschaffen haben, auf das, was wir gemacht haben, als auf das, was wir tun könnten. Diese Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf die endgültige Form läßt die

Tatsache außer acht, daß Kreativität nicht in dem liegt, was bereits getan ist, sondern in dem, was wir gerade tun.

»Ich schreibe gerade ein Drehbuch«, ist ungleich interessanter für die Seele als »ich habe ein Drehbuch geschrieben«, was dem Ego schmeichelt. »Ich nehme an einem Schauspielkurs teil« ist ungleich interessanter als »ich habe vor einigen Jahren an einem Schauspielkurs teilgenommen«.

In gewissem Sinne ist ein kreativer Akt nie vollendet. Sie können die Schauspielkunst nicht erlernen, weil es immer noch mehr zu lernen gibt. Man kann wohl nicht einmal bei einem Film Regie geführt haben, ohne dann, selbst Jahre später, wenn man ihn wieder anschaut, immer noch Regie zu führen. Sie werden erst dann wissen, was Sie hätten tun können, und was Sie als nächstes tun werden, wenn Sie weiterhin künstlerisch arbeiten. Das bedeutet nicht, daß die vollendete Arbeit wertlos ist. Ganz im Gegenteil. Es bedeutet nur, daß der Arbeitsprozeß den Weg zu neuer und besserer Arbeit weist, die noch zu tun ist. Wenn wir uns auf den Prozeß konzentrieren, behält unser kreatives Leben ein Gefühl von Abenteuer. Wenn wir uns dagegen auf das Produkt konzentrieren, kann dasselbe kreative Leben dumm oder ereignislos aussehen. Von unserer konsumorientierten Gesellschaft übernehmen wir das Verlangen nach einem Produkt und die Vorstellung, daß Kunst fertige Produkte schaffe. Dieser Fokus ist in vielen Fällen für Blockierungen der Kreativität verantwortlich. Als freischaffende Künstler möchten wir vielleicht ein neues künstlerisches Gebiet erforschen, aber wir sehen noch nicht, wohin uns das führt. Wir fragen uns, ob das für unserer Karriere gut sein wird. Indem wir uns auf das Bedürfnis fixieren, etwas als Entschädigung für unsere Mühe vorweisen zu können, leugnen wir oft unsere Neugier. Jedesmal, wenn wir das tun, sind wir blockiert.

Das Alter zur Blockierung der kreativen Arbeit zu benutzen entspricht unserem toxischen Endprodukt-Denken. Wir haben

für bestimmte Aktivitäten ein bestimmtes Alter festgesetzt: den Collegeabschluß, das Medizinstudium, das erste Buch. Diese künstliche Forderung unseres Egos fordert von uns ein Ergebnis, während wir uns in Wirklichkeit nach dem Anfangen sehnen. »Wenn ich nicht das Gefühl hätte, neben den jungen Kerlen wie ein Blödmann auszusehen, dann würde ich mich zu einem Improvisationskurs anmelden.«

---

*Es gibt eine Logik der Farben und nur damit, und nicht mit der Logik des Gehirns, sollte der Maler übereinstimmen.*

Paul Cézanne

---

»Wenn mein Körper nur annähernd so aussehen würde wie vor zwanzig Jahren, dann würde ich in einem Gymnastikstudio Jazztanz machen.«

»Wenn ich nicht das Gefühl hätte, daß mich meine Familie als dummen alten Idioten ansehen würde, würde ich wieder mit dem Klavierspielen anfangen. Ich erinnere mich immer noch an einige meiner früheren Stunden.«

Wenn diese Entschuldigungen Ihnen bereits jetzt dürftig vorkommen, dann ist das nur gut so! Stellen Sie sich selbst die Frage, ob Sie nicht schon einige von ihnen verwendet haben. Dann fragen Sie sich, ob Sie die Bescheidenheit aufbringen können, mit etwas anzufangen, selbst wenn Ihr Ego Vorbehalte anmeldet. Die Gnade, ein Anfänger zu sein, ist immer das beste Gebet für einen Künstler. Die Bescheidenheit und Offenheit des Anfängers führen zur Erforschung der Materie. Die Erforschung führt zur Ausführung. Alles beginnt am Anfang, mit dem ersten, ängstlichen Schritt.

## **Die Form ausfüllen**

Was meine ich mit *die Form ausfüllen*? Ich meine, den nächsten kleinen Schritt zu machen, anstatt in einen großen hineinzuspringen, zu dem Sie vielleicht noch gar nicht bereit

sind. Oder, um es ganz genau zu sagen, um ein Drehbuch zu

---

*Kunst? Du machst sie einfach.*

Martin Ritt

---

verkaufen, müssen Sie zunächst mal eines schreiben. Um eines zu schreiben, müssen Sie eine Idee haben und sie dann zu Papier bringen; eine Seite nach der anderen, so lange, bis Sie ungefähr 120 Seiten Skript

haben. *Die Form ausfüllen* bedeutet, daß Sie Ihre täglichen Seiten schreiben. Es bedeutet, daß, wenn die Zwangsvorstellung über Sie kommt – was sie tun wird –, daß das verdammt Ding überhaupt nichts taugt, Sie sich sagen müssen, daß das eine Frage für einen späteren Zeitpunkt ist und daß Sie dann wieder dazu übergehen, den nächsten richtigen Schritt zu tun. Und das bedeutet, daß Sie die Seiten für den Tag schreiben. Wenn Sie ein Drehbuch in tägliche Portionen unterteilen, dann kann dieses kleine bißchen Schreiben schnell und prompt erledigt werden – noch bevor man sich um die schmutzige Wäsche kümmert. Und es kann Sie frei von Schuld und weniger ängstlich durch den Rest des Tages bringen.

Die nächste richtige Sache ist meistens etwas Kleines: Ihre Pinsel auswaschen, im Laden für Künstlerbedarf vorbeischaun und Ton kaufen, die Lokalzeitung nach Angeboten von Schauspielkursen durchsehen ... Als Faustregel gilt ganz einfach das Eingeständnis, daß es *immer* eine Handlung gibt, die Sie täglich zur Aktivierung Ihrer Kreativität ausführen können. Wenn Sie sich zu einer solchen täglichen Handlung verpflichten, füllen Sie die Form aus. Nur zu oft haben Menschen, die sich ein kreativeres Leben wünschen, unausgesprochene und oft uneingestandene Erwartungen oder Ängste, daß sie ihr gewohntes Leben hinter sich lassen müssen. Im Grunde haben sie Angst vor der Aktivität und verlieren sich in große Fragen.

»Ich kann nicht Schriftsteller sein und in dieser Ehe bleiben.«

»Ich kann nicht meine Malerei verfolgen und in diesem langweiligen Job bleiben.«

»Ich kann mich nicht für meine Arbeit als Schauspielerin engagieren und in Chicago ... oder Seattle oder Atlanta bleiben.«

Blockierte Kreative denken gerne, daß sie ihr ganzes Leben auf einen Schlag radikal ändern müßten. Diese Art von Hochmut führt oft zu ihrem eigenen Untergang. Indem er sich seine Ziele zu hoch steckt und das Preisschild zu groß macht, setzt der genesende Künstler seinen Mißerfolg in Bewegung. Welcher Mann kann sich auf seinen ersten Zeichenkurs konzentrieren, wenn er die Obsession hat, daß er sich von seiner Frau scheiden lassen und die Stadt verlassen muß? Welche Frau kann im modernen Jazztanz komplizierte neue Schritte lernen, wenn sie damit beschäftigt ist, Anzeigen für eine neue Wohnung zu lesen, da sie sich von ihrem Liebhaber wird trennen müssen, um sich auf ihre Kunst zu konzentrieren?

Kreative Menschen lieben Dramatik, und wir benutzen das negative Drama, um uns mit unseren Ängsten in bezug auf die Vorstellung von durchgreifenden und oft destruktiven Veränderungen aus unserer Kreativität herauszumanövrieren. Indem wir phantasieren, wie es wäre, wenn wir uns ganztägig unserer Kunst widmen würden, verpassen wir oft die Chance, sie auch nur halbtags – oder überhaupt – auszuüben.

Anstatt jeden Tag drei Seiten von unserem Drehbuch zu schreiben, machen wir uns lieber Sorgen darüber, wie wir nach Hollywood umziehen sollen, wenn unser Skript gekauft wird. Und es kann ohnehin nicht gekauft werden, da wir zu sehr damit beschäftigt sind, uns Sorgen darüber zu machen, wie wir es verkaufen können, und daher keine Zeit mehr haben, es zu schreiben.

Anstatt an einem Aktzeichenkurs im nahegelegenen Kulturzentrum teilzunehmen, kaufen wir *Art Forum* und erinnern uns daran, daß unser Zeug nicht stilvoll genug ist. Wie könnte es das denn sein! Es existiert doch noch gar nicht!

Anstatt den kleinen Raum neben der Küche auszuräumen, damit

wir einen Platz zum Töpfern haben, beklagen wir uns darüber, daß uns ein Studio fehlt – eine Klage, die wir selbst nicht ernst nehmen können, da wir die Arbeit, mit der wir unseren Wunsch begründen könnten, gar nicht haben.

Wir geben uns der fanatischen Phantasie darüber hin, wie unser Leben aussehen würde, wenn wir *wirkliche* Künstler wären und übersehen so die vielen kleinen kreativen Veränderungen, die wir in diesem Monat vornehmen könnten. Diese Art von Denken, bei der wir uns schon an dem großartigen fertigen Bild orientieren, stellt die Tatsache hintan, daß sich ein kreatives Leben auf viele, viele kleine Schritte gründet und auf nur sehr, sehr wenige große Sprünge.

Anstatt ängstliche Babyschritte auf unsere Träume zu zu machen, rennen wir zum äußersten Rand der Klippen und stehen dann zitternd dort und sagen: »Ich kann nicht springen. Ich kann nicht. Ich kann nicht ...«

Niemand verlangt von Ihnen, daß Sie springen. Das ist nichts als Drama; und zum Zwecke der Aktivierung unserer Kreativität gehört das Drama auf die Seite oder auf die Leinwand oder in den Ton oder in die Schauspielklasse oder in den *Akt* der Kreativität, egal wie klein er ist.

Kreativität erfordert Aktivität, und das sind für die meisten von uns schlechte Neuigkeiten. Sie überträgt uns Verantwortung und wir neigen dazu, das zu verabscheuen. Sie meinen also, daß ich etwas tun muß, um mich besser zu fühlen?

Ja. Und die meisten von uns verabscheuen es, etwas zu tun, wenn wir statt dessen eine Obsession für etwas anderes pflegen können. Eine unserer Lieblingsbeschäftigungen – statt unserer Kunst – besteht darin, uns unsere Chancen auszumalen.

Wenn man eine kreative Laufbahn verfolgt, dann ist das Nachdenken über die eigenen Chancen ein Getränk aus emotionalem Gift. Es beraubt uns der Würde, Kunst als Prozeß zu erleben und liefert uns der Gnade der eingebildeten Mächte *da draußen*



aus. Wenn wir dieses Getränk zu uns nehmen, dann führt das schnell zu einem ernsthaften und toxischen emotionalen Berauschnis.

Es bringt uns dazu zu fragen: »Was soll das Ganze?« anstatt »Was kommt als nächstes?«

Als Faustregel kann man festhalten, daß die Vorteile darin bestehen, das zu verschieben, was als nächstes zu tun wäre. Darin zeigt sich unsere Sucht nach Angst anstelle von Aktivität. Sobald Sie sich dem einmal stellen, ist das Spiel aus.

Beobachten Sie sich eine Woche lang und bemerken Sie, auf welche Weise Sie einen angsterregenden Gedanken aufgreifen, damit er fast unwillkürlich Ihre nächste kreative Handlung platzen läßt – oder zumindest verzögert.

Sie haben sich einen Morgen reserviert, um zu schreiben oder zu malen und stellen plötzlich fest, daß die Wäsche schmutzig ist. »Ich werde einfach darüber nachdenken, was ich malen möchte und mir die Details ausmalen, während ich die Kleidung falte«, sagen Sie sich. Was Sie wirklich meinen ist, »anstatt etwas zu malen, werde ich mir noch einige Zeitlang Sorgen darüber machen«. Irgendwie nimmt dann Ihre Wäsche den ganzen Morgen in Anspruch.

Die meisten blockierten Kreativen haben eine aktive Sucht nach Angst. Wir ziehen den geringeren Schmerz und die gelegentlichen Panikattacken mit Herzstillstand dem Einerlei der kleinen und einfachen tagtäglichen Schritte in die richtige Richtung vor. Die Form ausfüllen bedeutet, daß wir mit dem arbeiten müssen, was wir haben, anstatt uns in Klagen über das zu ergehen, was wir nicht haben. Als Regisseurin habe ich bemerkt, daß die Schauspieler, die Arbeit bekommen, die Schauspieler sind, die *arbeiten*, ob sie nun gerade arbeiten oder nicht. Ich denke da insbesondere an Marge Kottlisky, eine gute Bühnendarstellerin und Filmschauspielerin, die sich immer für Arbeit und für die Zusammenstellung von Materialien für Schreibworkshops zur

Verfügung gestellt hat. Sie hat in der St.-Nicholas-Theatergruppe in Chicago mit dem jungen Dramatiker David Mamet zusammengearbeitet und arbeitet jetzt mit dem etwas älteren und perfekteren David Mamet zusammen, wo immer er gerade arbeitet. Anstatt sich auf ihren kreativen Lorbeeren auszuruhen, ist sie auf eine sehr gesunde Art von kreativer Ruhelosigkeit beschäftigt. Wenn sie nicht mit der Durchführung einer Show beschäftigt ist, übernimmt sie oft einen Kurs und steht auch immer für das Durchlesen von neuen Stücken zur Verfügung. Wie alle Schauspieler leidet sie an dem »Ich werde nie wieder arbeiten«-Syndrom, aber im Gegensatz zu weniger engagierten Schauspielern erlaubt sie es sich nie, ihre Arbeit zu etwas zu machen, das sie nur für andere und nur gegen Bezahlung tut. Ja, natürlich, möchte sie bezahlt werden, und ich möchte hier nicht dafür plädieren, daß Schauspieler umsonst arbeiten sollten, sondern ich möchte sagen, daß Arbeit weitere Arbeit hervorbringt. Kleine Taten führen uns zu größeren Bewegungen in unserem kreativen Leben.

Viele Schauspieler erlauben sich den zweifelhaften Luxus, ihre Karriere in die Hände von Agenten zu legen, anstatt ihre Kunst in der Obhut ihrer Seele zu belassen. Wenn ein Agent für Ihr kreatives Leben verantwortlich ist, dann können Sie leicht darüber verzweifeln, daß »mein Agent nicht genug tut«, anstatt sich zu fragen, was Sie selbst tun könnten, um Ihr Handwerk zu vervollkommen. Füllen Sie die Form aus. Was können Sie jetzt im Moment in Ihrem Leben tun, so wie es gegenwärtig ausgerichtet ist? Dann tun Sie das.

Führen Sie jeden Tag eine kleine Handlung durch, anstatt sich in den großen Fragen zu verlieren. Wenn wir es uns erlauben, in den großen Fragen herumzuwühlen, dann finden wir die kleinen Antworten nicht. Wir sprechen hier über eine Methode der Veränderung, die von Respekt geprägt ist – Respekt dafür, wo wir stehen, ebenso wie dafür, wo wir hingehen möchten.

Wir schauen uns hier nicht die großen, schicksalhaften Veränderungen an – obwohl diese vielleicht auch eintreten –, sondern den Akt der kreativen Fürsorge für all das, was in der Gegenwart vorhanden ist: dieser Job, dieses Haus, diese Beziehung. Genesende Kreative durchlaufen gewöhnlich Phasen heftiger Wut und Trauer über ihre verlorenen Jahre. Wenn diese kreativen Kriyas auftreten, dann möchten wir in unserer Verzweiflung über die Stränge schlagen und aus dem jetzigen Leben das absolut Beste herausschlagen. Nehmen Sie statt dessen Veränderungen – kleine Veränderungen – da vor, wo Sie gerade stehen. Füllen Sie diese Form mit kreativer Sorgfalt aus, bis sie organisch in eine neue, größere Form überfließt.

Wie der Dichter Theodore Roethke es ausdrückt: »Wir lernen, indem wir gehen, wohin wir gehen müssen.« Wir haben herausgefunden, daß wir, wenn wir die Form ausfüllen, oft keine großen Veränderungen vornehmen müssen. Große Veränderungen passieren in winzigen Wachstumsbewegungen. Es ist nützlich, sich das wie einen Flug im Weltraum vorzustellen: indem Sie die Flugbahn nur geringfügig verändern, kann sich mit der Zeit ein großer Unterschied einstellen.

---

*Es erklingen keine Trompeten, wenn die wichtigen Entscheidungen in unserem Leben getroffen werden. Das Schicksal wird still bekannt gemacht.*

Agnes de Mille

---

### **Übung: Frühe Muster**

Obwohl wir diese Verbindung selten herstellen, beruhen viele unserer heutigen Mißerfolge auf unseren früheren Konditionierungen. Vielleicht hat man uns als Kind gesagt, daß wir nichts können, oder, was gleichermaßen destruktiv ist, man hat uns gesagt, daß wir in der Lage sein sollten, absolut alles mit Leichtigkeit zu tun. Beide Botschaften blockieren den Empfän-

ger. Die folgenden Fragen haben das Ziel, Ihnen zu helfen, Ihnen Ihre eigene Konditionierung wieder zugänglich zu machen und sie zu entschlüsseln. Einige der Aussagen treffen vielleicht nicht auf Sie zu. Schreiben Sie auf, was *immer* sie in Ihnen auslösen.

1. Als ich ein Kind war, dachte mein Vater, daß meine Kunst \_\_\_\_\_ sei. Das gab mir das Gefühl, daß \_\_\_\_\_.
2. Ich erinnere mich an eine Zeit, als er \_\_\_\_\_.
3. Ich fühlte mich deswegen sehr \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_ . Ich habe das nie vergessen.
4. Als ich ein Kind war, brachte mir meine Mutter bei, daß meine Tagträumereien \_\_\_\_\_ seien.
5. Ich erinnere mich daran, daß sie gesagt hat, ich solle das lassen, indem sie mich daran erinnert hat, daß \_\_\_\_\_.
6. Ich erinnere mich daran, daß der Mensch, der an mich geglaubt hat, \_\_\_\_\_ war.
7. Ich erinnere mich an eine Zeit, als \_\_\_\_\_.
8. Ich habe \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_ in bezug darauf gefühlt. Ich habe das nie vergessen.
9. Meine Chancen, Künstler zu sein, sind durch \_\_\_\_\_ zerstört worden.
10. Die negative Lektion, die ich daraus gezogen habe, die nicht logisch war, die ich aber immer noch glaube, ist, daß ich nicht \_\_\_\_\_ kann und ein Künstler sein kann.
11. Als ich klein war, habe ich gelernt, daß \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_

große Sünden seien, vor denen ich  
mich besonders hüten sollte.

Ich bin in der Welt nur zum  
Zwecke des Komponierens.

Franz Schubert

12. Ich wuchs in dem Glauben auf, daß  
Künstler \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Menschen seien.

13. Der Lehrer, der mein Vertrauen zerstörte, war \_\_\_\_\_

14. Mir wurde gesagt, \_\_\_\_\_.

15. Ich glaubte diesem Lehrer, weil \_\_\_\_\_.

16. Der Mentor, der für mich ein großes Vorbild war, war \_\_\_\_\_

17. Wenn Menschen sagen, daß ich Talent hätte, dann denke  
ich, sie wollten \_\_\_\_\_.

18. Es ist so, daß ich befürchte, daß \_\_\_\_\_

19. Ich kann einfach nicht glauben, daß \_\_\_\_\_

20. Wenn ich glaube, daß ich wirklich talentiert bin, dann  
bin ich total verrückt auf \_\_\_\_\_ und

\_\_\_\_\_ und

\_\_\_\_\_ und

\_\_\_\_\_ und

\_\_\_\_\_.

## **Affirmationen**

Die folgenden Affirmationen bestärken Sie in Ihrem Recht, Ihre Kreativität auszuüben. Wählen Sie fünf Affirmationen aus und arbeiten Sie diese Woche mit ihnen.

*Ich bin ein talentierter Mensch.*

*Ich habe ein Recht darauf, Künstler zu sein.*

*Ich bin ein guter Mensch und ein guter Künstler/eine gute Künstlerin.*

*Kreativität ist ein Segen, den ich annehme.*

*Meine Kreativität segnet andere.*

*Meine Kreativität wird gewürdigt.*

*Ich behandle mich und meine Kreativität jetzt sanfter.*

*Ich behandle mich und meine Kreativität jetzt großzügiger.*

*Ich teile meine Kreativität jetzt offener.*

*Ich akzeptiere jetzt Hoffnungen.*

*Ich handele jetzt positiv.*

*Ich akzeptiere jetzt die Aktivierung meiner Kreativität.*

*Ich erlaube mir jetzt, mich zu heilen.*

*Ich akzeptiere jetzt, daß Gott mir hilft, mein Leben zur Entfaltung zu bringen.*

*Ich glaube jetzt daran, daß Gott Künstler liebt.*

## **A u f g a b e n**

1. Zielsuche: vielleicht finden Sie die folgende Übung schwierig.

Geben Sie sich trotzdem die Erlaubnis, sie zu machen: Wenn mehrere Träume auftauchen, machen sie die Übung für jeden von ihnen. Der einfache Akt, sich einen Traum mit konkreten Details vorzustellen, hilft uns, ihn Wirklichkeit

werden zu lassen. Stellen Sie sich Ihre Zielsuche wie eine vorläufige Architektenzeichnung für das Leben vor, das Sie führen möchten.

### *Die Schritte*

1. Benennen Sie Ihren Traum. Ja, so ist es richtig. Schreiben Sie ihn auf. »In einer perfekten Welt würde ich insgeheim gerne sein.«
2. Nennen Sie ein konkretes Ziel, das Ihnen seine Erfüllung signalisiert. Auf Ihrem emotionalen Kompaß stellt dieses Ziel den geographischen Nordpol dar.  
(Anmerkung: Vielleicht möchten zwei Frauen Schauspielerinnen werden. Beide hegen diesen Traum. Für die eine stellt ein Artikel im *People* das konkrete Ziel dar. Für sie ist Ruhm und Ehre das emotionale Zentrum ihres Traums; Ruhm und Ehre sind der geographische Nordpol. Für die andere Schauspielerin ist das konkrete Ziel eine gute Kritik in einem Broadway-Stück. Für sie ist die Achtung, die man ihr als kreativer Künstlerin entgegenbringt, das emotionale Zentrum ihres Traums; Achtung ist der geographische Nordpol. Die erste Schauspielerin könnte als Star von Seifenopern glücklich werden. Die zweite Schauspielerin würde Arbeit auf der Bühne brauchen, um ihren Traum zu erfüllen. Oberflächlich betrachtet sieht es jedoch so aus, als ob beide dasselbe wollten.)
3. Wo würden Sie in einer perfekten Welt in bezug auf Ihren Traum und den geographischen Nordpol in fünf Jahren gerne sein?
4. Welche Schritte können Sie in der Welt, in der wir jetzt

---

*Dein Wunsch ist dein Gebet. Stelle dir die Erfüllung deiner Wünsche jetzt vor und fühle ihre Realität und du wirst die Freude des erhörten Gebets erfahren.*

*Dr. Joseph Murphy*

---

leben, in diesem Jahr unternehmen, um Ihrem Ziel näher zu kommen?

5. Welche Schritte können Sie in diesem Monat unternehmen, welche in dieser Woche, welche heute, welche jetzt sofort?

6. Schreiben Sie Ihren Traum auf (z. B. ein berühmter Filmregisseur zu sein). Benennen Sie seinen geographischen Norden (*Respekt und höheres Bewußtsein, Massenkommunikation*). Wählen Sie ein Vorbild (Walt Disney, Ron Howard, Michael Powell). Machen Sie einen Handlungsplan für fünf Jahre, drei Jahre und ein Jahr. Für einen Monat, eine Woche, jetzt. Wählen Sie eine Handlung aus. *Dieses Buch lesen ist eine Handlung.*

2. Neue Kindheit: Was hätten Sie sein können, wenn Sie vollkommene Pflege erhalten hätten? Schreiben Sie eine Seite über diese Phantasiekindheit. Was hätten Sie bekommen? Können Sie jetzt selbst die Elternschaft für sich übernehmen?

3. Farbschemata: Wählen Sie eine Farbe und schreiben Sie schnell einige Sätze, mit denen Sie sich selbst in der ersten Person beschreiben, auf. (»Ich bin silbern, hochtechnisch und ätherisch, die Farbe der Träume und der Vollendung, die Farbe des Dämmerlichts und der Zwischenräume; ich fühle mich ruhig und klar.« Oder: »Ich bin Rot. Ich bin Leidenschaft, Sonnenuntergang, Blut, Wein und Rosen, Armeen, Mord, Wollust und Äpfel.«) Was ist Ihre Lieblingsfarbe? Welche Dinge besitzen Sie in dieser Farbe? Wie wäre es mit einem ganzen Raum? Das ist Ihr Leben und Ihr Haus.

4. Nennen Sie fünf Dinge, die Sie nicht tun dürfen; Ihren Chef töten, in der Kirche schreiben, nackt nach draußen gehen, eine Szene machen, Ihren Job kündigen. Tun Sie diese Sache jetzt auf dem Papier. Schreiben Sie sie auf, malen Sie sie,



spielen Sie sie, setzen Sie sie in einer Collage zusammen. Legen Sie jetzt etwas Musik auf, und tanzen Sie.

5. Stilsuche: Nennen Sie zwanzig Dinge, die Sie gerne tun. (Vielleicht sind es dieselben zwanzig, die Sie bereits vorher aufgelistet haben, vielleicht auch nicht.) Beantworten Sie die folgenden Fragen für jede Sache einzeln. Kostet es Geld oder ist es kostenlos? Ist es teuer oder billig? Können Sie es alleine tun oder nur mit jemand anderem? Steht es in Beziehung zu Ihrem Job? Beinhaltet es ein körperliches Risiko? Ist es schnell oder langsam? Geht es dabei um den Geist, den Körper oder um Ihre Spiritualität?
6. Ein idealer Tag: Planen Sie einen perfekten Tag in Ihrem Leben, so wie es sich im Moment darstellt, indem Sie die Informationen benutzen, die Sie oben gewonnen haben.
7. Ein noch idealerer Tag: Planen Sie einen perfekten Tag in Ihrem Leben, so wie Sie es sich zu gestalten wünschen. Es gibt keine Einschränkungen. Erlauben Sie sich zu sein und zu haben, was immer Ihr Herz begehrt. Ihre ideale Umgebung, Job, Heim, Freundeskreis, intime Beziehung, Ausdruckskraft in Ihrer Kunstform – Ihre wildesten Träume.
8. Wählen Sie einen festlichen Aspekt aus Ihrem idealen Tag aus. Erlauben Sie sich, ihn zu leben. Vielleicht sind Sie noch nicht in der Lage, nach Rom zu ziehen, aber selbst in einem jetzt noch ekligen Appartement können Sie einen hausgemachten Cappuccino und ein Croissant genießen.

## **C h e c k - i n**

1. An wie vielen Tagen in dieser Woche haben Sie Ihre Morgenseiten geschrieben? (Waren Sie sehr versucht, sie aufzugeben?) Wie war diese Erfahrung für Sie?
2. Haben Sie in dieser Woche Ihren Künstlertreff abgehalten?

Haben Sie es dem Workaholismus oder anderen Verpflichtungen erlaubt, diese Übung zu sabotieren?) Was haben Sie getan? Wie hat es sich angefühlt?

3. Haben Sie in dieser Woche irgendeine Synchronizität erlebt? Worin bestand sie?
4. Gab es in dieser Woche andere Themen oder Ereignisse, die Sie als bedeutsam für Ihre Genesung ansehen? Beschreiben Sie sie.

# W O C H E

*In dieser Woche beschäftigen Sie sich mit den inneren Blockierungen Ihrer Kreativität. Es könnte sein, daß Sie an diesem Punkt versucht sind, das Schiff zu verlassen. Tun Sie es nicht! Wir werden die emotionalen Schwierigkeiten, die uns in der Vergangenheit bei unseren kreativen Bemühungen begegnet sind, erforschen und anerkennen. Wir werden uns der Aufgabe widmen, unsere Scham über vergangene Mißerfolge zu heilen. Wir werden uns selbst gegenüber mehr Mitgefühl entwickeln, indem wir das verängstigte Künstlerkind, das sich nach kreativer Erfüllung sehnt, wieder an die Hand nehmen. Wir werden Techniken lernen, die uns dabei helfen, emotionale Blockierungen abzubauen und erneut Risiken einzugehen.*

# N E U N



# DAS MITGEFÜHL WIEDERGEWINNEN

## Angst

Bei der künstlerischen Aktivierung besteht eine der wichtigsten Aufgaben darin zu lernen, die Dinge – und uns selbst – bei ihrem richtigen Namen zu nennen. Die meisten von uns haben Jahre damit zugebracht, falsche Namen für ihr Verhalten zu verwenden. Wir wollten etwas schaffen und waren nicht in der Lage dazu, und diese Unfähigkeit haben wir dann *Faulheit* genannt. Das ist nicht nur ungenau, sondern es ist grausam. Mit Genauigkeit und Mitgefühl ist uns weit besser gedient.

*Blockierte Künstler sind nicht faul. Sie sind blockiert.*

Blockiert sein und faul sein sind zwei ganz verschiedene Dinge. Der blockierte Künstler wendet normalerweise viel Energie auf – nur sieht man es nicht. Der blockierte Künstler wendet Energie für Selbsthaß, Bedauern, Trauer und Neid auf. Der blockierte Künstler wendet Energie für Selbstzweifel auf.

Der blockierte Künstler weiß nicht, wie er etwas in kleinen Schritten angehen kann. Statt dessen denkt er daran, wie er große – beängstigend große –, ja unmögliche Aufgaben bewältigen kann: einen Roman, ein Feature, eine Ein-Mann-Show, eine Oper. Wenn er diese großen Aufgaben dann nicht vollenden, ja nicht einmal beginnen kann, dann nennt der blockierte Künstler das Faulheit.

*Nennen Sie die Unfähigkeit anzufangen nicht Faulheit. Nennen Sie sie Angst.*

Angst ist der wahre Name für das, woran der blockierte Künstler leidet. Es kann sich um Angst vor Versagen oder um Angst vor Erfolg handeln. Am häufigsten jedoch handelt es sich um Angst

vor dem Verlassenwerden. Diese Angst hat ihre Wurzeln in der Kindheitsgeschichte. Die meisten blockierten Künstler haben versucht, trotz wohlwollender Ratschläge oder gegen das wohlgemeinte Urteil ihrer Eltern, es nicht zu tun, Künstler zu werden. Für einen Heranwachsenden ist das ein ziemlich großer Konflikt. Wenn man sich so vehement gegen die Werte seiner Eltern auflehnt, dann bedeutet das, daß man sich sehr, sehr sicher in bezug auf das sein sollte, was man tut. Es wäre besser, wenn man nicht einfach nur Künstler würde. Wenn man schon seine Eltern so sehr verletzen muß, dann wäre man besser ein ganz großer Künstler ...

Eltern reagieren verletzt, wenn ihre Kinder rebellieren; und sich zum Künstler zu erklären, wird von Eltern normalerweise als Akt der Rebellion angesehen. Leider bleiben Künstler nur allzu oft in der Rebellion der Jugendjahre stecken, so daß jede künstlerische Handlung für sie das Risiko der Trennung und den Verlust geliebter Menschen beinhaltet. Weil Künstler jedoch nicht aufhören, sich nach ihren kreativen Zielen zu sehnen, fühlen sie sich deshalb schuldig.

Diese Schuld hat zur Folge, daß sie sich sofort das Ziel stecken, ein großer Künstler zu werden, da ihnen eine solche Rebellion nur dann gerechtfertigt erscheint.

*Die Notwendigkeit, ein großer Künstler sein zu müssen, macht es dem Künstler schwer, Künstler zu sein.*

*Die Notwendigkeit, ein großes Kunstwerk zu schaffen, macht es dem Künstler schwer, überhaupt Kunst zu schaffen.*

Wenn Sie es schwer finden, mit einem Projekt zu beginnen, dann bedeutet das nicht, daß Sie nicht in der Lage sein werden, es zu vollenden. Es bedeutet, daß Sie Hilfe brauchen werden – Hilfe von Ihrer höheren Macht, von Freunden, die Sie unterstützen, und von Ihnen selbst. Zuallererst müssen Sie sich jedoch die Erlaubnis geben, klein anzufangen und winzige Schritte zu machen. Diese Schritte müssen belohnt werden. Sich unmög-

liche Ziele zu setzen, erzeugt ungeheure Furcht, die dann dazu führt, daß Sie die Arbeit vor sich herschieben, und das bezeichnen wir dann fälschlicherweise als Faulheit.

*Nennen Sie Ihre Verzögerungstaktiken nicht Faulheit. Nennen Sie sie Angst.*

Angst blockiert den Künstler. – Angst, nicht gut genug zu sein. Angst, nicht fertig zu werden; Angst vor dem Versagen und Angst vor dem Erfolg. Angst, überhaupt anzufangen. Es gibt nur ein wirksames Mittel gegen die Angst. Dieses Mittel heißt Liebe.

*Geben Sie Ihrem Künstler Liebe, um seine Angst zu heilen.*

Hören Sie auf, sich selbst anzuschreien. Seien Sie nett zu sich. Nennen Sie Ihre Angst bei ihrem richtigen Namen.

## Begeisterung

»Ich stelle mir vor, daß künstlerische Arbeit sehr viel Disziplin erfordert«, hören wir oft wohlmeinende Menschen sagen, die keine Künstler sind, aber wünschen, sie wären es. Was für eine Versuchung. Welche Verführung! Sie laden uns dazu ein, uns vor einem Publikum, dessen Bewunderung uns sicher ist, zur Schau zu stellen, ein Image zu verkörpern, das gleichzeitig so heroisch und spartanisch – und falsch – ist. Für uns Künstler ist es gefährlich, unser Selbstbild auf eiserner Disziplin aufzubauen. Disziplin mag eine Zeitlang nützlich sein, aber eben nur eine Zeitlang. Denn im Grunde genommen stützt sich Disziplin auf die Bewunderung der eigenen Person. (Stellen Sie sich Disziplin als eine Batterie vor, die nützlich, aber kurzlebig ist.) Wir bewundern uns dafür, daß wir so wundervoll sind. Am Ende geht es uns dann nur noch um die Disziplin selbst und nicht mehr um den kreativen Impuls.

---

*Es bedeutet überhaupt nichts, wenn es nicht den gewissen Schwung hat.*

Duke Ellington  
und Irving Mills

---

Der Teil in uns, der am kreativsten ist, ist kein gehetzter, disziplinierter Automat, der durch Willenskraft gesteuert wird und Stolz als Verstärker benutzt. So ist es, wenn man aus Eigenwillen handelt. Sie kennen das Bild: sich mit militärischer Präzision bei Morgengrauen erheben, vor dem Schreibtisch, der Staffelei, dem Zeichenbrett salutieren ...

Über einen längeren Zeitraum hinweg erfordert Künstler sein eher Begeisterung als Disziplin. Begeisterung ist kein emotionaler Zustand. Sie ist eine spirituelle Verpflichtung, Liebe und Hingabe an unseren kreativen Prozeß, ein liebevolles Anerkennen der gesamten Kreativität um uns herum.

Begeisterung (Enthusiasmus, das aus dem Griechischen stammende Fremdwort für Begeisterung bedeutet eigentlich »mit Gott angefüllt«) ist eine dauerhafte Energiequelle, die dem Lebensfluß selbst entspringt. Begeisterung gründet sich auf Spiel, nicht auf Arbeit. Weit davon entfernt, ein gehirntoter Soldat zu sein, ist unser Künstler in Wirklichkeit unser inneres Kind, unser innerer Spielkamerad. Wie bei allen Spielkameraden ist es Freude und nicht Pflicht, die eine dauerhafte Bindung schafft.

Es ist wahr, vielleicht steht unser Künstler bei Morgengrauen auf, um die Schreibmaschine oder die Staffelei in der Stille des Morgens zu begrüßen. Aber dieses Ereignis hat eher mit der Vorliebe eines Kindes für heimliche Abenteuer zu tun als mit eiserner Disziplin. Was andere Menschen vielleicht für Disziplin halten, ist in Wirklichkeit eine Verabredung zum Spielen, die wir mit unserem Künstlerkind getroffen haben: »Ich werde mich um 6 Uhr morgens mit dir treffen, und wir werden mit diesem Drehbuch, diesem Gemälde, dieser Skulptur herumspielen ...«

Unser Künstlerkind kann sich am ehesten für Arbeit begeistern, wenn es spielerisch mit ihr umgeht. Farbe ist eine tolle klebrige Masse. Sechzig angespitzte Stifte machen Spaß. Viele Schrift-



steller wehren sich dagegen, sich einen Computer anzuschaffen, weil ihnen das angenehme, vertraute Geklappere einer Schreibmaschine lieber ist, die wie ein Pony vor sich hintrottet. Viele Künstler sind der Meinung, daß ihr Arbeitsplatz wie ein Spielplatz aussehen sollte, damit sie gut arbeiten können.

---

*Kunst ruft das Geheimnis  
wach, ohne das die Welt  
nicht existieren würde.*

René-Francois-Ghislain  
Magritte

---

Dinosaurier an der Wand, Spielzeuge aus dem Automaten, eine Miniatur-Weihnachtsbeleuchtung, Monster aus Pappmaché, herunterhängende Kristalle, ein Blütenzweig, ein Aquarium ...

So attraktiv die Idee einer reinen Mönchszelle, die sich durch ihre klösterliche Strenge auszeichnet, für unsere romantisch angehauchte Vorstellung eines authentischen Künstlers sein mag, die praktikable Wahrheit könnte etwas unordentlicher aussehen. Die meisten Kleinkinder würde ein nackter, kahler Raum zu Tode langweilen. Unser Künstlerkind bildet da keine Ausnahme.

Denken Sie daran, daß Kunst zu schaffen ein Prozeß ist. Der Prozeß soll Spaß machen. Für unsere Zwecke kann der Leitsatz »Der Weg ist das Ziel« so interpretiert werden, daß unsere kreative Arbeit tatsächlich unsere Kreativität ist, die im Feld der Zeit am Werke ist. Im Herzen des Spiels entsteht das Mysterium der Freunde.

## **Rückschritte**

Die Heilung einer Künstlerblockierung erfordert – wie diejenige von jeder schwereren Krankheit oder Verletzung – den Willen, gesund zu werden. An einem bestimmten Punkt müssen wir uns aktiv dafür entscheiden, auf die Freuden und Privilegien zu verzichten, die einem emotionalen Krüppel zu-

gebilligt werden. Ein produktiver Künstler ist sehr oft ein glücklicher Mensch. Wenn man diese Vorstellung von sich selbst hat, kann das für diejenigen, die daran gewöhnt sind, ihre Bedürfnisse dadurch erfüllt zu bekommen, daß sie unglücklich sind, sehr bedrohlich sein.

»Ich würde ja gerne, aber sehen Sie ... es gibt da diese Angst, die mich lähmt ...« – damit kann man sehr viel Aufmerksamkeit bekommen. Als verkrüppelte Künstler bekommen wir mehr Aufmerksamkeit als als funktionierende Künstler. Diejenigen von uns, die statt nach Kreativität süchtig nach Sympathie sind, könnten sich um so bedrohter fühlen, je funktionaler sie werden. Viele genesende Künstler werden so stark bedroht, daß sie einen Schritt zurück machen und sich selbst sabotieren.

Normalerweise begehen wir Harakiri entweder am Abend oder am Vorabend unseres ersten kreativen Sieges. Der Glanz des Erfolgs (ein Gedicht, ein Schauspielengagement, ein Lied, eine Kurzgeschichte, ein Film oder ein sonstiger Erfolg) kann den genesenden Künstler wieder in die Höhle der Selbstaufgabe fallenlassen. Wir fühlen uns wohler dabei, das Opfer einer Blockierung unseres Künstler-Selbst zu sein als dabei, das Risiko einzugehen, auf Dauer produktiv und gesund zu sein.

Ein Rückschritt auf unserem Weg zur Kreativität kann durch einen plötzlichen Anfall von Langeweile eintreten. Wir begrüßen unser neugeschaffenes Produkt oder unseren wunderbaren Prozeß mit »Ach, was soll's! Es ist nur ein Anfang. Jeder andere ist um so vieles besser ...«

---

*Der Mensch hat nicht die  
Freiheit, sich zu weigern,  
das zu tun, was ihm mehr  
Vergnügen bereitet als jede  
andere erdenkliche  
Handlung.  
Stendhal*

---

Ja, und dabei wird es bleiben, wenn wir aufhören zu arbeiten. Es geht im Grunde darum, daß wir uns Lichtjahre von dem Ort unserer Blockierung wegbewegt haben. Jetzt befinden wir uns auf dem Weg, und das macht uns angst. Wir fangen an, uns von dem ablenken zu lassen, was am Weges-

rand passiert, oder wir lassen uns durch die Unebenheiten der Straße vom Weg abbringen.

- Ein Drehbuchautor hat einen Agenten, der sein Drehbuch dann annehmen würde, wenn er bereit wäre, einige Änderungen vorzunehmen. Er nimmt die Änderungen nicht vor.
- Einem Performance-Künstler wird ein Raum angeboten, den er verwenden kann, um sein neues Material einzuüben. Er nutzt ihn einmal, aber der nicht gerade enthusiastische Empfang, der ihm zeigt, daß er noch mehr arbeiten müßte, hält ihn davon ab, überhaupt an dem neuen Material zu arbeiten.
- Ein Schauspieler bekommt den Auftrag, seine besten Szenen zusammenzustellen und sie dann einem angesehenen Agenten vorzulegen. Er stellt weder seine besten Einstellungen zusammen, noch legt er sie dem Agenten vor.
- Einer Schauspielerin und Produzentin, die ein solides Drehbuch eingereicht hat, wird ein Studiovertrag angeboten, damit sie ihr Projekt weiterentwickeln kann. Sie findet den Vertrag nicht in Ordnung und gibt das Projekt vollkommen auf.
- Ein Maler wird eingeladen, im Rahmen einer größeren Ausstellung erstmalig seine Bilder auszustellen, er streitet sich jedoch mit dem Galeriebesitzer.
- Ein Dichter hält eine Dichterlesung in seinem Stadtviertel und kommt dort sehr gut an. Anstatt in diesem Stil weiterzumachen, um Sicherheit zu gewinnen, nimmt der Dichter an einem *Slam* (einer Art K.-o.-System für Dichter, die von Nicht-Dichtern bewertet werden) teil; er verliert und gibt von diesem Zeitpunkt an keine öffentlichen Lesungen mehr.
- Ein Lyriker lernt einen Komponisten kennen und sie produzieren gemeinsam wirklich ansprechende Musik. Sie führen drei Songs zusammen auf, die vom Publikum begeistert

aufgenommen werden und hören dann auf, weiter zusammenzuarbeiten.

- Eine angehende Photographin fühlt sich durch das Interesse, das ihre Lehrerin an ihrer Arbeit zeigt, sehr ermutigt. Sie versäumt es, einen ihrer Filme zu entwickeln und geht dann nicht mehr zum Unterricht mit der Begründung, er sei langweilig gewesen.

---

*Das Leben schwindet oder  
weitert sich aus im Verhält-  
nis zu dem eigenen Mut.*

Anaïs Nin

---

Um mit unseren Rückschritten umgehen zu lernen, müssen wir zunächst einmal uns selbst etwas Sympathie zukommen lassen. Kreativität macht angst und in *jeder* Karriere gibt es Rückschritte. Manchmal ist es am

besten, solche Rückschritte als Recyclingphasen anzusehen. Wir setzen zu einem kreativen Sprung an, scheuen wie ein unruhiges Pferd vor ihm zurück und umkreisen dann einige Male die Rennbahn, bevor wir uns wieder an dem Hindernis versuchen.

Wenn wir einen Rückschritt machen, dann fühlen wir uns normalerweise doppelt beschämt: erstens durch unsere Angst und zweitens durch unsere Reaktion auf unsere Angst. Ich möchte Sie daran erinnern, daß es hilfreich ist, sich vorzustellen, daß es in *jeder* Karriere Rückschritte gibt.

Als ich Mitte Dreißig war, schrieb ich zwei Jahre lang Leitartikel im Feuilleton des *Chicago Tribune*. In dieser Eigenschaft sprach ich mit Akira Kurosawa, Kevin Klein, Julie Andrews, Jane Fonda, Blake Edwards, Sydney Pollack, Sissy Spacek, Sigourney Weaver, Martin Ritt, Gregory Hines und mit mindestens fünfzig weiteren berühmten Menschen. Mit den meisten von ihnen sprach ich über Entmutigung, das heißt, wir sprachen über Rückschritte. Ihre Karrieren zeichneten sich nicht nur durch Talent, sondern durch die Fähigkeit aus, Rückschritte entweder zu vermeiden oder sich durch sie nicht entmutigen zu lassen.

Eine erfolgreiche kreative Karriere baut immer auf erfolgreichen kreativen Mißerfolgen auf. Der Trick besteht darin, sie zu überleben. Es ist hilfreich, sich daran zu erinnern, daß selbst unsere berühmtesten Künstler in ihrem Leben Rückschritte gemacht haben.

Blake Edwards hat bei einigen der komischsten und erfolgreichsten Komödien der letzten dreißig Jahre Regie geführt. Nichtsdestoweniger hat er sieben Jahre lang im selbstgewählten Exil in der Schweiz zugebracht, weil ein Drehbuch, von dem er das Gefühl hatte, daß es sein bestes sei, ihm bei der Vorproduktion weggenommen wurde, denn seine Aufnahmen des Materials unterschieden sich von denjenigen des Stars, den das Studio engagiert hatte, um seine Chancen zu verbessern.

Edwards wurde aus seinem eigenen Projekt gefeuert und an den Rand gedrängt; und er mußte mit ansehen, wie sein geliebter Film von anderen gedreht und schwer verunstaltet wurde. Wie ein verwundeter Panther zog sich Edwards in die Alpen zurück, um seine Wunde zu lecken. Er führte erst sieben Jahre später wieder Regie, als er zu der Einsicht gelangte, daß Kreativität und nicht die Zeit seine Wunden am besten heilen würde.

Er hat sich an diese Philosophie gehalten und war seit dieser Zeit ununterbrochen produktiv. Als er mit mir über diese Zeit sprach, tat es ihm leid um die verlorene Zeit. Üben Sie Mitgefühl. Rückschritte entstehen immer aus Angst – aus Angst vor dem Erfolg oder aus Angst vor dem Versagen. Es ist egal, um welche dieser beiden Ängste es sich handelt. Das Ergebnis bleibt gleich.

Um von einem Rückschritt oder einem Verhaltensmuster, das viele Rückschritte beinhaltet, zu genesen, müssen Sie zunächst zugeben, daß sie existieren. Ja, ich habe negativ auf Angst und Schmerz reagiert. Ja, ich brauche Hilfe.

Stellen Sie sich Ihr Talent wie ein junges, unruhiges Pferd vor, das Sie mitbringen. Dieses Pferd ist sehr talentiert, aber es ist

ebenfalls jung, nervös und unerfahren. Es wird Fehler machen und vor Hindernissen, die es noch nie zuvor gesehen hat, scheuen. Vielleicht geht es sogar durch, wirft sie ab, oder es täuscht vor, lahm zu sein. Ihre Aufgabe als kreativer Jockey ist es, Ihr Pferd zu fördern und ihm gut zuzureden, damit es das Rennen beendet.

Schauen Sie sich zunächst an, welche Sprünge Ihr Pferd so nervös machen. Vielleicht finden Sie heraus, daß bestimmte Hindernisse weitaus angsterregender sind als andere. Ein Agenten-Sprung macht Ihnen vielleicht mehr Angst als ein Workshop-Sprung. Ein Rezensions-Sprung könnte in Ordnung sein, während ein Umschreibe-Sprung Ihr Talent zu Tode erschreckt. Erinnern Sie sich daran, daß bei einem Pferderennen auch noch andere Pferde im Rennen sind. Ein erfahrener Jockey hält sich an den guten Trick, ein Pferd, das noch grün hinter den Ohren ist, im Windschatten eines älteren, stetigeren und erfahreneren Pferdes laufen zu lassen. Sie können das ebenfalls tun.

- Wer von meinen Freunden oder Bekannten hat einen Agenten? Dann fragen Sie nach, wie diese Person ihn bekommen hat.
- Wer von meinen Freunden oder Bekannten hat erfolgreich eine Umschreibung vorgenommen? Fragen Sie diese Person, wie man das macht.
- Kenne ich jemanden, der eine vernichtende Kritik überlebt hat? Fragen Sie diese Person, wie sie sich geheilt hat.

Sobald wir uns das Bedürfnis nach Hilfe eingestehen, ist die Hilfe da. Das Ego möchte immer als selbstgenügsam gelten. Es spielt lieber die Rolle des Einzelgängers, als um Hilfe zu bitten. Bitten Sie trotzdem darum.

Bob war ein vielversprechender junger Regisseur, als er seinen ersten Dokumentarfilm drehte. Es war ein kurzer, sehr ein-

drucksvoller Film über seinen Vater, einen Fabrikarbeiter. Als er die erste Fassung fertig hatte, zeigte Bob den Film einem Lehrer – einem ehemals begabten Filmemacher, der jetzt selbst blockiert war.

Der Lehrer verriß den Film. Bob drehte den Film nicht zu Ende. Er verpackte ihn in Kisten und vergaß das Ganze, bis es eines Tages zu einer Überschwemmung in seinem Keller kam. »Na ja, egal«, sagte er sich dann in der Annahme, daß sein Film nun ruiniert sei.

Ich lernte Bob fünf Jahre später kennen. Einige Zeit, nachdem wir uns angefreundet hatten, erzählte er mir die Geschichte seines Films. Ich hatte den Verdacht, daß er nicht ruiniert sei. »Er ist ruiniert«, behauptete er. »Selbst die vom Labor haben die Filmrolle verloren, die ich ihnen gegeben hatte.« Als er über den Film sprach, brach Bob zusammen – und hatte einen Durchbruch. Er begann, über seinen zerbrochenen Traum zu trauern. Eine Woche später erhielt Bob einen Anruf aus dem Labor. »Es ist unglaublich. Sie haben die Filmrolle gefunden«, berichtete er. Ich war nicht allzu überrascht. Ich glaube, daß der Schöpfer uns Künstler im Auge behält und diesen Film beschützt hat. Mit Hilfe des ermutigenden Beistands seiner Freundin, einer Drehbuchautorin, mit der er jetzt verheiratet ist, beendete Bob den Film. Sie haben danach zusammen einen zweiten, innovativen Dokumentarfilm gedreht.

Wenn Sie sich mit einem Rückschritt konfrontiert sehen, dann fragen Sie sich selbst: »Wen kann ich bei diesem Rückschritt um Hilfe bitten?« Und dann fangen Sie an zu bitten.

## **Blockierungen durchbrechen**

Um frei an einem Projekt arbeiten zu können, muß ein Künstler wenigstens funktionell frei von Ressentiments (Wut) und Widerstand (Angst) sein. Was meinen wir damit? Wir meinen, daß jede tief vergrabene Barriere verbalisiert werden muß, bevor die Arbeit weitergehen kann. Dasselbe gilt auch für jeden Sekundärgewinn, den man erhält, wenn man nicht arbeitet. Blockierungen sind selten geheimnisvoll. Statt dessen sind sie als künstlerische Verteidigungsmechanismen gegen etwas erkennbar, das (zu Recht oder zu Unrecht) als feindliche Umgebung wahrgenommen wird.

Denken Sie daran, Ihr Künstler ist ein kreatives Kind. Es schmolzt und grollt, es bekommt Wutanfälle, es hat irrationale Ängste. Wie die meisten Kinder hat es Angst vor der Dunkelheit, vor dem Schwarzen Mann und vor jedem Abenteuer, das mehr als gruselig ist. Als Elternteil und Beschützer Ihres Künstlers, als sein großer Bruder, Krieger und Gefährte ist es Ihre Aufgabe, Ihren Künstler davon zu überzeugen, daß es sicher ist, zum Spielen herauszukommen.

Wenn Sie gerade dabei sind, ein neues Projekt zu beginnen, dann wäre es eine gute Idee, wenn Sie Ihrem Künstler einige einfache Fragen stellen würden. Diese Fragen werden dazu beitragen, die üblichen Schreckgespenster, die zwischen Ihrem Künstler und Ihrer Arbeit stehen, zu verscheuchen. Wenn Sie diese Fragen dann stellen, wenn Ihre Arbeit schwierig wird und Sie sich verzettelt haben, dann helfen sie gewöhnlich, den gehemmten Fluß wieder zum Fließen zu bringen:

1. Zählen Sie alle Ressentiments (Wut) auf, die Sie in Zusammenhang mit diesem Projekt haben. Es spielt keine Rolle, wie kleinlich, pingelig oder irrational diese Ressentiments Ihrem Erwachsenen-Selbst erscheinen mögen. Für



Ihr Künstlerkind ist Groll eine wirklich wichtige Angelegenheit.

Einige Beispiele: Ich hasse es, der zweitbeste und nicht der beste Künstler zu sein. (Ich bin auch der beste.) ... Ich hasse diese Herausgeberin, sie ist einfach nur pingelig. Sie sagt nie etwas Nettes ... Ich hasse es, für diesen Idioten zu arbeiten; er bezahlt mich nie pünktlich.

---

*Musik ist deine eigene Erfahrung, deine Gedanken, deine Weisheit. Wenn du sie nicht lebst, dann werden sie nicht aus deinem Saxophon herauskommen.*

---

Charlie Parker

2. Bitten Sie Ihren Künstler, wirklich jede Angst in bezug auf das zukünftige Projekt und/oder jeden, der damit verbunden ist, zu nennen. Noch einmal: diese Ängste können so dumm sein wie diejenigen eines zweijährigen Kindes. Es spielt keine Rolle, daß sie für Ihr erwachsenes Auge so grundlos zu sein scheinen. Was dagegen eine Rolle spielt, ist die Tatsache, daß sie für Ihren Künstler große, beängstigende Monster sind.

Einige Beispiele: Ich habe Angst, daß die Arbeit nichts taugen wird und ich es nicht erfahre. ... Ich habe Angst, daß die Arbeit gut sein wird und sie es nicht erfahren. ... Ich habe Angst, daß all meine Ideen abgegriffen und altmodisch sind. ... Ich habe Angst, daß meine Ideen ihrer Zeit voraus sind. ... Ich habe Angst, daß ich verhungern werde. ... Ich habe Angst, daß ich nie fertig werden werde. ... Ich habe Angst, daß ich nie anfangen werde. ... Ich habe Angst, daß ich verlegen sein werde (ich bin bereits verlegen). ... Die Liste läßt sich fortführen.

3. Fragen Sie sich, ob das alles ist. Haben Sie irgendeine winzige Angst vergessen? Haben Sie irgendeine »dumme« Wut unterdrückt? Bringen Sie sie zu Papier.

---

*Sei wirklich ganz, und alle Dinge werden zu Dir kommen.*

---

Laotse

4. Fragen Sie sich, was Sie davon haben, wenn Sie diese Arbeit nicht machen.

Einige Beispiele: Wenn ich das Stück nicht schreibe, dann kann es niemand hassen ... Wenn ich das Stück nicht schreibe, dann wird sich mein blöder Herausgeber ärgern ... Wenn ich nicht male, bildhauere, vor der Kamera stehe, singe, tanze, dann kann ich andere in dem Bewußtsein kritisieren, daß ich es besser machen könnte.

5. Treffen Sie Ihre Abmachung. Die Abmachung lautet: »Okay, Kreative Kraft, Du kümmerst Dich um die Qualität, ich werde mich um die Quantität kümmern. Unterschreiben Sie Ihre Abmachung und schicken Sie sie weg.

Eine Warnung: Diese Übung ist sehr kraftvoll; sie kann einer Blockierung der Kreativität ernsthaft zu Leibe rücken.

## A u f g a b e n

1. Lesen Sie Ihre Morgenseiten! Diese Aufgaben führen Sie am besten mit zwei Farbmarkierern aus – mit dem einen heben Sie die Einsichten hervor, mit dem anderen heben Sie die benötigten Handlungen hervor. Beurteilen Sie weder die Seiten noch sich selbst. Das ist sehr wichtig. Ja, sie werden langweilig sein. Ja, sie werden schmerzhaft sein. Sehen Sie sie als Landkarte an. Sehen Sie sie als Information an, nicht als negatives Werturteil.

Machen Sie eine Bestandsaufnahme: Über wen haben Sie sich ständig beschwert? Was haben Sie aufgeschoben? Was haben Sie sich glücklicherweise erlaubt zu verändern oder zu akzeptieren? Fassen Sie Mut: Viele von uns nehmen eine alarmierende Tendenz zur Schwarzweißmalerei wahr: »Er ist schrecklich. Er ist wundervoll. Ich liebe ihn. Ich hasse

ihn. Das ist ein toller Job. Das ist ein schrecklicher Job« und so weiter. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen.

Erkennen Sie an: Die Morgenseiten haben es uns erlaubt, uns Luft zu machen, ohne daß wir uns selbst gegenüber destruktiv waren, ohne Einmischung Pläne zu machen, uns ohne Zuhörer zu beschweren, ohne Einschränkungen zu träumen, herauszufinden, was wir wirklich wollen. Erkennen Sie sich selbst dafür an, daß Sie sie geschrieben haben. Erkennen Sie sich selbst für die Veränderungen und das Wachstum an, die sie hervorgebracht haben.

2. Visualisieren: Sie haben bereits daran gearbeitet, Ihr Ziel zu nennen und den geographischen Norden zu identifizieren. In der folgenden Übung werden Sie aufgefordert, sich in allen Einzelheiten vorzustellen, wie es sein wird, wenn Sie Ihr Ziel bereits erreicht haben. Bitte verbringen Sie genug Zeit damit, sich die spannenden Details auszumalen, die diese Erfahrung wirklich unvergeßlich für Sie machen würde.

Nennen Sie Ihr Ziel: Ich bin \_\_\_\_\_.

Beschreiben Sie in der Gegenwart, wie Sie Ihre Zielvorstellung füllen, wenn Sie sich auf der Höhe

Ihrer Kraft befinden! Das ist Ihr Idealbild.

Lesen Sie sich die Szene jetzt laut vor.

Bringen Sie den Zettel über Ihrem Arbeitsplatz an.

Lesen Sie ihn sich jeden Tag einmal laut vor!

Sammeln Sie in der nächsten Woche Bilder oder Photographien von sich und kombinieren Sie sie mit Bildern aus Zeitschriften, um Ihre Idealszene wie oben beschrieben als Collage darzustellen.

Denken Sie daran, sehen ist glauben, und die visuelle

---

*Lernen ist Bewegung von  
Moment zu Moment.*

---

*J. Krishnamurti*

---

Darstellung Ihres wirklichen Selbst in Ihrer Idealszene kann das Ganze weitaus realer für Sie machen.

3. Prioritäten: Schreiben Sie für sich selbst Ihre kreativen Ziele für dieses Jahr auf. Schreiben Sie für sich selbst Ihre kreativen Ziele für diesen Monat auf. Schreiben Sie für sich selbst Ihre kreativen Ziele für diese Woche auf.

4. Rückschritte: Wir alle haben Rückschritte gemacht. Nennen Sie einige, die Sie gemacht haben. Nennen Sie drei weitere. Nennen Sie denjenigen Schritt, der Sie völlig zur Verzweiflung bringt.

Vergeben Sie sich selbst. Vergeben Sie sich für all die Male, in denen Ihre Nerven versagt haben, Ihre Zeitplanung falsch war oder es Ihnen an Initiative gemangelt hat. Entwerfen Sie eine persönliche Liste von Affirmationen, die Ihnen dabei helfen könnten, es in Zukunft besser zu machen.

Überlegen Sie sich sehr, *sehr sanft*, ob irgendwelche abgetriebenen, im Stich gelassenen, brutal behandelten oder sabotierten Kindern Ihres Geistes gerettet werden können. Denken Sie daran, daß Sie nicht allein sind. Wir alle haben Rückschritte gemacht.

Wählen Sie einen Rückschritt aus. Erlauben Sie sich, ihn wieder gutzumachen. Reparieren Sie ihn.

Machen Sie jetzt keine weiteren Rückschritte. Nehmen Sie statt dessen Ihren Widerstand wahr. Scheinen die Morgenseiten schwierig zu sein? Dumm? Sinnlos? Zu trivial? Schreiben Sie sie trotzdem.

Welche Träume wollen verwirklicht werden? Geben Sie zu, daß sie Ihnen angst machen.

Wählen Sie ein Künstleramulett aus. Es könnte eine Puppe, ein Stofftier, eine geschnitzte Figur oder ein Spielzeug zum Aufziehen sein. Sie sollten etwas auswählen, zu dem Sie sofort ein Gefühl von beschützender Zuneigung empfinden. Geben Sie Ihrem Amulett einen Ehrenplatz, und dann ehren

Sie es, indem Sie nicht auf Ihrem Künstlerkind herumtrampeln.

## C h e c k - i n

1. An wie vielen Tagen in dieser Woche haben Sie Ihre Morgenseiten geschrieben? Haben Sie sich in bezug auf Ihre Rückschritte erlaubt, sich mehr Mitgefühl zuzugestehen, zumindest auf dem Papier?

---

*Wir lernen, etwas zu tun,  
indem wir es tun. Es gibt  
keine andere Möglichkeit.*

John Holt  
Pädagoge

---

2. Haben Sie in dieser Woche Ihren Künstlertreff abgehalten? Haben Sie Wert auf Spaß gelegt? Was haben Sie getan? Wie hat es sich angefühlt?
3. Haben Sie in dieser Woche irgendeine Synchronizität erlebt? Worin bestand sie?
4. Gab es in dieser Woche andere Themen oder Ereignisse, die Sie als bedeutsam für Ihre Genesung ansehen? Beschreiben Sie sie.



# W O C H E

*In dieser Woche erforschen wir die Gefahren, die uns auf unserem kreativen Weg begegnen können. Da Kreativität eine spirituelle Angelegenheit ist, sind viele dieser Gefahren spiritueller Art. In den Essays, Aufgaben und Übungen dieser Woche machen wir die schädlichen Verhaltensmuster ausfindig, an denen wir uns festhalten und die unseren kreativen Fluß blockieren.*

# Z E H N





# DAS GEFÜHL FÜR SELBST- SCHUTZ WIEDERGEWINNEN

## Gefahren auf dem Pfad

Kreativität ist göttliche Energie, die durch uns hindurchfließt und von uns gestaltet wird wie Licht, das sich in einem Prisma bricht. Wenn wir uns darüber im klaren sind, wer wir sind und was wir tun, dann fließt die Energie frei, und wir erleben keinerlei Anstrengung. Wenn wir uns jedoch dem widersetzen, was unsere Energie uns vielleicht zeigen will oder wohin sie uns führen möchte, dann fühlen wir uns als Folge davon oft wackelig und haben das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. Wir möchten den Fluß aussperren und das Gefühl wiedergewinnen, daß wir alles unter Kontrolle haben. Wir treten mit voller Kraft auf die psychische Bremse.

Jeder kreative Mensch hat unzählige Möglichkeiten, seine Kreativität zu blockieren. Jeder von uns bevorzugt eine oder zwei dieser Möglichkeiten, die deshalb besonders schädlich sind, weil sie uns so wirkungsvoll blockieren.

Für einige Menschen ist Ernährung ein Hindernis. Der Verzehr von Zucker, Fetten oder bestimmten Kohlenhydraten macht sie träge, unfähig, sich zu konzentrieren, verschwommen – sie haben ein Gefühl, als ob sie einen Kater hätten. Sie benutzen Nahrung, um Energie und Veränderung zu blockieren.

Wenn sie dieses wackelige Gefühl überkommt, daß sie zu schnell vorangehen, und sie ja eigentlich keine Ahnung haben, wohin der Weg sie führt, ja, daß sie auseinanderfallen, dann greifen diese Menschen nach Essen. Eine große Schüssel Eiskrem, ein Abendessen, das aus Junkfood besteht, und ihre Poren

---

*Nein zu sagen, kann nicht  
das letzte Wort zum Thema  
Selbstliebe sein.*

---

Claudia Black

---

sind verstopft. Was hatte ich vor? Was ...? Ach, egal ... Für einige Menschen ist Alkohol die bevorzugte Blockierung. Für andere Drogen. Für viele die Arbeit. Immer, immer beschäftigt, reißen sie sich um Aufgaben, mit denen sie sich selbst betäuben können. Sie können es sich nicht leisten, eine halbe Stunde spazierenzugehen. »Was für eine Zeitverschwendung!« Sie ziehen Verpflichtungen und zahlreiche Projekte an, wie eine Dose Limonade Fliegen in der Sonne anzieht. Sie tönen »Summ, summ, summ, klatsch!«, wenn sie den beiläufigen Gedanken wegwischen, daß der Durchbruch in Sicht war.

Anderen nimmt die Obsession durch eine schmerzliche Liebe die kreativen Möglichkeiten aus der Hand. Indem sie nach den peinigenden Gedanken greifen, werden sie direkt zu Opfern, anstatt ihre eigene beträchtliche Macht zu spüren. »Wenn er oder sie mich doch nur lieben würde ...«

Dieser zwanghafte Gedanke übertönt die feine Stimme, die den Vorschlag macht, das Wohnzimmer umzuräumen, an einem Töpferkurs teilzunehmen, einen neuen Anfang für die Geschichte zu schreiben, bei der man steckengeblieben ist. In dem Moment, wo ein kreativer Gedanke seinen Kopf hebt, wird er durch das Besetztsein abgehackt, das die Angst blockiert und gegen ein Risiko vorbeugt. Tanzen gehen? Das ganze Stück neu schreiben mit einem Innenstadt-Thema? »Wenn er oder sie mich doch nur lieben würde ... Soviel zur *West Side Story*.

Sex ist für viele die ganz große Blockierung. Ein magnetisches, angenehm erregendes, hypnotisches Interesse schiebt neue erotische Möglichkeiten vor den wirklichen Roman. Das neue Sexobjekt wird zum Fokus für kreative Annäherungsversuche. Beachten Sie jedoch, daß Nahrung, Arbeit und Sex für sich genommen gut sind. Lediglich ihr *Mißbrauch* läßt sie zu einem Hindernis für die Kreativität werden. Sich selbst als Künstler zu kennen, bedeutet anzuerkennen, welches dieser Dinge Sie mißbrauchen, wenn Sie sich selbst blockieren möchten. Wenn

Kreativität wie ein gewaltiges Blasen des universellen Atems durch den Strohhalm ist, der jeder von uns ist, dann verschließen wir diesen Strohhalm jedesmal, wenn wir nach einer unserer Blockierungen greifen. Wir sperren unseren Energiefluß. Und wir tun es mit Absicht.

Wir beginnen, ein Gefühl für unser wirkliches Potential und die weitreichenden Möglichkeiten zu bekommen, die uns offenstehen. Das macht uns angst. Also greifen wir nach allen möglichen Blockierungen, um unser Wachstum zu verlangsamen. Wenn wir ehrlich zu uns selbst sind, dann wissen wir alle, welche Blockierungen für uns schädlich sind. Ein Hinweis: es handelt sich um die Blockierung, die wir als unser Recht ansehen und verteidigen.

Zählen Sie Ihre Möglichkeiten auf. Welche von ihnen macht Sie wütend, wenn Sie nur daran denken, daß Sie auf sie verzichten müßten? Diese explosive Möglichkeit ist diejenige, die Sie am weitesten von Ihrem Weg abgebracht hat. Untersuchen Sie sie. Wenn man uns bittet, unser Gift zu benennen, dann sind die meisten von uns dazu in der Lage. Hat Nahrung mich sabotiert? Hat Arbeitssucht mich sabotiert? Hat Sex oder eine zwanghafte Liebe meine Kreativität blockiert?

Das übliche Rezept für den Umgang mit Blockierungen besteht darin, diese zu mischen und geschmacklich aufeinander abzustimmen: Nehmen Sie eine fügen Sie eine weitere hinzu, mischen Sie eine, dritte hinein, machen Sie sich kaputt. Das Ziel dieser gesamten Blockiererei besteht darin, unsere Ängste zu reduzieren. Wir wenden uns der Droge unserer Wahl zu, um unsere Kreativität immer dann zu blockieren, wenn wir voller Angst unsere innere Leere spüren. Es ist immer unsere Angst – oft *im Tarnkleid*, aber immer vorhanden –, die uns dazu bringt, nach einer Blockierung zu greifen.

---

*Inmitten der Schwierigkeit  
liegt die Möglichkeit.*

Albert Einstein

---

Normalerweise erhalten wir die Möglichkeit uns zu blockieren ganz zufällig. Sie hat zufälligerweise angerufen ... Ich hatte Hunger, und es war etwas Eis da ... Er kam mit diesem Killer-dope vorbei ... Die Droge, mit der wir uns selbst blockieren, wirkt immer kurzfristig und versagt langfristig.

Die Möglichkeit, uns zu blockieren, ist ein Rückschritt auf unserem Weg zur Kreativität. Wir fügen uns selbst Schaden zu. Wie Wasser, das zum Stillstand gezwungen wird, stagnieren wir. Die Ehrlichkeit gegen sich selbst, die verborgen in uns allen liegt, weiß immer, wann wir gegen unser größeres Gut entscheiden. Es macht sich einen kleinen Vermerk auf unserer spirituellen Tafel: »Hab's wieder einmal getan.«

Es erfordert Würde und Mut, unsere Blockiertaktiken zuzugeben und sie aufzugeben. Wer will das schon? Zumindest nicht, solange sie noch funktionieren! Natürlich hoffen wir noch lange Zeit, nachdem sie bereits aufgehört haben zu funktionieren, daß sie dieses eine Mal noch funktionieren mögen.

Beim Blockieren handelt es sich im wesentlichen um ein Problem des Vertrauens. Anstatt unserer Intuition, unserem Talent, unseren Fähigkeiten, unseren Wünschen zu vertrauen, haben wir Angst vor dem, zu dem uns unser Schöpfer mit dieser Kreativität hinbringen könnte. Anstatt zu malen, zu schreiben, zu tanzen, vorzusprechen und dann zu sehen, wohin uns das führt, greifen wir nach einer Blockierung. Blockiert wissen wir, wer und was wir sind: unglückliche Menschen. Unblockiert sind wir vielleicht etwas viel Bedrohlicheres: glücklich. Für die meisten von uns ist glücklich zu sein erschreckend, ungewohnt und ein Zeichen von Kontrollverlust, zu riskant, ist es also ein Wunder, daß wir vorübergehend Rückschritte machen?

Wenn wir uns unserer Blockiermechanismen bewußt werden – Essen, Geschäftigkeit, Alkohol, Sex und andere Drogen – dann können wir unsere Rückschritte in dem Moment fühlen, in dem

wir sie machen. Die Blockierungen werden nicht länger wirkungsvoll funktionieren. Im Laufe der Zeit werden wir versuchen – vielleicht anfangs langsam und sporadisch –, durch die Angst hindurchzugehen und zu sehen, wo wir dann auftauchen. Angst ist Brennstoff. Wir können sie benutzen, um mit ihr zu schreiben, zu malen, zu arbeiten.

*Fühle: Angst!*

*Versuche: die Angst zu benutzen!*

*Fühle: Gerade hab' ich's getan! Ich habe mich nicht blockiert!*

*Ich habe die Angst benutzt und bin weitergegangen!*

*Oh, mein Gott, bin ich aufgeregt!*

## **Arbeitssucht**

Arbeitssucht ist eine Sucht wie alle anderen, und wie diese blockiert sie die kreative Energie. Tatsächlich könnte man argumentieren, daß der Wunsch, den glühenden Fluß der kreativen Energie zu blockieren, der Sucht zugrunde liegt. Wenn Menschen zu beschäftigt sind, um Morgenseiten zu schreiben oder einen Künstlertreff abzuhalten, dann sind sie wahrscheinlich auch zu beschäftigt, um die Stimme ihrer authentischen kreativen Bedürfnisse zu hören. Um zu dem Bild des Radios zurückzukehren – der Arbeitssüchtige stört die Signale mit selbstinduzierten atmosphärischen Störungen.

Arbeitssucht wurde erst vor kurzem als Sucht erkannt, die in unserer Gesellschaft viel Unterstützung bekommt. Der Satz *ich arbeite* verbreitet eine unangreifbare Atmosphäre von Gutsein und Pflichtgefühl. In Wirklichkeit arbeiten wir jedoch oft, um uns selbst, unseren Ehepartnern oder unseren wirklichen Gefühlen aus dem Weg zu gehen.

Bei der Aktivierung unserer Kreativität ist es viel einfacher, Menschen dazu zu bringen, die zusätzliche Arbeit der Morgenseiten zu machen, als sie dazu zu bringen, das ihnen aufgetragene Spiel des Künstlertreffs einzuhalten. Spiel kann einen Arbeitssüchtigen sehr nervös machen, Spaß macht angst. »Wenn ich mehr Zeit hätte, dann hätte ich mehr Spaß«, sagen wir uns gerne, aber das entspricht nur selten der Wahrheit. Um die Gültigkeit dieser Behauptung zu überprüfen, fragen Sie sich selbst, wieviel Zeit Sie jede Woche für Spaß reservieren: für reinen, unverfälschten, unproduktiven Spaß?

Die meisten blockierten Kreativen vermeiden Spaß genauso eifrig, wie sie ihre Kreativität vermeiden. Warum? Spaß führt zu Kreativität. Er führt zur Rebellion. Er führt dazu, daß man ein Gefühl für seine eigene Macht bekommt und das macht angst. »Vielleicht habe ich ein kleines Problem mit dem Arbeiten und arbeite etwas zuviel«, sagen wir uns gerne, »aber ich bin nicht wirklich arbeitssüchtig.«

Versuchen Sie erst, die folgenden Fragen zu beantworten, bevor Sie sich dessen so sicher sind:

### *Das Arbeitssucht-Quiz*

1. Ich arbeite außerhalb der Bürostunden: selten, oft, nie?
2. Ich gehe nicht zu Verabredungen mit geliebten Menschen, um mehr zu arbeiten: selten, oft, nie?
3. Ich verschiebe Ausflüge, bis die Anmeldefrist abgelaufen ist: selten, oft, nie?
4. Ich nehme mir am Wochenende Arbeit mit: selten, oft, nie?
5. Ich nehme mir im Urlaub Arbeit mit: selten, oft, nie?
6. Ich nehme Urlaub: selten, oft, nie?
7. Meine engsten Freunde beklagen sich, daß ich immer arbeite: selten, oft, nie?
8. Ich versuche, zwei Dinge auf einmal zu tun: selten, oft, nie?

9. Ich lasse mir zwischen zwei Projekten freie Zeit: selten, oft, nie?
10. Ich erlaube es mir, eine Aufgabe als abgeschlossen zu betrachten: selten, oft, nie?
11. Ich schiebe die letzten Feinarbeiten auf: selten, oft, nie?
12. Ich beginne mit einer Aufgabe und fange gleichzeitig drei weitere an: selten, oft, nie?
13. Ich arbeite am Abend, wenn eigentlich Zeit für die Familie wäre: selten, oft, nie?
14. Ich lasse es zu, daß Telefonanrufe meinen Arbeitstag unterbrechen und verlängern: selten, oft, nie?
15. Ich lege die Prioritäten für den Tag so fest, daß eine Stunde kreativen Spiels darin enthalten ist: selten, oft, nie?
16. Ich stelle meine kreativen Träume über meine Arbeit: selten, oft, nie?
17. Ich schließe mich an die Pläne anderer an und fülle meine Freizeit mit ihrem Programm aus: selten, oft, nie?
18. Ich gebe mir Zeit zum Nichtstun: selten, oft, nie?
19. Ich verwende den Begriff *Abgabetermin*, um die vor mir liegende Arbeit zu beschreiben und zu rationalisieren: selten, oft, nie?
20. Meinen Terminkalender und die Telefonnummer von meiner Arbeitsstelle habe ich in der Freizeit oder sogar bei einer Verabredung zum Abendessen dabei: selten, oft, nie?

---

*Wenn wir wirklich ehrlich zu uns sind, dann müssen wir zugeben, daß unser Leben alles ist, was uns wirklich gehört. Also bestimmt die Art, wie wir unser Leben führen, was für Menschen wir sind.*

*Cesar Chavez*

---

Um unsere Kreativität wiedergewinnen zu können, müssen wir lernen, Arbeitssucht als Blockierung anstatt als Baustein zu sehen. Mißbrauch von Arbeit führt bei unserem Künstler zu einem Aschenputtel-Komplex. Wir träumen immer von

dem Ball und erleben immer den Ball in Verbindung mit der Kette.

Es gibt einen Unterschied zwischen genußvoller Arbeit auf ein geliebtes Ziel hin und Arbeitssucht. Der Unterschied liegt weniger in den Stunden als in der emotionalen Qualität der verbrachten Stunden. Arbeitssucht hat etwas von einer Tretmühle. Wir sind von unserer Sucht abhängig und hassen sie. Für einen Arbeitssüchtigen ist Arbeit gleichbedeutend mit Bedeutung, Eigenwert, und deshalb zögern wir, irgendeinen Teil davon über Bord zu werfen.

Wenn wir das Ziel verfolgen, den Weg für unseren kreativen Energiefluß freizuräumen, dann müssen wir uns unsere Arbeitsgewohnheiten sehr genau anschauen. Vielleicht sind wir nicht der Meinung, daß wir zuviel arbeiten, bis wir anerkennen, wieviel Stunden wir wirklich investiert haben. Vielleicht sind wir so lange der Meinung, daß unsere Arbeitszeiten ganz normal sind, bis wir sie mit einer normalen Vierzigstundenwoche vergleichen.

Eine Möglichkeit, um uns Klarheit über die von uns investierte Zeit zu verschaffen, besteht darin, auf einer Checkliste jeden Tag aufzuschreiben, wie wir unsere Zeit verbringen. Selbst eine Stunde kreativen Spiels kann viel dazu beitragen, das Gefühl von arbeitssüchtiger Verzweiflung zu verbannen, mit dem wir unsere Träume in Schach halten.

Weil Arbeitssucht eine Prozeßsucht ist (eine Sucht nach einem Verhalten und nicht nach einer bestimmten Substanz), ist es schwer zu sagen, wann wir ihr erliegen. Ein Alkoholiker wird nüchtern, wenn er keinen Alkohol mehr trinkt. Ein Arbeitssüchtiger wird nüchtern, wenn er aufhört, *zu viel* zu arbeiten. Die Schwierigkeit besteht darin, das Zuviel zu definieren – und hier machen wir uns oft selbst etwas vor und feilschen mit uns selbst, um an diesem mißbräuchlichen Verhalten festhalten zu dürfen, das uns immer noch nützlich ist.



Um uns vor Rationalisierungen zu schützen, ist es sehr nützlich, eine *untere Grenze* festzulegen. Diese untere Grenze ist bei jedem anders, sie sollte aber diejenigen Verhaltensweisen ganz genau aufzählen, die verboten sind. Das Unterlassen dieser spezifischen Verhaltensweisen führt leichter zu sofortiger Wiedergewinnung der Kreativität als ein vager allgemeiner Vor-satz, sich zu bessern.

---

*Das Leben, das nicht untersucht wird, ist es nicht wert, gelebt zu werden.*

Platon

---

Wenn Sie wirklich keine Zeit haben, dann müssen Sie sich etwas Raum verschaffen. Es ist jedoch wahrscheinlicher, daß Sie Zeit haben und sie falsch nutzen. Ein Tagebuch, in dem sie aufschreiben, wie Sie Ihre Zeit verbringen, wird Ihnen dabei helfen, diejenigen Bereiche ausfindig zu machen, in denen Sie Grenzen setzen müssen. *Grenze* ist ein anderer Begriff für untere Grenze. »Als untere Grenze werde ich nicht\_\_\_\_.« Das ist Ihre Grenze. (Vergleichen Sie *Die untere Grenze festsetzen* in der Aufgabenliste für diese Woche.)

Wie bei den Rückschritten, so könnte es auch bei der Heilung von Arbeitssucht sein, daß wir die Hilfe unserer Freunde benötigen. Bitten Sie sie, Sie sanft daran zu erinnern, wenn Sie von Ihrem Kurs, für sich selbst zu sorgen, abgewichen sind. (Das wird ins Auge gehen, wenn Sie Freunde um Hilfe bitten, die selbst aktive Arbeitssüchtige sind oder die so dominant sind, daß sie Sie zu sehr kontrollieren.) Denken Sie jedoch dran, daß dies *Ihr* Problem ist. Niemand kann Sie zwingen, gesund zu werden. In einigen Teilen der Vereinigten Staaten entstehen Anonyme Workaholics-Selbsthilfegruppen, die für viele sehr hilfreich sein könnten.

Eine sehr einfache, aber effektive Möglichkeit, um Ihren eigenen Genesungsprozeß zu überprüfen, besteht darin, einen Zettel an Ihrem Arbeitsplatz aufzuhängen. Bringen Sie auch Zettel überall dort an, wo Sie sie mit Sicherheit lesen werden: einen am

Badezimmerspiegel und einen am Kühlschrank, einen am Nachttisch, einen im Auto ... Auf dem Zettel steht:

ARBEITSSUCHT IST EINE BLOCKIERUNG, KEIN BAUSTEIN.

## **Dürre**

In jedem kreativen Leben gibt es Trockenzeiten. Diese Dürreperioden tauchen aus dem Nichts auf und erstrecken sich am Horizont wie der Anblick des Death Valley. Das Leben verliert seine Süße; unsere Arbeit fühlt sich mechanisch, leer, zwanghaft an. Wir fühlen, daß wir nichts zu sagen haben, und wir sind versucht, nichts zu sagen. Das sind die Zeiten, in denen die Morgenseiten am schwierigsten und am wertvollsten sind.

Während einer Dürreperiode erfordert es der bloße Akt des zu Papier Bringens, – wie der Gang durch eine Wüste ohne Weg – daß man einen Schritt nach dem anderen geht, scheinbar ohne jeden Sinn. Zweifel machen sich heran wie Seitenwinde. »Was soll das Ganze?« zischeln sie uns zu. Oder: »Was erwartest Du?« Dürreperioden rufen in uns den Eindruck hervor, als ob sie ewig andauern würden – wir dagegen sind sterblich. – Eine quälende Vorahnung unseres eigenen Todes kommt auf uns zu, lange bevor wir bereit für ihn sind, lange bevor wir etwas von Wert geschaffen haben. Sie schimmert vor unserem Angesicht wie eine gespenstische Fata Morgana.

Was tun wir? Wir stolpern weiter. Wie tun wir das? Wir bleiben bei den Morgenseiten. Das ist eine Regel, die nicht nur für Schriftsteller gilt. (Die Morgenseiten haben nichts mit schriftstellerischem Tun gemein, obwohl sie das Schreiben, so wie alle anderen Kunstformen auch – erleichtern können.) Für alle kreativen Menschen stellen die Morgenseiten ihre Lebensader dar –

den Pfad, den wir erforschen und den Pfad, der uns nach Hause bringt.

Während einer Dürreperiode erscheinen die Morgenseiten sowohl schmerzerfüllt als auch dumm. Sie fühlen sich an wie leere Gesten – etwa so, als ob wir Frühstück für den Geliebten machen, der uns sowieso bald verlassen wird. Trotz unserer Hoffnungslosigkeit hoffen wir weiterhin, daß wir eines Tages wieder kreativ sein werden

---

*Verkaufe Deine Cleverness  
und kaufe Verwirrung.*

*Jalal Ud-Din Rumi*

---

und gehen durch diese Gefühlsschwankungen hindurch. Unser Bewußtsein ist ausgedörrt. Wir können nicht einmal das Tröpfeln der Gnade fühlen. Während einer Dürreperiode (während eines Zweifels, *doubt*, habe ich gerade sehr treffend versehentlich anstatt *drought* geschrieben) kämpfen wir mit Gott. Wir haben den Glauben verloren – an den Großen Schöpfer und an unser kreatives Selbst. Wir haben ein Hühnchen mit jemandem zu rupfen, und das können wir überall tun. Das ist die Wüste des Herzens. Auf der Suche nach einem Zeichen der Hoffnung sehen wir nur die ungetümen Überreste der Träume, die wir auf dem Weg begraben mußten.

*Und trotzdem schreiben wir unsere Morgenseiten, weil wir es tun müssen.*

Während einer Dürreperiode sind die Gefühle eingetrocknet. Wie Wasser existieren sie vielleicht noch irgendwo im Untergrund, aber wir haben keinen Zugang zu ihnen. Eine Dürreperiode ist eine Zeit der Trauer ohne Tränen. Wir befinden uns zwischen den Träumen. Wir sind sogar zu teilnahmslos, um unsere Verluste zu kennen und reihen mehr aus Gewohnheit denn aus Hoffnung eine Seite an die andere.

*Und trotzdem schreiben wir unsere Morgenseiten, weil wir es tun müssen.*

Dürreperioden sind schrecklich. Dürreperioden sind verletzend. Dürreperioden sind lange Jahreszeiten des Zweifels, in

denen kein Lüftchen uns erfrischt, die uns jedoch dabei helfen, zu wachsen und Mitgefühl zu entwickeln, und so unerwartet wie die Wüste plötzlich aufzublühen.

*Dürreperioden gehen zu Ende.*

Dürreperioden gehen zu Ende, weil wir nicht aufgehört haben, unsere Morgenseiten zu schreiben. Sie gehen zu Ende, weil wir

---

*Wahrhaftig, in der Dunkelheit findet man das Licht, wenn wir also trauern, dann ist uns dieses Licht am nächsten.*

Meister Eckhart

---

---

*Das Unbewußte will Wahrheit. Es hört auf, zu denen zu sprechen, die etwas anderes dringlicher wollen als die Wahrheit.*

Adrienne Rich

---

nicht auf dem Boden unserer Verzweiflung zusammengebrochen sind und uns geweigert haben, uns zu bewegen. Wir haben gezweifelt, ja, aber wir sind weitergestolpert.

In einem kreativen Leben sind Dürreperioden eine Notwendigkeit. Die Zeit in der Wüste bringt uns Klarheit und Barmherzigkeit. Früher oder später – immer später, als es uns lieb ist – werden die Morgenseiten die Dinge in Ordnung bringen. Ein Weg wird auftauchen. Eine Einsicht wird zu einem Meilenstein werden, der uns den Weg aus der Wildnis weist. Tänzer, Bildhauer,

Schauspieler, Maler, Bühnenschriftsteller, Dichter, Performancekünstler, Töpfer, sämtliche Künstler – die Morgenseiten sind sowohl unsere Wildnis als auch unser Pfad.

## **Ruhm**

Ruhm ermutigt uns zu glauben, daß es, wenn es noch nicht passiert ist, nicht passieren wird. Natürlich ist es Ruhm. Ruhm ist nicht dasselbe wie Erfolg, und im Grunde unseres Herzens wissen wir das auch. Wir kennen den Erfolg und haben ihn am Ende eines guten Arbeitstages bereits gespürt.

Aber Ruhm? Er ist suchterzeugend, und unser Hunger nach ihm ist nie gestillt. Ruhm ist eine spirituelle Droge. Er ist in vielen Fällen ein Nebenprodukt unserer künstlerischen Arbeit, aber wie nuklearer Abfall kann er ein sehr gefährliches Nebenprodukt sein. Ruhm, der Wunsch, ihn zu erlangen, der Wunsch, an ihm festzuhalten, kann das »Wo stehe ich?«-Syndrom erzeugen. Die Frage lautet dann nicht »Komme ich mit meiner Arbeit gut voran?«, sondern »Wie sieht sie für die anderen aus?«

Der Sinn der Arbeit *liegt* in der Arbeit. Ruhm wirkt sich auf diese Beobachtung störend aus. Anstatt das eigene Sein über die Schauspielerei auszudrücken, geht es jetzt darum, ein berühmter Schauspieler zu werden. Anstatt das eigene Sein über die Schriftstellerei auszudrücken, geht es jetzt darum, anerkannt und nicht bloß veröffentlicht zu werden.

Wir alle nehmen Anerkennung gerne dort an, wo sie angebracht ist. Als Künstler bekommen wir sie nicht immer. Wenn wir uns jedoch auf den Ruhm konzentrieren – darauf, ob wir genug davon bekommen –, dann haben wir ständig ein Gefühl des Mangels. Es gibt nie genug von der Ruhmdroge. Mehr zu wollen, das wird sich uns immer an die Fersen heften; es wird unsere Errungenschaften schmälern und unsere Freude über die Leistung eines anderen untergraben.

(Lesen Sie eines der vielen Fanmagazine, um das eben Gesagte zu überprüfen – *People* zum Beispiel –, und schauen Sie, ob sich Ihr Leben danach irgendwie armseliger, wertloser anfühlt. Hier ist die Ruhmdroge am Werk.)

Denken Sie daran, es wird Sie stark machen, sich selbst wie einen wertvollen Gegenstand zu behandeln. Wenn Sie durch die Ruhmdroge vergiftet sind, dann müssen Sie sich selbst entgiften, indem Sie sich verwöhnen. Hier ist sehr viel Sanftheit angebracht und ein Verhalten, das dazu führt, daß Sie sich mögen. Postkarten zu ver-

---

*Wirkliches Lernen geschieht,  
wenn das Konkurrenz-  
denken aufgehört hat.*

J. Krishnamurti

---

schicken zum Beispiel ist eine großartige Idee. Schicken Sie sich selbst eine, auf der steht, »Du machst das großartig ...« Es ist sehr schön, Fanpost von sich selbst zu bekommen.

Auf lange Sicht streben wir nach Fanpost von uns selbst und unserem kreativen Selbst. Ruhm ist in Wirklichkeit eine Abkürzung für Selbstbestätigung. Versuchen Sie, sich selbst so anzunehmen, wie Sie sind – und verwöhnen Sie sich nach Strich und Faden mit allem, was einem kleinen Kind Spaß machen würde. Eigentlich haben wir Angst davor, daß wir nicht geliebt werden, ohne daß wir es zu Ruhm und Ehre gebracht haben – weder als Künstler noch als Menschen. Die Auflösung dieser Angst geschieht durch konkrete kleine, aber liebevolle Handlungen. Wir müssen aktiv, bewußt, konsequent und in kreativer Weise unser Künstler-Selbst nähren.

Wenn die Ruhmdroge Sie in den Griff bekommt, dann gehen Sie zu Ihrer Staffelei, Ihrer Schreibmaschine, Ihrer Kamera oder Ihrem Ton. Nehmen Sie die Werkzeuge für Ihre Arbeit in die Hand und beginnen Sie einfach damit, kreativ herumzuspielen. Schon sehr bald wird die Ruhmdroge beginnen, ihren Zugriff zu lockern. Das einzige Heilmittel gegen die Ruhmdroge ist kreatives Bemühen. Nur wenn wir mit Freude kreativ sind, können wir uns von dem Zwang befreien, uns nach anderen und nach dem, was sie tun, zu richten.

## **Konkurrenz**

Sie nehmen eine Zeitschrift in die Hand – oder vielleicht sogar das Nachrichtenblatt Ihrer Schüler – und irgend jemand, *jemand, den Sie kennen*, ist weiter und schneller auf Ihren Traum zugegangen. Anstatt zu sagen »das beweist, daß es möglich ist«, wird Ihre Angst sagen: »Er oder sie wird statt meiner Erfolg haben.«

Konkurrenzdenken ist eine weitere spirituelle Droge. Wenn wir uns auf die Konkurrenz konzentrieren, dann vergiften wir unseren Brunnen und behindern unseren eigenen Fortschritt. Wenn wir nach den Leistungen der anderen schielen, dann wenden wir unsere Augen von unserem eigenen Ziel ab. Wir stellen die falschen Fragen, und diese falschen Fragen geben uns die falschen Antworten.

»Warum habe ich nur so ein Pech? Warum konnte er seinen Film/seinen Artikel/sein Stück vor mir herausbringen? Vielleicht deshalb, weil ich eine Frau bin?« »Was soll das Ganze? Was habe ich eigentlich zu bieten?« Wir stellen oft solche Fragen, wenn wir versuchen, uns aus dem kreativen Schaffen herauszureden. Fragen wie diese ermöglichen es uns, nützlichere Fragen zu ignorieren: »Habe ich heute an meinem Stück gearbeitet? Habe ich die Frist eingehalten, um es dorthin zu schicken, wohin ich es schicken sollte? Habe ich mich um meines Stückes willen um gute Kontakte bemüht?«

Das sind wirkliche Fragen, und es kann schwierig für uns sein, uns auf sie zu konzentrieren. Kein Wunder, daß die Versuchung so groß ist, statt dessen den erstbesten emotionalen Drink hinunterzukippen. Kein Wunder, daß so viele von uns *People* (oder den *New York Book Review* oder *Lears* oder *Mirabella* oder *Esquire*) lesen und sie benutzen, um sich in einem Bad voll ungesunden Neids zu suhlen.

Wir entschuldigen uns wegen unseres Vermeidungsverhaltens – allerdings hauptsächlich bei anderen. »Jemand anderes hat es wahrscheinlich gesagt, getan, gedacht ... und zwar besser als wir ... Außerdem hatten sie Verbindungen, einen reichen Vater, sie gehörten zu einer gefragten Minderheit, haben sich nach oben geschlafen ...«

Konkurrenzdenken ist die Ursache vieler kreativer Blockierungen. Als Künstler müssen wir nach innen gehen. Wir müssen uns dem widmen, worauf uns unsere innere Führung stößt. Wir

können es uns nicht leisten, uns darüber Sorgen zu machen, ob etwas gerade »in« oder »out« ist. Wenn es zu früh oder zu spät für ein Kunstwerk ist, dann wird seine Zeit schon kommen.

Als Künstler können wir es uns nicht leisten, darüber nachzudenken, wer uns überholt und warum sie es nicht verdienen. Der Wunsch, *besser zu sein*, kann den einfachen Wunsch zu sein ersticken. Als Künstler können wir es uns nicht leisten, so zu denken. Es führt uns von unseren eigenen Stimmen und Wahlmöglichkeiten weg und in ein defensives Spiel hinein, das sich um uns selbst und unseren Einflußbereich konzentriert. Es fordert von uns, daß wir unsere eigene Kreativität durch jemand anderen definieren.

Dieses Vergleichen und Denken in Gegensätzen hat vielleicht bei Kritikern seinen Platz, nicht jedoch bei Künstlern während des Schöpfungsaktes. Überlassen Sie es den Rezensenten, sich mit dem zu befassen, was »in« ist und was nicht. Wir jedenfalls sollten uns zuallererst mit dem befassen, was darum kämpft, geboren zu werden.

Wenn wir mit anderen konkurrieren, wenn wir uns in unseren kreativen Bemühungen am Markt orientieren, dann schieben und drücken wir uns in Wirklichkeit mit anderen Künstlern in einem kreativen Wettrennen herum. Das ist die Sprinterm mentalität.

Indem wir den kurzfristigen Sieg anstreben und den langfristigen Gewinn ignorieren, berauben wir uns der Möglichkeit, ein kreatives Leben in unserem eigenen Licht, und nicht im Scheinwerferlicht der Modewelt zu führen.

Immer dann, wenn Sie wütend darüber sind, daß Ihnen jemand anderes um Längen voraus ist, dann denken Sie daran: die Wettkampf-Mentalität ist *immer* die Forderung des Egos, nicht nur gut, sondern der/die Erste und Beste zu sein. Es ist die Forderung unseres Egos, daß unsere Arbeit absolut *originell* sein sollte – als ob so etwas möglich wäre. Jede Arbeit wird durch



andere Arbeiten beeinflusst. Jeder Mensch wird durch andere Menschen beeinflusst. Kein Mensch ist eine Insel und kein Kunstwerk ist ein eigener Kontinent.

Wenn wir auf Kunst reagieren, dann reagieren wir aufgrund unserer eigenen Erfahrung auf ihre Resonanz. Nur selten sehen wir etwas auf eine neue Art und Weise so, daß es uns vollkommen unbekannt er-

---

*Erst wenn er nicht mehr  
weiß, was er tut, tut der  
Maler gute Dinge.*

---

Edgar Degas

scheint. Statt dessen sehen wir etwas Altes in einem neuen Licht. Wenn die Forderung nach Originalität Sie jetzt immer noch plagt, dann denken Sie an folgendes: jeder von uns ist sein eigenes Land, ein interessanter Ort für Besucher. Durch die genaue Ausarbeitung unserer kreativen Interessen wird der Begriff *originell* gerechtfertigt. Wir sind der *Ursprung* unserer Kunst und seine Heimat. Wenn wir den Begriff Originalität auf diese Weise verstehen, dann bedeutet er »uns selbst treu bleiben«. Der Geist der Konkurrenz – im Gegensatz zum Geist der Schöpfung – drängt uns oft dazu, möglichst schnell das hinauszuerwerfen, was uns nicht wie eine Idee erscheint, mit der wir etwas gewinnen könnten. Das kann sehr gefährlich sein. Es kann uns in unserer Fähigkeit behindern, ein Projekt zu Ende zu führen. Konkurrenzdenken begünstigt voreilige Schlüsse: Daumen hoch oder Daumen runter. Verdient es dieses Projekt zu leben? (Nein, wird unser Ego sagen, wenn es das bombensichere Projekt sucht, das mit einem Blick und für alle Ewigkeit ein Gewinner sein wird.) Viele Hits sind nur rückblickend sichere Hits. Bis wir uns eines Besseren belehrt haben, bezeichnen wir sehr viele kreative Schwäne als häßliche Entlein. Das ist eine Kränkung für die geistigen Produkte, die in unserem Bewußtsein entstehen möchten. Wir beurteilen bzw. nehmen sie auseinander wie die Teilnehmerinnen eines Schönheitswettbewerbs. Mit einem Blick können wir sie vernichten. Wir vergessen, daß nicht alle Babys als Schönheiten geboren werden, und daß wir das

Leben unbeholfener oder unschicklicher Projekte vernichten, die sich als unsere schönsten Arbeiten erweisen könnten, die besten häßlichen Entlein unserer Kreativität. Kunst braucht Zeit, um zu reifen. Wer sie zu früh beurteilt, beurteilt sie unter Umständen falsch.

Beurteilen Sie deshalb ein im Entstehen begriffenes Werk niemals vorschnell.

Seien Sie bereit, schlecht zu malen oder zu schreiben, während Ihr Ego sich unter Widerständen windet. Ihre schlechten schrift-

stellerischen Versuche könnten der notwendige syntaktische Zusammenbruch auf dem Weg zu einer Veränderung Ihres Stils sein. Ihre schreckliche Malerei könnte Sie in eine neue Richtung weisen. Kunst braucht Zeit, um ausgebrütet zu werden, sich ein wenig herumzulümmeln, um plump und unförmig zu sein und schließlich in ihrer eigenen Form aufzuerstehen. Das Ego haßt diese Tatsache. Das Ego möchte sofortige Befriedigung und den suchterzeugenden Effekt eines anerkannten Sieges. Die Notwendigkeit zu siegen – sofort! –, ist die Notwendigkeit, die Anerkennung anderer zu bekommen. Um dem ent-

gegenzuwirken, müssen wir lernen, uns selbst anzuerkennen. Zur Arbeit erscheinen, das ist der Sieg, auf den es ankommt.

---

*Derjenige, der andere  
kennt, ist weise;  
derjenige, der sich selbst  
kennt, ist erleuchtet.*  
Laotse

---

---

*Ich werde Ihnen sagen, was  
ich selbst gelernt habe. Mir  
hilft ein langer Spaziergang  
von acht oder neun Kilome-  
tern. Und man muß alleine  
und jeden Tag gehen.*  
Brenda Ueland

---

## A u f g a b e n

1. Die Tödlichen: Nehmen Sie ein Stück Papier und schneiden Sie es in sieben Streifen. Schreiben Sie auf jeden Streifen eines der folgenden Worte: *Alkohol, Drogen, Sex, Arbeit,*

*Geld, Nahrung, Familie/Freunde.* Falten Sie diese Papierstreifen zusammen und stecken Sie sie in einen Umschlag. Wir nennen diese zusammengefalteten Papierstreifen *die Tödlichen*. Gleich werden Sie verstehen, warum. Ziehen Sie jetzt einen der Tödlichen aus dem Umschlag und schreiben Sie fünf negative Auswirkungen auf, die er auf Ihr Leben gehabt hat. (Wenn derjenige, den Sie ziehen, schwierig zu sein oder auf Sie nicht zuzutreffen scheint, dann betrachten Sie das als Widerstand.) Sie werden das insgesamt siebenmal tun und jedesmal den vorherigen Papierstreifen wieder zurücklegen, so daß Sie immer einen von sieben möglichen ziehen. Ja, vielleicht ziehen Sie denselben Tödlichen mehrmals. Ja, das hat eine Bedeutung. Sehr oft ist dieser letzte Tropfen eines zornigen »O nein, nicht schon wieder« derjenige, der durch die Weigerung hindurch das Faß zum Überlaufen bringt und Klarheit schafft.

2. Glückssteine: Erstellen Sie, ohne viel zu überlegen, eine Liste der Dinge, die Sie lieben, die Glückssteine für Sie sind. Glattpolierte Flußkiesel, Weiden, Kornblumen, Chicorée, original italienisches Brot, hausgemachte Gemüsesuppe, die Musik der Bo Deans, schwarze Bohnen und Reis, der Geruch von frischgemähtem Gras, blauer Samt (der Stoff und das Lied), Tante Minnies Krümelkuchen ...

Bringen Sie diese Liste dort an, wo sie Sie trösten kann und Sie an Ihren persönlichen Glücksstein erinnert. Vielleicht möchten Sie eines der Dinge von Ihrer Liste malen – oder es kaufen. Wenn Sie blauen Samt mögen, dann kaufen Sie ein Reststück, und legen Sie es als Deckchen auf Ihre Anrichte oder Ihren Kleiderschrank, oder hängen Sie es an die Wand und bringen Bilder darauf an. Spielen Sie ein wenig damit.

3. Die schreckliche Wahrheit: Beantworten Sie die folgenden Fragen.

Sagen Sie die Wahrheit. Welche Ihrer Gewohnheiten steht Ihrer Kreativität im Wege?

Sagen Sie die Wahrheit. Was glauben Sie, könnte ein Problem sein? Es ist eines.

---

*Wie oft – noch bevor wir begonnen haben – haben wir eine Aufgabe als »unmöglich« erklärt? Und wie oft haben wir von uns selbst ein Bild konstruiert, daß wir unzulänglich sind? ... Sehr viel hängt von den Gedankenmustern ab, die wir wählen, und von der Hartnäckigkeit, mit der wir sie bestätigen.*

---

Piero Ferrucci

Was möchten Sie gegen diese Gewohnheit oder dieses Problem unternehmen?

Was haben Sie davon, daß Sie an dieser Blockierung festhalten?

Wenn Ihnen dazu nichts einfällt, dann fragen Sie einen Freund, dem Sie vertrauen.

Sagen Sie die Wahrheit. Welche Ihrer Freunde bringen Sie dazu, an sich selbst zu zweifeln? (Der Selbstzweifel ist bereits Ihrer, aber Ihre Freunde lösen ihn aus.)

Sagen Sie die Wahrheit. Welche Ihrer Freunde glauben an Sie und Ihr Talent?

(Das Talent gehört Ihnen, aber Ihre Freunde lassen es Sie spüren.)

Was haben Sie davon, daß Sie Ihre destruktiven Freunde behalten? Wenn die Antwort lautet: »Ich mag sie«, dann lautet die nächste Frage: »Warum?«

Welche destruktiven Gewohnheiten haben Ihre destruktiven Freunde mit Ihrem destruktiven Selbst gemeinsam?

Welche konstruktiven Gewohnheiten haben Ihre konstruktiven Freunde mit Ihrem konstruktiven Selbst gemeinsam?

4. Setzen Sie eine untere Grenze fest: Arbeiten Sie mit den Antworten auf die oben gestellten Fragen und setzen Sie für sich selbst eine untere Grenze fest. Beginnen Sie mit denjenigen fünf Verhaltensweisen, die Ihnen die größten Schmerzen bereiten. Sie können später immer noch welche hinzufügen.

- Wenn Sie sich darüber klar werden, daß Ihre Abende normalerweise durch die Extraaufgaben Ihres Chefs ausgefüllt sind, dann muß folgende Regel aufgestellt werden: keine Arbeit nach 18 Uhr.
- Wenn Sie um sechs Uhr morgens aufwachen und eine Stunde lang schreiben könnten, wenn Sie nicht dadurch unterbrochen würden, daß Sie Socken suchen, Frühstück machen und bügeln müßten, dann könnte die Regel lauten: »Mutter nicht vor sieben Uhr morgens stören.«
- Wenn Sie sich zu viele Aufgaben und zu viele Stunden aufgehalst haben, dann sollten Sie sich Ihre Preise anschauen. Lassen Sie sich angemessen bezahlen? Informieren Sie sich. Was bekommen andere in Ihrer Branche. Erhöhen Sie Ihre Preise, und verringern Sie Ihre Arbeitslast.

### *Untere Grenze*

1. Ich werde nicht mehr am Wochenende arbeiten.
2. Ich werde nicht länger Arbeit zu Treffen mit Freunden und Bekannten mitnehmen.
3. Ich werde nicht länger meine Arbeit über meine kreativen Interessen stellen (Ich werde keine Klavierstunden oder Zeichenstunden mehr absagen, weil mein arbeits-süchtiger Chef plötzlich den Abgabetermin vorverlegt hat.)
4. Ich werde nicht länger Verabredungen mit meinem Liebhaber verschieben, um spätabends noch etwas für meine Arbeit zu lesen.
5. Ich werde nach 18 Uhr zu Hause keine geschäftlichen Anrufe mehr entgegennehmen.

---

*Es ist eine komische Sache mit dem Leben; wenn wir nur das Beste akzeptieren, dann bekommen wir es sehr oft.*

---

Somerset Maugham

---

#### 5. Wertschätzung:

1. Zählen Sie fünf kleine Siege auf.
2. Zählen Sie drei nährenden Handlungen auf, die Sie für Ihren Künstler unternommen haben.
3. Zählen Sie drei Handlungen auf, die Sie unternehmen könnten, um Ihren Künstler zu beruhigen.
4. Zählen Sie drei nette Versprechen auf, die Sie sich selbst geben möchten. Halten Sie sie ein.
5. Tun Sie an *jedem* Tag in dieser Woche etwas Schönes für sich selbst.

### C h e c k - i n

1. An wie vielen Tagen in dieser Woche haben Sie Ihre Morgenseiten geschrieben? Hat das Lesen Ihrer Seiten Ihr Schreiben beeinflusst? Erlauben Sie sich immer noch, sie frei zu schreiben?
2. Haben Sie in dieser Woche Ihren Künstlertreff abgehalten? Richten Sie einen Extratreff ein. Was haben Sie gemacht? Wie hat es sich angefühlt?
3. Haben Sie in dieser Woche irgendeine Synchronizität erlebt? Worin bestand sie?
4. Gab es in dieser Woche irgendwelche Themen oder Ereignisse, die Sie als bedeutsam für Ihre Heilung ansehen? Beschreiben Sie sie.

# W O C H E

*In dieser Woche konzentrieren wir uns auf unsere künstlerische Autonomie. Wir prüfen die Art und Weise, auf die wir uns selbst als Künstler akzeptieren und nähren müssen. Wir untersuchen die Verhaltensweisen, die unser spirituelles Fundament und somit auch unsere kreative Kraft stärken können. Wir richten unser Augenmerk besonders darauf, wie wir mit Erfolg umgehen müssen, um unsere Freiheit nicht zu sabotieren.*

# E L F





# DAS GEFÜHL VON AUTONOMIE WIEDERGEWINNEN

## Akzeptanz

Ich bin Künstler. Als Künstler brauche ich vielleicht eine andere Mischung aus Stabilität und Veränderung als andere Menschen. Vielleicht finde ich heraus, daß eine Ganztagsbeschäftigung von neun bis fünf mich stabilisiert und mir mehr Freiraum für kreatives Arbeiten gibt. Oder vielleicht stelle ich fest, daß eine solche Beschäftigung mir meine Energie nimmt und ich dadurch nicht mehr in der Lage bin, kreativ zu sein. Ich muß damit experimentieren, was für mich am besten ist. Es ist normal, daß die Einnahmen eines Künstlers sehr unregelmäßig sind. Kein Gesetz schreibt vor, daß wir die ganze Zeit pleite sein müssen, aber die Chancen stehen gut, daß wir zumindest von Zeit zu Zeit pleite sein werden. Gute Arbeiten lassen sich manchmal nicht verkaufen. Oder es kauft sie jemand, bezahlt sie aber nicht sofort. Der Markt kann schlecht sein, auch wenn die Arbeit hervorragend ist. Diese Faktoren kann ich nicht kontrollieren. Aufrichtig zu dem inneren Künstler zu sein, bringt oft Arbeiten hervor, die gekauft werden – jedoch nicht zwangsläufig. Ich muß mich davon befreien, meinen Wert und den Wert meiner Arbeit anhand des Marktwertes meiner Arbeit zu bestimmen.

Die Vorstellung, daß Geld meine Glaubwürdigkeit beweist, ist sehr schwer ins Wanken zu bringen. Wenn sich wirkliche Kunst an ihrem Geldwert messen ließe, dann wäre Gauguin ein Scharlatan gewesen. Als Künstler kann ich vielleicht nie ein Zuhause, das wie in *Schöner Wohnen* aussieht, mein eigen nennen – oder vielleicht doch. Andererseits kann ich vielleicht

einen Gedichtband, ein Lied, etwas aus dem Bereich der darstellenden Kunst oder einen Film mein eigen nennen.

Ich muß lernen, daß für mich als Künstler meine Glaubwürdigkeit in mir, in Gott und in meiner Arbeit liegt. Mit anderen Worten, wenn ich ein Gedicht zu schreiben habe, dann muß ich dieses Gedicht schreiben, unabhängig davon, ob es sich verkauft oder nicht.

Ich muß schaffen, was geschaffen werden will. Ich kann keine Karriere planen, die sich in eine vernünftige Richtung ent-

---

*Kunst passiert – keine Hütte  
ist vor ihr sicher, kein Prinz  
kann sich auf sie verlassen,  
die größte Intelligenz kann  
sie nicht hervorbringen.*

James Abbott  
McNeill Whistler

---

wickeln soll, die von Einnahmen und Marktstrategien diktiert wird. Diese Dinge sind wichtig; wenn wir ihnen jedoch zuviel Aufmerksamkeit widmen, dann kann das innere Kind, das verängstigt und ärgerlich wird, wenn es dauernd getröstet wird, daran ersticken. Kinder, wie wir alle wissen, kommen nicht so gut mit Sätzen wie »Spä-

ter, nicht jetzt« zurecht.

Da mein Künstler ein Kind ist, das natürliche Kind in uns, muß ich einige Zugeständnisse an sein Zeitgefühl machen. Einige Zugeständnisse bedeuten nicht gleich vollkommene Verantwortungslosigkeit. Es bedeutet, dem Künstler qualitativ hochwertige Zeit zu geben, in dem Wissen, daß, wenn ich es tun lasse, was es möchte, mir mein Künstlerkind bei den Dingen, die ich tun muß, zur Seite stehen wird.

Zu manchen Zeiten werde ich schlecht schreiben, schlecht malen, schlecht zeichnen, schlecht schauspielern. Ich habe ein Recht, das zu tun, um auf die andere Seite zu kommen. Kreativität ist Ihre eigene Belohnung.

Als Künstler muß ich dafür sorgen, daß ich mich mit Menschen umgebe, die meinen Künstler nähren, wie eine Mutter ihr Baby stillt – und nicht mit Menschen, die versuchen, ihn zu stark für ihre eigenen Zwecke abzurichten. Einige Freundschaften wer-

den meiner künstlerischen Phantasie neue Anstöße geben, andere werden sie abtöten.

Vielleicht bin ich ein guter Koch, eine schlechte Hausfrau und ein fähiger Künstler. Ich bin unordentlich, unorganisiert, außer was mein Schreiben betrifft, ich lege größten Wert auf kreative Details, bin jedoch andererseits nicht wirklich an Details wie geputzten Schuhen und Böden interessiert.

In hohem Maße ist mein Leben meine Kunst, und wenn es langweilig wird, dann wird auch meine Arbeit langweilig. Als Künstler stecke ich meine Nase dort hinein, wo andere Leute nur eine Sackgasse sehen: eine Punkband, für die ich geheimnisvollerweise schwärme, einen Gospelsong, von dem mein inneres Ohr fasziniert ist, ein Stück rote Seide, das ich einfach mag und deshalb zu einem netten Outfit trage, wodurch dieses »ruiniert« wird.

Als Künstler trage ich vielleicht meine Haare kraus oder kleide mich merkwürdig. Ich gebe vielleicht zuviel Geld für Parfum in einer schönen blauen Flasche aus, auch wenn das Parfum stinkt; denn die Flasche inspiriert mich dazu, das Paris der Dreißiger zu beschreiben.

Als Künstler schreibe ich, egal, ob ich nun glaube, daß das, was ich schreibe, gut oder schlecht ist. Ich drehe Filme, die andere Menschen vielleicht hassen. Ich mache schlechte Zeichnungen, um auszudrücken: »Ich war in diesem Raum. Ich war glücklich. Es war Mai, und ich habe jemanden getroffen, den ich treffen wollte.«

Als Künstler beziehe ich meine Selbstachtung daraus, daß ich meine Arbeit tue. Jeweils eine Aufführung, ein Konzert oder ein Bild. Zweieinhalb Jahre, um einen neunzigminütigen Film zu drehen. Fünf Entwürfe für ein Stück. Zwei Jahre Arbeit für ein Musical. Während der ganzen Zeit zeige ich mich täglich auf den Morgenseiten und schreibe über meine häßlichen Vorhänge, meinen schlechten Haarschnitt, meine Freude darüber, wie

die Bäume bei meinem morgendlichen Joggen das Licht reflektiert haben.

Als Künstler muß ich nicht reich sein, aber ich muß reichlich

---

*Die Aufgabe des Künstlers  
besteht immer darin, das  
Geheimnis zu vertiefen.*

Francis Bacon

---

unterstützt werden. Ich kann nicht zulassen, daß mein emotionales und intellektuelles Leben stagniert, sonst zeigt sich das in meiner Arbeit. Es zeigt sich in meinem Leben. Es zeigt sich in meinen Stimmungen. Wenn ich nicht kreativ arbeite, dann werde ich mürrisch.

---

*Der kreative Künstler hat  
die Funktion, Gesetze auf-  
zustellen, und nicht den Ge-  
setzen, die schon aufgestellt  
sind, zu folgen.*

Ferruccio Busoni

---

Als Künstler kann ich buchstäblich vor Langeweile sterben. Ich töte mich selbst, wenn ich mein Künstlerkind nicht nähre, da ich nach der Vorstellung eines anderen, wie ein Erwachsener sein sollte, handle. Je liebevoller ich mein Künstlerkind nähre, desto er-

wachsener kann ich auftreten. Wenn ich meinen Künstler verwöhne, dann wird er mich einen Geschäftsbrief schreiben lassen. Meinen Künstler zu ignorieren, zieht eine zermürende Depression nach sich.

Es gibt eine Verbindung zwischen der Sorge für mich selbst und meiner Selbstachtung. Wenn ich es mir erlaube, mich durch das Drängen anderer Menschen, ich solle normaler und netter sein, tyrannisieren und einschüchtern zu lassen, dann verkaufe ich mich. Vielleicht mögen sie mich dann mehr und fühlen sich durch meine konventionellere Erscheinung und mein konventionelleres Verhalten sicherer, aber ich selbst werde mich dafür hasen. Wenn ich mich selbst hasse, dann werde ich auf mich und auf andere losgehen.

Wenn ich meinen Körper sabotiere, dann kann ich mit großer Wahrscheinlichkeit erwarten, daß ich mich überfressen, übermäßig viel Sex haben oder mich meinen Launen überlassen werde. Überprüfen Sie selbst, ob es da eine Verbindung gibt.

Wenn wir nicht kreativ arbeiten, dann verhalten wir Künstler uns nicht immer normal oder besonders nett – weder uns selbst noch anderen gegenüber.

Kreativität ist Sauerstoff für unsere Seele. Das Abschneiden unserer Kreativität macht uns wild. Wir reagieren, als ob wir erwürgt würden. Es kommt wirkliche Wut in uns hoch, wenn man uns ans Leder will, unsere Wunden aufkratzen und uns auf etwas festlegen will. Wenn wohlmeinende Eltern und Freunde uns eine Heirat oder eine regelmäßige Arbeit von neun bis fünf oder sonst irgend etwas aufdrängen, was sich nicht so entwickelt, daß es uns erlauben würde, mit unserer Kunst fortzufahren, dann werden wir so reagieren, als ob wir um unser Leben kämpften – und das tun wir tatsächlich.

Künstler zu sein, heißt, das Besondere zu bemerken. Das Merkwürdige zu schätzen. Ein Gefühl für das Spielerische in Ihrer Einstellung gegenüber allgemein akzeptierten Normen zu behalten. Die Frage »Warum?« zu stellen. Künstler zu sein, bedeutet, das Risiko einzugehen, daß viel von dem, was Geld, Besitz und Prestige ausmacht, Ihnen gerade ein wenig albern vorkommt.

Ein Künstler zu sein, heißt, das Erstaunliche anzuerkennen. Es bedeutet, ein unpassendes Möbelstück in einem Raum stehen zu lassen, wenn es uns gefällt. Es bedeutet, an einem komischen Mantel zu hängen, der uns glücklich macht. Es bedeutet, nicht ständig zu versuchen, etwas zu sein, das wir nicht sind.

Wenn Sie glücklicher sind, wenn Sie schreiben, als wenn Sie nicht schreiben, wenn Sie malen, als wenn Sie nicht malen, wenn Sie singen, als wenn Sie nicht singen, wenn Sie vor der Kamera stehen, als wenn Sie nicht vor der Kamera stehen, wenn Sie Regie führen, als wenn Sie nicht Regie

---

*Was geniale Männer bewegt, oder besser gesagt, was ihre Arbeit inspiriert, sind nicht neue Ideen, sondern die zwanghafte Idee, daß das, was bereits gesagt worden ist, immer noch nicht ausreicht.*

---

Eugène Delacroix

führen, dann erlauben Sie sich um Gottes willen (und das meine ich wörtlich), genau das zu tun.

Ihre Träume abzutöten, weil sie unverantwortlich sind, bedeutet, sich selbst gegenüber unverantwortlich zu handeln. Ihre Glaubwürdigkeit liegt bei Ihnen und bei Gott – und nicht in dem Urteil Ihrer Freunde und Bekannten.

Der Schöpfer hat uns als kreative Menschen erschaffen. Unsere Kreativität ist unser Geschenk *von* Gott. Ihr Gebrauch ist unser Geschenk *an* Gott. Das Akzeptieren dieses Austausches ist der Beginn der wirklichen Selbstannahme.

## **Erfolg**

Kreativität ist eine spirituelle Praxis. Sie ist nichts, das perfektioniert, vollendet und dann beiseite gestellt werden könnte. Ich habe die Erfahrung gemacht, daß wir ein Plateau unserer kreativen Fertigkeiten erreichen, nur um dann festzustellen, daß dadurch eine bestimmte Ruhelosigkeit in Gang gesetzt wird. Ja, wir sind erfolgreich. Ja, wir haben es geschafft, aber ...

Mit anderen Worten, gerade wenn wir dort hinkommen, verschwindet das *dort*. Unzufrieden mit unseren Errungenschaften, egal, wie erhaben diese sind, werden wir wieder einmal mit unserem kreativen Selbst und seinen Hungergefühlen konfrontiert. Die Fragen, die wir gerade zur Seite gelegt haben, heben jetzt noch einmal ihren Kopf: Was sollen wir tun ... *jetzt?*

Diese Qualität der Unabgeschlossenheit, dieser nicht zur Ruhe kommende Hunger nach weiterer Erforschung ist unser Prüfstein. Durch ihn werden wir aufgefordert zu expandieren, damit wir uns nicht zusammenziehen. Wenn man diese Verpflichtung vermeidet – etwas, das wir alle versucht sind zu tun –, dann führt uns das geradewegs zu Stagnation, Unzufriedenheit und spiri-

tuellem Unbehagen. »Kann ich mich nicht ausruhen?« fragen wir uns. Mit einem Wort, die Antwort lautet: nein.

Als Künstler sind wir spirituelle Haie. Die grausame Wahrheit lautet, daß wir, wenn wir uns nicht weiterbewegen, zu Boden sinken und sterben. Die Wahl sollte uns nicht schwerfallen: Wir können weiterhin darauf bestehen, uns auf unseren Lorbeeren auszuruhen, oder wir können von vorne anfangen.

Es ist diese Bereitschaft, noch einmal Anfänger zu sein, die eine kreative Karriere auszeichnet.

Ein Freund von mir, ein Meister seines Fachs, ist auf unerfreuliche Weise bereits Jahre im voraus ausgebucht. Er steht auf geschäftlicher Ebene beneidenswert gut

da, aber er hat festgestellt, daß das zunehmend gefährlich für seine künstlerische Gesundheit ist. Wenn sich das Rad dann dreht, und das bereits vor drei Jahren zugesagte Projekt durchgeführt werden muß, kann er es dann noch mit Phantasie und seiner anfänglichen Begeisterung durch-

führen? Die ehrliche Antwort ist oft ein unbequemes *Nein*. Und deshalb hat er unter großen finanziellen Verlusten damit begonnen, seine in der Zukunft liegenden Engagements zurückzuschrauben und in den riskanteren, jedoch lohnenderen Zuwachs an künstlerischer Integrität zu investieren.

Nicht jeder von uns kann angesichts finanzieller Versuchungen immer soviel kreativen Mut aufbringen; wir könnten es jedoch versuchen. Wir könnten zumindest bereit dazu sein. Als Künstler sind wir Reisende. Wenn wir zu sehr durch weltliche Würden belastet sind, zu sehr auf soziale Stellung und Position festgelegt sind, dann sind wir nicht in der Lage, unserer spirituellen Führung nachzugeben. Wir bestehen auf einem geradlinigen, engen Weg, obwohl *Der Weg des Künstlers* ein spiralförmiger Weg ist. Wenn wir dem äußeren Glanz einer Karriere verhaftet

---

*Auch die größte Zahl der geschicktesten Erfindungen kann das wesentliche Element der Phantasie nicht ersetzen.*

Edward Hopper

---

sind, dann könnte es sein, daß wir das, was wir dort investieren, über unsere innere Führung stellen. Durch die Entscheidung, Wert auf Zahlen zu legen, verlieren wir unser Engagement dafür, uns selbst und unsere Ziele als wertvoll zu erachten.

Kreativität ist kein Geschäft, auch wenn sie viele Geschäfte mit sich bringen kann. Ein Künstler kann frühere Erfolge nicht unbegrenzt wiederholen. Diejenigen, die versucht sind, zu lange nach ein und demselben Rezept zu arbeiten, und sei es ihr eigenes, laugen schließlich ihre kreativen Wahrheiten aus. Da wir oft in das Geschäftsmilieu unserer Kunst eingebettet sind, liegt eine Versuchung darin, das zu garantieren, was wir nicht liefern können: Gute Arbeit, die frühere Arbeiten kopiert. Erfolgreiche Filme erzeugen eine geschäftliche Nachfrage nach Fortsetzungen. Erfolgreiche Bücher erzeugen eine Nachfrage nach weiteren ähnlichen Büchern. Maler durchlaufen populäre Phasen in ihrer Arbeit und können dazu gedrängt werden, dort zu verbleiben. Töpfer, Komponisten und Choreographen haben dasselbe Problem. Als Künstler werden wir aufgefordert, uns zu wiederholen und auf dem Markt, den wir aufgebaut haben, zu expandieren. Manchmal ist das für uns möglich; manchmal nicht. Für einen erfolgreichen Künstler besteht der Trick darin, seine Zukunft nicht zu sehr mit einer Hypothek zu belasten. Wenn das Haus in den Hamptons zwei Jahre kreativen Elends erfordert, um ein Projekt nur des Geldes wegen anzukurbeln, dann ist das Haus ein teurer Spaß.

Das soll nicht heißen, daß Herausgeber aufhören sollten, die Saison zu planen oder daß Studios ihre Abgabetermine in den Wind schießen sollten. Es *heißt* vielmehr, daß die vielen kreativen Menschen, die in finanziell gesicherten Bereichen arbeiten, daran denken sollten, sich nicht nur für Projekte, die eine ganz bombensichere Sache sind, zu engagieren, sondern auch für riskantere Projekte, die ihre kreative Seele ansprechen. Sie müssen eine *erfolgreiche* Karriere nicht umwerfen, um kreative



Erfüllung zu finden. Es *ist* notwendig, den Fahrplan eines jeden Tages ein wenig umzustellen, um jene kleinen Belichtungen in der täglichen Flugbahn zuzulassen, die auf lange Sicht den Kurs ändern und uns in unserer Karriere eine andere Art von Befriedigung verschaffen.

Das bedeutet, daß Sie Ihre Morgenseiten schreiben sollen. Daß Sie Ihren Künstlertreff abhalten sollen. »Aber ich leite ein Studio«, sagen Sie daraufhin – oder was auch immer Sie sonst tun müssen. »Es gibt

Menschen, die von mir abhängig sind.« Ich sage Ihnen, um so mehr ein Grund, von sich selbst abhängig zu sein und die eigene Kreativität zu schützen.

Wenn wir unsere innere Verpflichtung ignorieren, dann wird der Preis, den wir dafür zahlen, sehr schnell in der äußeren Welt sichtbar. Ein gewisser langweiliger Ton und eine gewisse mechanische Zwangsläufigkeit verbannen kreative Aufregung aus unserem Leben und schließen auch aus unseren Finanzen. In dem Versuch, unsere Finanzen durch sichere Vorhaben zu sichern, gehen unsere scharfen Kanten verloren. Wenn dann die versprochenen Projekte immer mehr von unseren inneren Neigungen abweichen, dann setzt eine gewisse Art tiefer künstlerischer Müdigkeit ein. Mir müssen unseren Enthusiasmus mit dem Gewehr herbeikommandieren, anstatt die kreative Aufgabe eines jeden Tages zu feiern.

Künstler können die Anforderungen ihrer Geschäftspartner in verantwortlicher Weise erfüllen, und sie tun das auch. Schwieriger und wichtiger für uns ist es jedoch, weiterhin der inneren Forderung nach unserem eigenen künstlerischen Wachstum nachzukommen. Kurz gesagt, wenn sich bei uns Erfolg einstellt, dann müssen wir wachsam sein. Jeder Erfolg, der auf einem permanenten künstlerischen Plateau aufgebaut ist, verurteilt uns und es unweigerlich zu Mißerfolgen.

---

*Du bist von dem Moment an verloren, an dem du weißt, wie das Ergebnis aussehen wird.*

---

Juan Gris

---

## Das Zen des Sports

Die meisten blockierten Künstler sind Kopfmenschen. Wir denken an all die Dinge, die wir tun möchten, aber nicht tun können. Zu Beginn der Genesung denken wir zunächst an all die Dinge, die wir tun möchten, aber nicht tun. Um wirkliche, dauerhafte Heilung zu erfahren, müssen wir aus dem Kopf herauskommen und uns mit unserem Körper in unsere Arbeit hineinstürzen. Um das zu tun, müssen wir zuallererst *in den Körper kommen*.

Auch das ist etwas, was wir lernen müssen zu akzeptieren. Kreativität erfordert Aktivität, und ein Teil dieser Aktivität muß körperlich sein. Das ist eine der Fallen, in die Menschen aus dem Westen leicht geraten. Sie eignen sich östliche Meditations-techniken an, so daß sie voller Glückseligkeit davonschweben und Hochgefühle erleben, aber dysfunktional werden. Wir verlieren unseren Bodenkontakt und somit unsere Fähigkeit, in

---

*Als ich mir nicht länger meiner Bewegung bewußt war, habe ich eine neue Einheit mit der Natur entdeckt. Ich habe eine neue Quelle der Kraft und Schönheit gefunden, eine Quelle, deren Existenz ich mir in meinen kühnsten Träumen nicht hätte vorstellen können.*

Roger Bannister beim Unterbieten der vier Minuten auf der Fünfzehnhundert-Meter-Strecke

---

der Welt zu handeln. Auf der Suche nach einem höheren Bewußtsein machen wir uns auf neue Weise unbewußt. Sport bekämpft diese spirituell verursachte Dysfunktion.

Wenn wir zu dem Bild zurückkehren, daß wir selbst spirituelle Radiogeräte sind, dann bedeutet das, daß wir ausreichend Energie brauchen, um ein starkes Signal zu setzen. Und an dieser Stelle wird das Gehen wichtig. Was wir hier brauchen, ist eine *Bewegungsmeditation*. Das heißt eine Meditation, bei der der Akt der Bewegung uns in das Hier und Jetzt bringt und uns hilft, mit

dem Spinnen aufzuhören. Zwanzig Minuten am Tag sind ausreichend. Das Ziel besteht darin, daß Sie Ihren Geist mehr als

Ihren Körper dehnen, wobei die besondere Betonung nicht auf dem Fitneßaspekt liegen muß, obwohl durch diese Technik letzten Endes Fitneß erreicht werden kann.

Das Ziel besteht darin, sich mit der Welt außerhalb von uns zu verbinden, um die obsessive Selbsterforschung, die sich andauernd mit der eigenen Person beschäftigt, aufzugeben und einfach zu forschen. Dann kann man bald feststellen, daß, wenn der Geist auf das *Andere* konzentriert ist, das Selbst sehr oft in einen sehr viel genaueren Brennpunkt kommt.

Frühmorgens um 6.30 Uhr macht sich der große blaue Reiher von seinem Rastplatz in dem kurz geschnittenen Gras auf und steigt mit großen rhythmischen Flügelschlägen über dem Fluß auf. Der Vogel sieht Jenny dort unten. Jenny dort unten sieht den Vogel. Das Auf und Ab ihrer Beine trägt sie in einem leichten schwebenden Schritt. Ihr Geist schwingt sich zu dem Reiher empor und zirpt: »Hallo, guten Morgen, ist das nicht schön?« Zu diesem Zeitpunkt und an diesem Ort sind sie verwandte Seelen. Beide sind wild und frei und glücklich mit ihrer Bewegung, der Bewegung des Windes, der Wolken, der Bäume.

Um 4.30 Uhr nachmittags taucht Jennys Chef in der Tür ihres Büros auf. Die neue Kundin ist pingelig und möchte weitere Änderungen in ihrer Kopie haben. Kann sie das erledigen? »Ja«, antwortet Jenny. Sie kann es, weil sie immer noch in der Freudenenergie ihres Morgenlaufs schwebt. Dieser Reiher; das Stahlblau seines blitzenden Silbers, als er sich beim Fliegen in die Kurve legte ...

Jenny würde sich selbst nicht als Sportlerin bezeichnen. Sie nimmt nicht an Marathons teil. Sie läuft nicht in fröhlichen Gruppen für Singles. Obwohl ihre Strecke graduell zugenommen hat und ihre Schenkel graduell abgenommen haben, läuft sie nicht, um fit zu werden. Jenny läuft für ihre Seele, nicht für ihren Körper. Die Fitneß ihres Geistes bestimmt die Stimmung ihres Tages und ändert ihre Verfassung von gestreßt zu mühelos.

»Ich laufe, um eine neue Perspektive zu bekommen«, sagt Jenny. Wenn die Kundin an ihrer Kopie herummäkelt, dann distanziert sich Jenny und erhebt sich über ihre Frustration wie

---

*Den Körper bei guter Gesundheit zu erhalten, ist eine Pflicht ... Ansonsten sind wir nicht in der Lage, einen klaren und starken Geist zu bewahren.*

Buddha

---

der große blaue Reiher. Das bedeutet nicht, daß sie gleichgültig wird. Es bedeutet vielmehr, daß sie eine neue Perspektive bekommt – eine Vogelperspektive – anstelle ihrer Leiden im Universum.

Eve Babitz ist Romanschriftstellerin – und Schwimmerin. Groß, schlank und mit so großzügigen Formen ausgestattet wie das

Kleeblatt der Autobahnen ihrer Geburtsstadt Los Angeles, schwimmt Eve Babitz, um den Verkehrsfluß ihres eigenen überfüllten Geistes in die richtigen Bahnen zu lenken. »Schwimmen«, so sagt sie, »ist ein wunderbarer Sport für eine Schriftstellerin.« Jeden Tag, wenn sie das aquamarinblaue Rechteck des Schwimmbads in ihrer Nachbarschaft abschwimmt, taucht ihr Geist tief in sich selbst ein, vorbei an dem Unkraut und dem Durcheinander seiner täglichen Sorgen – welcher Herausgeber den Scheck zu spät schickt, warum die Schreibkraft darauf besteht, so viele Fehler zu machen – und hinunter in ein ruhiges grünes Becken der Inspiration. Diese rhythmische, sich wiederholende Handlung verlagert den Ort der Gehirnaktivität aus der logischen in die künstlerische Hemisphäre. An diesem Ort sprudelt die Inspiration ungehindert von den Zwängen der Logik hervor.

Martha ist Schreinerin und eine Radfahrerin, die sich auf lange Strecken spezialisiert hat. Die Schreinerei fordert täglich von ihr, daß sie innovative Lösungen für Konstruktionsprobleme findet; daß sie die Verwicklungen eines komplizierten Designs entwirrt, das eine einfache Antwort auf eine komplizierte Frage erfordert. »Wie kann ich Arbeitsplatz schaffen, ohne dabei Bodenfläche zu benutzen, wenn ich mit dem Einbau fertig bin?«

Oder: »Welche Art von Schrank könnte in diese Ecke und an diese Wand passen, ohne daß er im Vergleich zu meinem sonstigen Mobiliar zu modern wirkt?« Wenn sie von ihrer Wohnung in den Außenbezirk der Stadt zu ihrer Arbeit in der Innenstadt radelt, dann überlegt sich Martha die Antworten auf solche Fragen. In derselben Weise, wie eine Amsel mit roten Flügeln plötzlich aufflattert und ihre Sicht kreuzt, so tritt auch Martha in die Pedale, wenn »Jalousietüren« als Lösung für ihr Designproblem aufblitzen. Indem sie die Pedale ihres Fahrrades rhythmisch und wiederholt auf und nieder tritt, füllt Martha auch den Brunnen ihrer Kreativität auf. »Das ist meine Zeit, um meine Phantasie schweifen zu lassen und Probleme zu lösen«, sagt Martha. »Lösungen kommen dann einfach zu mir. Irgendwie bin ich dann so befreit, daß ich frei assoziieren kann, und die Dinge beginnen, sich an ihren Platz zu fügen.«

Die Dinge, die sich dann regeln, haben nicht nur mit ihrer Arbeit zu tun. Wenn Martha radfährt, dann hat sie nicht nur ein Gefühl für ihre eigene Bewegung, sondern auch für die Bewegung Gottes durch das Universum. Sie erinnert sich daran, wie sie alleine auf der Route 22 im Norden des Bundesstaates New York geradelt ist. Der Himmel war eine azurblaue Schüssel. Die Getreidefelder waren grün und golden. Das schwarze Asphaltband, das Martha entlangfuhr, schien sie direkt in das Herz Gottes zu führen. »Stille, blauer Himmel, ein schwarzer Highwaystreifen, Gott und der Wind. Wenn ich radfahre, dann spüre ich Gott besonders in der Abenddämmerung und früh morgens. Es fällt mir leichter zu meditieren, wenn ich in Bewegung bin, als wenn ich stillsitze. Allein zu sein, die Freiheit zu haben, zu fahren, wo immer ich hinfahren möchte, zu spüren, wie der Wind weht, alleine in

---

*Hier in diesem Körper sind die heiligen Flüsse: hier sind Sonnen und Mond und ebenso die ganzen Pilgerstätten ... Ich habe noch keinen anderen Tempel gefunden, der soviel Glückseligkeit ausströmte wie mein eigener Körper.*

Saraha

---

diesem Wind zu fahren, all das hilft mir, mich zu konzentrieren. Ich fühle mich Gott dann so nah, daß mein Geist singt.«

Sport vermittelt ein Gefühl für die Belohnungen, die der Prozeß bereithält. Es vermittelt einem ein Gefühl der Befriedigung über kleine Aufgaben, die man gut bewältigt hat. Jenny erweitert sich beim Laufen und lernt, eine unverhoffte innere Quelle anzuzapfen. Martha würde diese Kraft *Gott* nennen, aber worauf auch immer sie antwortet, Sport scheint diese Kraft unter anderen Umständen hervorzubringen, nämlich dann, wenn wir unserer persönlichen Stärke mißtrauen. Anstatt ein kreatives Projekt beiseite zu schieben, wenn es uns frustriert, lernen wir, durch die Schwierigkeiten hindurchzugehen.

»Das Leben *ist* eine Aufeinanderfolge von Hürden«, sagt Libby, eine Malerin, deren Hobby Reiten ist. »Ich habe es immer als eine Serie von Hindernissen oder Straßensperren gesehen. Jetzt sind es Hürden und Herausforderungen. Wie gut nehme ich sie?« In der täglichen Schulung ihres Pferdes »wo ich ihm beibringe, erst zu denken, bevor es springt und die richtige Schrittfolge zu finden«, hat Libby die gleichen Fertigkeiten für ihr eigenes Leben erlernt.

Ein Teil dieser erlernten kreativen Geduld hat etwas damit zu tun, sich mit einem Gefühl für universelle Kreativität zu verbinden. »Wenn ich reite, dann schaltet sich mein rationaler Verstand ab«, sagt sie. »Ich bin auf das Fühlen reduziert, darauf, eine Teilnehmerin zu sein. Wenn du durch eine Wiese reitest und kleine Flöckchen von den Weizenähren um dich herum fliegen, dann bringt dieses Gefühl dein Herz zum Singen. Wenn ein Streifen weißen Schnees in der Sonne glitzert, dann bringt dieses Gefühl dein Herz zum Singen. Diese Momente intensiven Fühlens haben mich gelehrt, auch andere Momente im Leben bewußt wahrzunehmen, wenn sie auftauchen. Wenn ich dieses singende Gefühl mit einem Mann verspüre und weiß, daß ich es auch auf einer Wiese und in einer Schneelandschaft gespürt

habe, dann weiß ich, daß es in Wirklichkeit meine eigene Fähigkeit zu fühlen ist, die ich gerade feiere.«

Nicht nur durch das Gefühl der Verbindung zur Natur wird ein Singen im Herzen hervorgerufen. Ein durch Endorphin erzeugtes natürliches Hoch ist eines der selbstverständlichen Nebeneffekte von Sport. Ein Läufer kann das gleiche festliche Gefühl des Wohlbefindens haben, wenn er eine schmutzige Straße in der Stadt herunterstampft, wie es Libby hat, wenn sie rhythmisch einen Pfad auf dem Lande entlangreitet.

»Gott ist in seinem Himmel; alles stimmt mit der Welt«, so charakterisiert Robert Browning dieses Gefühl in seinem langen epischen Gedicht *Pippa Passes*. Es ist kein Zufall, daß Pippa dieses Gefühl beim Gehen erfährt. Nicht jeder kann es sich leisten, ein Pferd zu reiten oder sogar ein Fahrrad mit zehn Gängen zu besitzen. Viele von uns müssen sich auf ihre Füße als Verkehrsmittel und Mittel zur Entspannung verlassen. So wie Jenny können wir mit dem Laufen beginnen. Oder wir machen Wandern zu unserem Sport. Uns Künstlern bietet das Wandern den zusätzlichen Vorteil, daß es die Sinne befriedigt. Die Dinge sausen nicht einfach vorbei. Wir sehen sie wirklich. In gewissem Sinne folgt der Sicht die Einsicht. Wir füllen den Brunnen und können ihn dann später leichter anzapfen.

Gerry ist ein passionierter Stadtbewohner. Seine Spaziergänge auf dem Lande beschränken sich darauf, daß er Blumenkästen und Minigärten in Augenschein nimmt. Gerry hat gelernt, daß »in den Städten Menschen die Landschaft sind«. Er hat auch gelernt, hochzuschauen und nicht hinunter, und die Kinkerlitzchen und Friese zu bewundern, die Gebäude oft schmücken, die auf Straßenhöhe, nun ja, ziemlich prosaisch aussehen. Bei seinen Streifzügen durch die Canons der Stadt findet er eine ganze Reihe landschaftlicher Attraktionen. Da ist die Katze, die die Farbe einer Orangenmarmelade hat, die in einem Fenster über dem Blumenkasten mit rosa und roten Geranien sitzt. Da

ist das kupferne Kirchendach in trübem Grün, das bei Regengstürmen silbern glänzt. Ein ornamentreiches Foyer mit Marmorintarsien kann durch die Tür eines mitten in der Stadt gelegenen Bürogebäudes erblickt werden. In einem anderen Straßenzug hat jemand ein Hufeisen als Glücksbringer im Zement des Bürgersteiges versenkt. Eine Miniaturausgabe der Freiheitsstatue ragt unerwartet über einer würdevollen Backsteinfassade auf. Gerry fühlt sich frei, wenn er auf nicht müde werdenden Füßen durch die Straßen der Stadt streift. Dieser Hof, jener gepflasterte Weg – Gerry sammelt urbane visuelle Freuden auf die gleiche Weise, wie seine Urahnen diese Nuß und jene Beere gesammelt haben. Sie haben Nahrung gesammelt. Er sammelt Nahrung für seine Gedanken. Sport, der unter gewissen Intellektuellen schwer in Verruf geraten ist, eine hirnlose Beschäftigung zu sein, entpuppt sich statt dessen als Anstoß zum Denken. Wie wir bereits vorher gesagt haben, lernen wir, indem wir dorthin gehen, wohin wir gehen müssen. Sport ist oft das Gehen, das uns von der Stagnation zur Inspiration, vom Problem zur Lösung und vom Selbstmitleid zur Selbstachtung bringt. Wir *lernen* tatsächlich durch das Gehen.

---

*Gott segne die Wurzeln!  
Körper und Seele sind eins.*  
Theodore Roethke

---

Wir lernen, daß wir stärker sind, als wir dachten. Wir lernen, Dinge aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Wir lernen, unsere Probleme zu lösen, indem wir unsere eigenen inneren Quellen anzapfen und auf Inspiration lauschen, die nicht nur von anderen, sondern auch von uns selbst kommt. Scheinbar ohne jede Mühe kommen uns Antworten, wenn wir schwimmen oder gehen oder reiten oder laufen. Das ist per definitionem eine der Früchte des Sports: »Sport: der Akt, etwas ins Spiel zu bringen oder es beim Tun zu realisieren.« (Webster's Konversationslexikon, 9. Auflage).



## **Stellen Sie Ihren Künstleraltar auf**

Die Morgenseiten sind Meditation, eine Übung, die Sie zu Ihrer Kreativität und Ihrem Schöpfergott bringt. Um mit Leichtigkeit und auf glückliche Weise kreativ zu bleiben, müssen wir spirituell zentriert sein. Das ist leichter, wenn wir es uns erlauben, zentrierende Rituale durchzuführen. Es ist wichtig, daß wir uns dazu Elemente zunutze machen, die sich heilig und glücklich für uns anfühlen. Viele blockierte Kreative sind in Elternhäusern aufgewachsen, in denen mit Religion gestraft wurde. Damit wir auf glückliche und leichte Art kreativ bleiben können, müssen wir uns davon heilen, und durch eigene kreative Rituale spirituell zentrieren. Ein spiritueller Raum oder auch eine spirituelle Ecke stellen eine hervorragende Möglichkeit dar, um das zu tun.

Dieser Rückzugsort kann die Ecke eines Zimmers sein, ein Winkel unter der Treppe oder auch ein Fenstersims. Er dient der Erinnerung und der Anerkennung der Tatsache, daß unser Schöpfer unsere Kreativität entfaltet. Füllen Sie ihn mit Dingen, die Sie glücklich machen. Erinnern Sie sich daran, daß Ihr Künstler durch Bilder genährt wird. Wir müssen unsere alte Vorstellung verlernen, daß Spiritualität und Sinnlichkeit sich nicht vertragen. Der Altar eines Künstlers sollte ein sinnliches Erlebnis sein.

Wir sollen die guten Dinge auf dieser Erde feiern. Schöne Blätter, Steine, Kerzen, Schätze aus dem Meer – all diese Dinge erinnern uns an unseren Schöpfer.

Kleine selbst entworfene Rituale sind gut für die Seele.

Räucherstäbchen zu verbrennen, während man Affirmationen liest oder sie selbst schreibt, eine Kerze anzünden, zu Trommelmusik tanzen, mit einem Handschmeichler spielen und gregorianischen Gesängen lauschen – all diese greifbaren, physischen Techniken stärken das spirituelle Wachstum.

Erinnern Sie sich daran, daß das Künstlerkind die Sprache der Seele spricht: Musik, Tanz, Gerüche, Muscheln ... Ihr Künstleraltar für den Schöpfer sollte lustig, ja

---

*Kunst reproduziert nicht das Sichtbare; es ist eher so, daß sie es sichtbar macht. Der Mond entwickelt Kreativität, wie Chemikalien Photographien entwickeln.*

Norma Jean Harris

---

sogar albern anzusehen sein. Denken Sie daran, wie sehr kleine Kinder buntes Zeug mögen. Ihr Künstler ist ein kleines Kind, also ...

## A u f g a b e n

1. Sprechen Sie »Die Grundprinzipien« auf Band. (Vergleichen Sie dazu Seite 26). Wählen Sie einen Lieblingsessay aus diesem Buch aus und nehmen Sie ihn ebenfalls auf. Verwenden Sie die Kassette für Ihre Meditation.
2. Schreiben Sie Ihr Künstlergebet aus Woche 4 auf, ohne Abkürzungen zu verwenden. Legen Sie es in Ihr Portemonnaie.
3. Kaufen Sie sich ein besonderes Kreativitätsnotizbuch. Nummerieren Sie die Seiten von eins bis sieben durch. Ordnen Sie jeder der folgenden Kategorien eine Seite zu: Gesundheit, Besitz, Freizeit, Beziehungen, Kreativität, Beruf und Spiritualität. Schreiben Sie unter jeder Rubrik zehn Wünsche auf, ohne dabei an eine mögliche praktische Umsetzbarkeit zu denken. Es stimmt, das ist wirklich viel. Erlauben Sie sich an dieser Stelle, ein wenig zu träumen.
4. Arbeiten Sie mit dem Abschnitt »Aufrichtige Veränderungen« aus Woche 4 und machen Sie eine Bestandsaufnahme der Veränderungen, die Sie seit Beginn Ihrer Aktivierung bemerkt haben.
5. Nennen Sie fünf Veränderungen, die Sie gerne beibehalten würden.
6. Führen Sie fünf Möglichkeiten an, wie Sie sich in den

nächsten sechs Monaten selbst nähren können: Kurse, für die Sie sich anmelden wollen, Materialien, die Sie sich selbst kaufen möchten, Künstlertreffs und Urlaub nur für Sie alleine.

7. Nehmen Sie ein Blatt Papier und planen Sie eine Woche, in der Sie sich selbst verwöhnen. Das bedeutet eine konkrete liebevolle Handlung für jeden einzelnen Tag der Woche: Bitte erlauben Sie sich zu schwelgen!
8. Schreiben Sie einen ermutigenden Brief an Ihren inneren Künstler und schicken Sie ihn ab. Das klingt albern, aber es fühlt sich sehr, sehr gut an, wenn Sie ihn bekommen. Denken Sie daran, daß Ihr Künstler ein Kind ist und Lob und Ermutigung und festliche Vorhaben liebt.
9. Untersuchen Sie noch einmal Ihre Vorstellung von Gott. Begrenzt oder unterstützt Ihr Glaubenssystem Ihre kreative Weiterentwicklung? Sind Sie offen dafür, die Vorstellung, die Sie von Gott haben, zu verändern?
10. Führen Sie zehn Beispiele persönlicher Synchronizität an, die die Möglichkeit einer nährenden kreativen Kraft stützen.

## **C h e c k - i n**

1. An wie vielen Tagen in dieser Woche haben Sie Ihre Morgenseiten geschrieben? Wie war diese Erfahrung für Sie? Haben Sie jemand anderem die Morgenseiten empfohlen? Warum?
2. Haben Sie in dieser Woche Ihren Künstlertreff abgehalten? (Haben Sie erwogen, einen ganzen Künstlertag einzuplanen? Toll!) Was haben Sie gemacht? Wie hat es sich angefühlt?
3. Haben Sie in dieser Woche irgendeine Synchronizität erlebt? Worin bestand sie?

4. Gab es in dieser Woche andere Themen oder Ereignisse, die Sie als bedeutsam für Ihre Genesung ansehen? Beschreiben Sie sie.

# W O C H E

*In dieser letzten Woche erkennen wir den seinem Wesen nach geheimnisvollen spirituellen Kern der Kreativität an. Wir wenden uns der Tatsache zu, daß Kreativität Empfänglichkeit und tiefes Vertrauen erfordert – Fähigkeiten, die wir im Laufe unserer Arbeit in diesem Kurs entwickelt haben. Wir stecken unsere kreativen Ziele ab und schauen uns besonders Sabotageakte in letzter Minute an. Wir erneuern unsere Verpflichtung zum Gebrauch der Techniken.*

# Z W Ö L F



# DAS GEFÜHL VON VER- TRAUEN WIEDERGEWINNEN

## Vertrauen

*Abenteuer beginnen erst, wenn Du in den Wald  
kommst. Dieser erste Schritt ist ein Akt des Vertrauens.*

Mickey Hart

Schlagzeuger von Grateful Dead

Für Kreativität ist Vertrauen notwendig. Vertrauen erfordert, daß wir die Kontrolle aufgeben. Das ist beängstigend, und wir leisten Widerstand. Unser Widerstand gegen unsere Kreativität ist eine Form der Selbstzerstörung. Wir errichten Straßenblockaden auf unserem eigenen Weg. Warum tun wir das? Um die Illusion zu haben, Kontrolle auszuüben. Depression ist ebenso wie Wut und Angst Widerstand und führt zu Krankheit (im Original dis-ease – Anm. d. Übers). Das zeigt sich als Trägheit und Verwirrung, als »ich weiß nicht ...«

Die Wahrheit ist, daß wir es wissen, und wir *wissen*, daß wir es wissen.

Wir alle haben einen inneren Traum, den wir zur Entfaltung bringen können, wenn wir erst einmal den Mut haben, uns einzugestehen, worin er besteht und dann auch den Glauben aufbringen, unserem Eingeständnis zu vertrauen. Es ist oft sehr schwierig, sich dies einzugestehen. Eine klärende Affirmation kann in vielen Fällen den Kanal öffnen. Eine hervorragende Affirmation für diesen Zweck ist: »Ich weiß die Dinge, die ich weiß.« Eine andere ist: »Ich vertraue meinem eigenen inneren Führer.« Beide werden uns letztendlich ein Gefühl für unsere eigene Richtung vermitteln – der wir dann oft sofort wieder Widerstand entgegenbringen werden!

Dieser Widerstand ist sehr verständlich. Wir sind es nicht ge-

wöhnt zu denken, daß das, was Gott für uns will, mit unseren eigenen Träumen übereinstimmen könnte. Statt dessen haben wir die in unserer Kultur gängige Botschaft übernommen: diese Welt ist ein Tränental und wir sind dazu bestimmt, unsere Pflicht zu erfüllen und dann zu sterben. Die Wahrheit ist, daß wir dazu bestimmt sind, aus dem vollen zu schöpfen und zu *leben*. Das Universum unterstützt uneingeschränkt Bejahung. Die wahrhaftigsten Träume in bezug auf uns selbst entsprechen immer dem, was Gott für uns will.

---

*Fürchte Fehler nicht, es  
gibt keine.  
Miles Davis*

---

Der Held und Mentor von Mickey Hart, der verstorbene große Mythologe Joseph Campbell schrieb einmal: »Folge Deiner Glückseligkeit, und es werden sich Türen auftun, wo vorher keine waren.« Unsere

innere Bereitschaft, aufrichtig uns selbst gegenüber zu sein und unseren Träumen zu folgen, ruft die Unterstützung des Universums herbei.

Solange wir zwiespältig sind, wird uns das Universum ebenfalls zwiespältig und unberechenbar erscheinen. Der Energiefluß durch unser Leben wird durch plötzlichen Überfluß und lange Perioden der Dürre gekennzeichnet sein, in denen unsere Versorgung zu einem bloßen Tröpfeln zusammenschrumpft.

Wenn wir auf die Zeit zurückblicken, in der die Welt uns als launischer und nicht vertrauenswürdiger Ort erschien, dann erkennen wir, daß wir selbst unklar und widersprüchlich in bezug auf unsere Ziele und Verhaltensweisen waren. Sobald wir ein inneres Ja für unsere höchsten Ziele und Wünsche haben, spiegelt das Universum dieses Ja wider und erweitert es.

Es gibt einen Weg für jeden von uns. Wenn wir uns auf dem richtigen Weg befinden, dann sind wir sicher in dem, was wir tun. Wir kennen den nächsten richtigen Schritt – obwohl wir nicht notwendigerweise wissen, was uns an der nächsten Ecke erwartet. Indem wir vertrauen, *lernen* wir zu vertrauen.



## Geheimnis

Kreativität beginnt – wie das menschliche Leben selbst – in der Dunkelheit. Wir müssen das akzeptieren. Allzuoft denken wir nur in der Kategorie des Lichts: »Und dann ging das Licht an, und ich hatte es begriffen!« Es stimmt, daß Einsichten wie Blitze bei uns einschlagen können. Es stimmt, daß einige dieser Blitze blenden können. Es stimmt jedoch auch, daß solchen glänzenden Ideen eine Reifezeit vorausgeht, die im Inneren stattfindet, die dunkel und absolut notwendig ist.

Wir sprechen von Ideen oft als geistigen Kindern. Was wir jedoch nicht begreifen ist, daß diese geistigen Produkte wie alle Babys nicht vorzeitig aus dem Mutterleib der Kreativität herausgezerrt werden sollten. Ideen entstehen wie Stalaktiten und Stalagmiten in der inneren Höhle unseres Bewußtseins. Sie entwickeln sich in Form von Tropfen und nicht als quadratische Baublöcke. Wir müssen lernen zu warten, bis eine Idee ausgebrütet ist. Oder, um ein Bild aus der Gartenarbeit zu verwenden, wir müssen lernen, unsere Ideen nicht an den Wurzeln herauszuziehen, um sie vermeintlich wachsen zu sehen.

Auf dem Papier zu brüten ist eine kunstlose Kunstform. Es bedeutet herumzutrödeln. Es bedeutet bloß herumzukritzeln. Das ist der Weg, wie Ideen langsam Form annehmen, bis sie bereit sind, uns dabei zu helfen, das Licht zu sehen. Nur zu oft versuchen wir, unsere Ideen zu drängen, zu ziehen, sie zu umreißen und zu kontrollieren, anstatt sie organisch wachsen zu lassen. Der kreative Prozeß ist ein Prozeß der Hingabe, nicht der Kontrolle.

Im Kern der Kreativität liegt etwas Geheimnisvolles und Überraschendes verborgen. Nur zu oft, wenn wir sagen, daß wir kreativ

---

*Das Schönste, das wir erfahren können, ist das Geheimnisvolle.*

Albert Einstein

---

---

*Was erschüttert das Auge mit Ausnahme des Unsichtbaren?*

Theodore Roethke

---

sein möchten, meinen wir, daß wir produktiv sein wollen. Nun, kreativ sein *ist* produktiv sein – aber das sind wir, indem wir an dem kreativen Prozeß mitarbeiten und nicht, indem wir ihn erzwingen.

Als kreativer Kanal müssen wir lernen, der Dunkelheit zu vertrauen. Wir müssen lernen, sanft zu brüten, anstatt uns wie ein kleiner Motor auf einem geradlinigen Weg wie wild zu drehen. Dieses auf dem Papier Brüten kann sehr bedrohlich sein. »So werde ich nie irgendwelche *richtigen* Ideen haben!« schmolten wir.

Eine Idee ausbrüten ist ähnlich wie Brotbacken. Eine Idee muß wie Teig gehen. Wenn Sie am Anfang zu sehr darin herumstochern, wenn Sie immer wieder nachschauen, ob sie schon gegangen ist, dann wird sie nie gehen. Ein Laib Brot oder Kuchen oder Gebäck müssen ziemlich lange in der Dunkelheit und Sicherheit des Ofens bleiben. Wenn Sie diesen Ofen zu früh öffnen, dann fällt das Brot in sich zusammen – oder der Kuchen bekommt ein Loch in der Mitte, weil der gesamte Dampf entwichen ist. Kreativität erfordert respektvolle Zurückhaltung. In Wirklichkeit kommt man so auf die besten Ideen. Lassen Sie sie in der Dunkelheit und im Geheimnisvollen gedeihen. Lassen Sie sie sich auf dem Grund Ihres Bewußtseins bilden. Lassen Sie sie wie Tropfen auf die Seite kullern. Wenn wir diesem langsamen und anscheinend zufälligen Tröpfeln vertrauen, werden wir eines Tages erstaunt von dem Blitzschlag des »Ah! Das ist es!« getroffen werden.

## Die Phantasie im Spiel

Wenn wir über Kreativität nachdenken, ist es nur zu leicht, an Kunst als *Kunst* zu denken. Für unsere Zwecke ist *Kunst* ein scharlachroter Buchstabe, der uns als verdammt brandmarkt. Um unsere Kreativität zu nähren, brauchen wir ein Gefühl von Festlichkeit, ja sogar von Humor. »Kunst. Das ist jemand, mit dem meine Schwester früher ausgegangen ist.«

Wir sind eine ehrgeizige Gesellschaft, und es ist oft schwierig für uns, Formen der Kreativität zu kultivieren, die uns und unseren Karrierezellen nicht unmittelbar dienen. Die Aktivierung drängt uns dazu, unsere Definitionen von Kreativität zu untersuchen und sie dahingehend zu erweitern, daß wir das einschließen, was wir in der Vergangenheit Hobby genannt haben. Die Erfahrung des kreativen Lebens zeigt, daß Hobbys in der Tat wesentlich für ein freudvolles Leben sind.

Dann gibt es darüber hinaus noch den versteckten Vorteil, daß sie in kreativer Hinsicht nützlich sind. Viele Hobbys schließen eine Form von Künstlergehirn-Brüten ein, die zu enormen kreativen Durchbrüchen führen. Wenn ich Kunstteilnehmer habe, die beim Drehbuchschreiben in der Mitte von Akt zwei steckenbleiben, dann bitte ich sie, doch zu Hause ihre Näh- und Stopfarbeiten zu erledigen. Normalerweise reagieren sie ausweichend und sind beleidigt, weil ich ihnen eine so weltliche Aufgabe stelle, aber das Nähen ist eine gute Möglichkeit, um Handlungen zusammenzuflicken. Gartenarbeit ist ein weiteres Hobby, das ich Kursteilnehmern oft als Aufgabe stelle. Wenn jemand, der sich schon auf halber Strecke zu einem neuen Leben befindet, Panikreaktionen zeigt, dann gibt das Umtopfen von Pflanzen in größere und bessere Töpfe dieser Person ganz wörtlich Erdung und darüber hinaus ein Gefühl der Erweiterung. Fortschritte auf unserem spirituellen Weg sind eine Begleitscheinung bei der Ausübung eines Hobbys. Es führt auf befrei-

ende Weise zu der Bescheidenheit, die daraus erwächst, daß wir etwas tun, mit dem wir gut vertraut sind. Indem wir unserem Hobby dienen, befreien wir uns von den Forderungen des Egos und lassen die Erfahrung zu, mit einer größeren Quelle zu verschmelzen. Bei diesem bewußten Kontakt tauchen häufig die Perspektiven auf, die wir brauchen, um quälende persönliche oder kreative Probleme zu lösen.

Es ist ein Paradoxon der Wiedergewinnung der Kreativität, daß wir ernst damit machen müssen, uns nicht ernst zu nehmen. Wir müssen daran arbeiten, spielen zu lernen. Die Kreativität muß aus den engen Parametern der *Kunst* befreit werden und als Möglichkeit, die einen viel größeren Spielraum hat (schon wieder das Wort Spiel!), erkannt werden.

Indem wir mit unseren Morgenseiten und unseren Künstlertreffs arbeiten, kommen uns viele vergessene Versuche unserer eigenen Kreativität in den Sinn:

- Ich hatte all diese Gemälde, die ich auf dem Gymnasium gemalt habe, vollkommen vergessen. Ich habe diese Appar-

---

*Für mich ist ein Gemälde  
wie eine Geschichte, die  
die Phantasie anregt und  
den Verstand auf einen  
Platz zieht, der mit Erwar-  
tung, Aufregung, Wunder  
und Vergnügen gefüllt ist.*

J. P. Hughston  
Maler

---

tements in dramatischer Technik unheimlich gerne gemalt.

- Ich habe mich plötzlich daran erinnert, daß ich Antigone gespielt habe ... wer könnte sie je vergessen? Ich weiß nicht, ob ich irgendwie passabel war, aber ich erinnere mich daran, daß ich sie sehr gerne gespielt habe.

- Ich hatte die Parodien, die ich mit zehn geschrieben habe, vollkommen vergessen. Ich habe sie zu Ravels *Bolero* geschrieben, egal, wovon sie handelten. Ich habe meine Geschwister dazu gebracht, im Wohnzimmer ohnmächtig zu werden und habe Zimmerpflanzen gezüchtet.

- Ich habe früher Steptanz gemacht. Ich weiß, Sie können das jetzt kaum glauben, aber ich war echt gut!

Indem wir schreiben und uns so aus der Verweigerung herausgraben, kommen all unsere Erinnerungen, Träume und kreativen Träume an die Oberfläche. Wir entdecken von neuem, daß wir kreative Wesen sind. Der Impuls lebt in allen von uns und brodeln die ganze Zeit vor sich hin – ohne unser Wissen, ohne unsere Ermutigung, sogar ohne unsere Zustimmung. Er bewegt sich unterhalb der Oberfläche unseres Lebens, er blitzt als helles Licht wie eine schimmernde Münze in unserem Gedankenstrom auf oder wie junges Gras unter einer Schneedecke.

Wir sind dazu gemacht, etwas zu schaffen. Wir statuen eine unmoderne Küche neu aus, wir binden im Urlaub einer Katze eine Schleife um, wir experimentieren, um eine bessere Suppe zu kochen. Dasselbe Kind, das ein Parfüm aus einem Spritzer von diesem und einem Spritzer von jenem zusammengemischt hat, zur Hälfte aus Spülwasser und zur Hälfte aus Zimt, wächst auf und kauft Potpourri und kocht ein gut gewürztes Gericht, auf dem »Weihnachten« steht.

So grau, so kontrolliert, so traumlos wir uns auch bemühen mögen zu sein, das Feuer unserer Träume wird sich nicht zudecken lassen. Die Glut ist immer da, sie wirbelt in unserer gefrorenen Seele umher wie Blätter im Winter. Die Träume werden nicht vergehen. Sie sind raffiniert. Wir malen verrückte Männchen in einer langweiligen Sitzung. Wir stellen eine alberne Karte auf unseren Büroschrank. Wir geben unserem Chef einen boshaften Spitznamen. Wir pflanzen doppelt so viele Pflanzen, wie wir benötigen.

In der Rastlosigkeit unseres Lebens sehnen wir uns nach mehr, wir haben Wünsche, wir ärgern uns. Wir singen im Auto, knallen das Telefon auf den Hörer, machen Listen, räumen Schränke auf, ordnen Regale neu. Wir möchten etwas tun, aber

wir glauben, daß es das richtige Etwas sein muß, und dabei denken wir selbstverständlich an etwas Bedeutendes.

Wir sind wichtig, und das Wichtigste, was wir tun können, kann etwas Festliches, aber Kleines sein: tote Pflanzen werden weggeworfen; unpassende Socken wandern in den Abfall. Wir werden von Verlusten getroffen und von Hoffnung angestachelt. Durch die Arbeit mit den Morgenseiten nimmt unser Leben eine neue und vielleicht buntere Form an. Wer hat diese Azalee gekauft? Woher kommt die plötzliche Vorliebe für Pink? Repräsentiert das Bild, das du da aufgehängt hast, ein Du, auf das du dich zubewegst?

Deine Schuhe kommen dir abgetragen vor. Du wirfst sie weg. Es gibt einen Flohmarkt in einer Garage, und du spielst Gastgeberin.

---

*Das Spiel ist der Jubel über  
das Mögliche.  
Martin Huber*

---

Ein Freund fragt sich einmal zuviel, was plötzlich über dich gekommen ist, und du machst den ersten Urlaub seit Jahren. Die Uhr tickt, und du hörst sie schlagen. Du machst bei einem Museumsgeschäft halt,

setzt deinen Namen auf die Liste für den Sporttaucherkurs und verpflichtest dich, den Samstagmorgen möglichst tiefsinnig zu verbringen.

Entweder wirst du verrückt, oder du gewinnst deine Seele. Das Leben ist als Künstlertreff gedacht. Deswegen wurdest du erschaffen.

## **Der Geschwindigkeit entkommen**

Meine Freundin Michele hat eine Theorie, die sie aufgrund einer langen und verwickelten romantischen Erfahrung entwickelt hat. Auf den Punkt gebracht lautet sie so: »Wenn du von ihnen weggehen willst, *dann wissen sie es bereits.*« Dieselbe Theorie ist auf die Aktivierung der Kreativität anwend-

bar. Sie wird dann Realität, wenn Sie das erreichen, was Michele *der Geschwindigkeit entkommen* nennt. »Es gibt den idealen Zeitpunkt für den Abschluß – das ist wie bei dem Abschluß einer NASA-Rakete in den Weltraum, und du gehst darauf zu, und dann kommt mit Wucht die Prüfung auf dich zu.«

»Die Prüfung?«

»Ja, die Prüfung. Das ist so, als wenn du wirklich entschlossen bist, den netten Typ zu heiraten und Herr Gift davon Wind bekommt und dich anruft.«

»Ah.«

»Der ganze Trick besteht darin, der Prüfung zu entkommen. Wir alle bewegen uns auf eine Prüfung zu, die unsere vollkommen gerechte Strafe ist.«

Michele ist von Beruf Rechtsanwältin und von ihrer Berufung und ihrem Temperament her Schriftstellerin, und daher liebt sie Verschwörungstheorien, die sie bis in das letzte unheimliche Detail ausschmückt.

»Denken Sie darüber nach. Sie haben schon alles gepackt, um für eine wichtige Geschäftsreise an die Küste zu fahren, und plötzlich braucht Sie Ihr Mann, Herr X, aus keinem zwingenden Grund .... Sie haben schon alles vorbereitet, um den schlechten Job zu kündigen, und plötzlich gibt Ihnen Ihr Chef aus der Hölle die erste Gehaltserhöhung seit Jahren ... Lassen Sie sich nicht zum Narren halten. Lassen Sie sich nicht zum Narren halten.«

Wenn man Michele so reden hörte, dann wurde einem bewußt, daß ihre Jahre als Anwältin vor Gericht ihr als kreativer Person gute Dienste geleistet hatten. Wenigstens ließ sie sich nicht länger zum Narren halten. Aber ist es wirklich so unheilvoll, wie sie gesagt hat? Ziehen wir wirklich eine Prüfung zu uns heran? Ich dachte über alles nach, was mir Michele

---

*Man entdeckt neue Länder nicht, ohne daß man sich damit einverstanden erklärt hat, das Ufer für sehr lange Zeit aus den Augen zu verlieren.*

André Gide

---

gesagt hatte und kam zu der Schlußfolgerung, daß die Antwort ja lautete.

Ich dachte an all die Zeiten, als ich mich zum Narren hatte halten lassen. Da gab es den Agenten, der es fertigbrachte, abgeschlossene Geschäfte platzen zu lassen, aber sich so nett entschuldigte ... Da gab es die Herausgeberin, die einen immer wieder um Überarbeitung des Geschriebenen bat, bis schließlich nur noch Brei übrigblieb, die aber immer behauptete, daß ich brillant schrieb und ihr leuchtendster Stern sei.

Eine kleine Schmeichelei kann sehr viel ausrichten, wenn es darum geht, uns davon abzuschrecken, der Geschwindigkeit zu entkommen. Ebenso ein bißchen Bargeld. Noch unheilvoller als beide zusammen sind die Folgen eines gutplazierten Zweifels, besonders ein Zweifel – »für dein eigenes Wohl, wollte einfach nur sichergehen, daß du darüber nachgedacht hast« –, den einer von unseren Lieben geäußert hat.

Als genesende Kreative erleben viele von uns, daß wir jedesmal, wenn unsere Karriere in Gang kommt, nach dem nächstbesten Spielverderber greifen. Wir platzen mit unserer Begeisterung heraus und rufen unseren skeptischsten Freund an. Wenn nicht, dann ruft er uns an. Darin besteht die Prüfung.

Unser Künstler ist ein Kind, innerlich noch sehr jung, und wenn er/sie Angst hat, dann ist Mama gefragt. Leider haben viele von uns Spielverderber-Mamis und eine ganze Armee von Ersatzspielverderber-Mamis – den Freunden, die unsere Hinter-Hinterhinter- und Hinterhinterhintergedanken für uns haben. Die Kunst besteht darin, ihnen das nicht zu erlauben. Wie?

*Verschließe deine Lippen mit dem Reißverschluß. Knöpfe zu. Laß den Deckel drauf. Gib dein Gold nicht weg. Denke immer daran: die erste Regel der Magie ist Distanziertheit. Du mußt deinen Plan für dich behalten und ihn mit Kraft aufladen. Nur dann wirst du in der Lage sein, das hervorzubringen, was du dir wünschst.*



Damit wir es schaffen, der Geschwindigkeit zu entkommen, müssen wir lernen, uns mit uns selbst zu beraten, uns unter den Zweiflern schweigend zu bewegen, unsere Pläne nur unter unseren Verbündeten zu verbreiten und genau zu benennen, wer dazugehört. Machen Sie eine Liste: die Freunde, die mich unterstützen werden. Machen Sie eine zweite Liste: die Freunde, die mich nicht unterstützen werden. Nennen Sie Ihre Spielverderber beim Namen: Spielverderber! Holen Sie sich lieber Unterstützung. Statt sich in nasse Tücher einzuwickeln, wickeln Sie sich lieber in heiße flauschige Tücher ein. Seien Sie nicht nachgiebig oder tolerant gegenüber *irgend jemandem*, der kaltes Wasser in Ihre Richtung schüttet. Vergessen Sie die guten Absichten der anderen. Vergessen Sie, daß sie das nicht so gemeint haben. Denken Sie daran, Ihre Vorzüge und Ihre Zehen zu zählen. Um der Geschwindigkeit zu entkommen, brauchen Sie das Schwert der stählernen Absicht und den Schild der Selbstbestimmung.

»Sie werden versuchen, dich zu kriegen. Vergiß das nicht«, warnt Michele. »Setze deine Ziele fest und bestimme deine Grenzen.« Ich würde hinzufügen, wirf dein Auge auf etwas und erlaube es dem Ungeheuer, das am Horizont auftaucht, nicht, deinen Flug umzuleiten.

## A u f g a b e n

1. Schreiben Sie Widerstände, Wut und Befürchtungen auf, die Sie in bezug darauf haben, von hier aus weiterzugehen. Wir alle haben sie.
2. Schauen Sie sich die Bereiche an, in denen Sie gegenwärtig etwas aufschieben. Was haben Sie von Ihrem Warten? Machen Sie versteckte Ängste ausfindig und erstellen Sie eine Liste.

3. Schielen Sie noch einmal zu Woche eins zurück, zentrale negative Glaubenssätze (vgl. S. 69.). Lachen Sie. Ja, die widerlichen Kreaturen sind immer noch da. Beachten Sie Ihre Fortschritte. Lesen Sie sich die Affirmationen vor. Schreiben Sie einige Affirmationen über Ihre andauernde Kreativität auf, wenn Sie den Kurs beenden.
4. Reparieren Sie alles, was es zu reparieren gibt.
5. Topfen Sie alle erschöpften und dahinsiechenden Pflanzen um.
6. Wählen Sie ein Gottesglas aus. Ein was? Ein Glas, eine Schachtel, eine Vase, einen Behälter. Irgend etwas, in das Sie Ihre Ängste, Ihren Groll, Ihre Hoffnungen, Ihre Träume und Ihre Sorgen hineinwerfen können.
7. Verwenden Sie Ihr Gottesglas. Beginnen Sie mit Ihrer Angstliste von Aufgabe 1 oben. Wenn Sie besorgt sind, dann erinnern Sie sich daran, daß sich Ihre Sorge im Glas befindet – »Gott hat sie.« Dann gehen Sie zum nächsten Punkt über.
8. Überprüfen Sie *jetzt* wie: Wenn Sie ehrlich zu sich wären, was würden Sie dann am liebsten schaffen? Wenn Sie offen zu sich wären, welche merkwürdigen Wege würden Sie zu beschreiten wagen? Wenn Sie dazu bereit wären: auf welche Äußerlichkeiten wären Sie bereit zu verzichten, um Ihren Traum zu verfolgen?
9. Zählen Sie fünf Menschen auf, mit denen Sie über Ihre Träume sprechen können, und bei denen Sie sich zunächst beim Träumen und dann beim Planen unterstützt fühlen!
10. Lesen Sie dieses Buch noch einmal. Teilen Sie es mit einem Freund. Erinnern Sie sich daran, daß das Wunder darin besteht, daß ein Künstler mit einem anderen teilt. Vertrauen Sie Gott. Vertrauen Sie sich selbst.

*Viel Glück und möge Gott Sie segnen!*

## **C h e c k - i n**

1. An wie vielen Tagen in dieser Woche haben Sie Ihre Morgenseiten geschrieben? Haben Sie sie schon als dauerhafte spirituelle Übung akzeptiert? Wie war diese Erfahrung für Sie?
2. Haben Sie in dieser Woche Ihren Künstlertreff abgehalten? Werden Sie sich erlauben, ihn regelmäßig abzuhalten? Was haben Sie getan? Wie hat es sich angefühlt?
3. Haben Sie in dieser Woche irgendeine Synchronizität erlebt? Worin bestand sie?
4. Gab es in dieser Woche andere Themen oder Ereignisse, die Sie als bedeutsam für Ihre Genesung ansehen? Beschreiben Sie sie.

Als genesender Kreativer haben Sie in den letzten drei Monaten viele Stunden mit Ihrer Aktivierung zugebracht; Sie haben sich schnell verändert und sind gewachsen. Damit Ihr Wachstum weitergehen kann, brauchen Sie die Verpflichtung, kreative Pläne zu fördern. Der folgende Vertrag wird Ihnen helfen, sie zu verwirklichen.

### **KREATIVITÄTSVERTRAG**

Ich heiße \_\_\_\_\_

Ich bin ein genesender kreativer Mensch. Um mein Wachstum und meine Freude zu fördern, verpflichte ich mich jetzt zu folgenden mich selbst nährenden Plänen:

Die Morgenseiten sind ein wichtiger Bestandteil in dem Bemühen gewesen, mich selbst zu nähren und zu entdecken.

Ich, \_\_\_\_\_  
verpflichte mich hiermit, die Arbeit mit ihnen für die nächsten drei Monate fortzusetzen.

Die Künstlertreffe waren ein wesentlicher Bestandteil meiner wachsenden Eigenliebe und meiner sich vertiefenden Freude am Leben.

Ich, \_\_\_\_\_,  
bin bereit, mich aus der Sorge für mich selbst heraus für weitere drei Monate zu den Künstlertreffe zu verpflichten.

Im Laufe der Arbeit mit *Der Weg des Künstlers* und der Heilung meines inneren Künstlers habe ich entdeckt, daß ich eine Reihe kreativer Interessen habe. Zwar hoffe ich, daß ich viele von ihnen entwickeln kann, verpflichte mich aber für die nächsten drei Monate insbesondere dazu, mir selbst die Erlaubnis zu geben, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ tiefergehender zu erforschen.

Meine konkrete Verpflichtung zu einem Handlungsplan ist ein wesentlicher Bestandteil für die nährenden Versorgung meines Künstlers. Für die nächsten drei Monate besteht mein geplanter, mich selbst nährenden kreativer Handlungsplan darin, \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Ich habe mir \_\_\_\_\_  
als meinen kreativen Kollegen und meine kreative Stütze ausgesucht. Ich verpflichte mich zu einem wöchentlichen telefonischen Check-in.

Ich bin die obigen Verpflichtungen eingegangen und werde mit der Verwirklichung meiner neuen Verpflichtung am \_\_\_\_\_ beginnen.

\_\_\_\_\_  
*Unterschrift*

\_\_\_\_\_  
*Datum*

# E p i l o g

## Der Weg des Künstlers

Am Ende angekommen, wollte ich diesem Buch noch etwas Besonderes hinzufügen, so etwas wie eine letzte Anregung der Phantasie, die das Buch unterstreichen würde. Ich hatte das Gefühl, das sei eine kleine und harmlose Eitelkeit, bis ich mich an die unzähligen Male erinnerte, in denen ich ein Gemälde genossen habe und mich durch die übergroße Signatur des Künstlers abgelenkt fühlte. Deswegen habe ich hier auf große Schnörkel verzichtet.

Eigentlich sollte dieses Buch mit einem Bild aus einem anderen Buch enden. Soweit ich mich erinnere, und das könnte ebenso gut meiner Phantasie entsprungen sein und nicht meinem Gedächtnis, war auf dem Titelblatt einer der ersten Ausgaben von Thomas Mertons Buch *Der Berg der sieben Stufen. Die Autobiographie eines engagierten Christen* ein Berg abgebildet – zweifelsohne der Berg der sieben Geschichten.

Vielleicht war das so, vielleicht aber auch nicht. Ich habe das Buch vor vielen Jahren als frühreife Zwölfjährige gelesen. Ich erinnere mich an einen Berg von der Größe des Himalaja, mit einem Pfad, der auf seine Spitze führte. Dieser Pfad, der die Form einer Spirale hatte, gibt wieder, wie ich über den Weg des Künstlers denke. Wenn wir den Pfad erklimmen, eröffnen sich uns immer wieder dieselben Aussichten, jedoch aus verschie-

---

*Schließlich habe ich die Quelle aller Bewegung entdeckt, die Einheit, aus der alle Vielfalt der Bewegung geboren wird.*

Isadora Duncan

---

---

*Schöpfung ist nur das Übertragen in eine Form von dem, was bereits existiert.*

Shrimad  
Bhagavatan

---

denen Höhen. »Ich bin doch schon mal hier gewesen«, denken wir, wenn wir wieder einmal durch eine Dürreperiode gehen. Und in gewissem Sinne stimmt das auch. Die Straße verläuft niemals gerade. Wachstum ist ein spiralförmiger Prozeß, bei dem man immer wieder zurückkehrt, neu bewertet und neu ordnet. Als Künstler wird unser Fortschritt oft durch rauhes Gelände oder Stürme aufgehalten. Nebel kann dazu führen, daß die Strecke, die wir bereits zurückgelegt und die Fortschritte, die wir auf unser Ziel hin gemacht haben, in Dunkelheit getaucht werden.

Auch wenn uns bisweilen ein faszinierendes Panorama entzücken mag, ist es wirklich am besten, Schritt für Schritt voranzugehen und uns auf den Weg unter unseren Füßen ebenso zu konzentrieren wie auf die noch zu erklimmenden Höhen.

*Der Weg des Künstlers* ist eine spirituelle Reise, eine Pilgerreise zum Selbst, nach Hause. Wie auf allen großen Reisen, so lauern auch auf dieser Gefahren auf dem Weg. Einige von ihnen habe ich in diesem Buch aufzuzählen versucht. Wie alle Pilger, so werden auch diejenigen auf dem *Weg des Künstlers* von Mitreisenden und unsichtbaren Gefährten begleitet. Was ich meine Marschordnungen nenne, nehmen andere vielleicht als ruhige, feine Stimme in sich wahr oder als Vorahnung. Ich kann Ihnen versichern, daß Sie auf jeden Fall etwas hören werden, wenn Sie richtig hinhören. Öffnen Sie Ihre Seele für die Führung von oben.

Als mein Lebensgefährte Mark Bryan damit begann, mich unter Druck zu setzen, damit ich endlich dieses Buch schrieb, hatte er gerade einen chinesischen Film über Tibet mit dem Titel *Der Pferdedieb* gesehen. Dieser Film, ein Klassiker der Peking-er Schule, war für ihn ein unvergeßliches Erlebnis. Seitdem haben wir vergeblich versucht, diesen Film in chinesischen Video-läden und Filmarchiven aufzustöbern. Mark hat mir von dem zentralen Bild des Films erzählt: ein weiterer Berg, die Wande-

rung den Berg hinauf von ständigen Gebeten begleitet – auf den Knien, einen Schritt machen, sich auf den Boden niederwerfen, aufstehen, sich aufrichten, wieder einen Schritt machen, sich niederwerfen ...

In diesem Film stellte die Reise die Buße eines Diebes und seiner Frau dar, die sie deshalb antreten mußten, weil sie ihrem Land Schaden zugefügt hatten, indem sie sich selbst durch Diebstahl entehrten. Seit-

dem habe ich mich gefragt, ob der Berg, den ich sehe, wenn ich an *Der Weg des Künstlers* denke, nicht ein anderer Berg ist, den man am besten im Geiste der Bußfertigkeit erklimmt – nicht für andere, sondern für sich selbst.

---

*Ein Gemälde ist niemals fertig – es hört lediglich an interessanten Stellen auf.*

Paul Gardner

---

### **Worte dafür**

*Ich wünschte, ich könnte die Sprache nehmen*

*Und sie wie ein kühles, feuchtes Tuch falten.*

*Ich würde Worte auf Deine Stirn legen.*

*Ich würde Worte um Dein Handgelenk wickeln.*

*»Hier, schau«, würden meine Worte sagen –  
oder etwas anderes.*

*Ich würde sie bitten zu flüstern*

*»Still« und »Pssst, es ist schon gut.«*

*Ich würde sie bitten, Dich die ganze Nacht zu halten.*

*Ich wünschte, ich könnte die Sprache nehmen*

*Und kühlen und salben und besänftigen,*

*Wo Fieberbläschen brennen*

*Und Du Dich im Fieber selbst verletzt.*

*Ich wünschte, ich könnte die Sprache nehmen*

*Und die Worte heilen, die einst Wunden waren,  
für die Du keinen Namen hast.*

J. C.

# **E i n e n   h e i l i g e n K r e i s   b i l d e n**

Als ich ein kleines Mädchen war, war einer meiner größten Helden Johnny Appleseed. Mir gefiel die Vorstellung eines Wanderers, der durch Amerika zog und Apfelblüten im Gefolge hatte. Ich hoffe, daß dieses Buch ebenfalls Blüten hervorbringen wird, daß Künstler und Künstlerzirkel entstehen werden. Im Vertrauen darauf, daß dies geschehen wird, habe ich den folgenden Essay verfaßt, um Ihnen bei der Gründung Ihres eigenen Künstlerzirkels zu helfen. Als Lehrerin habe ich die Erfahrung gemacht, daß eine Atmosphäre von Sicherheit und Vertrauen für kreatives Wachstum unerlässlich ist. Meiner Erfahrung nach sind diese Richtlinien hilfreich in dem Bemühen, eine solche Atmosphäre zu schaffen.

## **Der heilige Kreis**

Kunst entsteht aus der Seele und nicht aus dem Intellekt heraus. Wenn wir uns mit den Träumen von Menschen beschäftigen – genaugenommen, mit ihren Visionen –, dann befinden wir uns im Bereich des Heiligen. Wir haben es mit Kräften und Energien zu tun, die größer sind als wir selbst. Wir vollziehen eine heilige Handlung, von der wir nur wenig wissen: vom Schatten, und nicht von der Form.

Aus diesem Grund ist es unbedingt notwendig, daß jede Zusammenkunft von Künstlern von heiligem Vertrauen getragen wird. Wir rufen den Großen Schöpfer an, wenn wir unsere eigene Kreativität anrufen, und diese kreative Kraft ist imstande, Leben zu verändern, Schicksale zu erfüllen und unsere Träume Wirklichkeit werden zu lassen.



In unserem menschlichen Dasein sind wir oft ungeduldig, schlecht gelaunt, unvollkommen. Wir finden es schwierig, unseren engsten Freunden und Partnern mit der Liebe zu begegnen, die wir für sie empfinden. Und trotz unserer Ausbrüche halten sie es mit uns aus, da sie den größeren Familienzusammenhalt und dessen tieferen Sinn wertschätzen. Das liegt ihnen am Herzen.

---

*Gott wird in der Frucht  
unseres Lebens verherrlicht.*  
Joel S. Goldsmith

---

Als Künstler gehören wir einer uralten und heiligen Sippe an. Wir sind die Überbringer der Wahrheit, deren Geist in uns allen ist. Wenn wir miteinander in Kontakt treten, dann begegnen wir nicht nur unserer menschlichen Seite, sondern auch den unsichtbaren, aber immer lebendigen Ideen, Visionen, Geschichten, Gedichten, Liedern, Skulpturen und Artefakten, die den Tempel des Bewußtseins bevölkern und darauf warten, daß ihre Zeit kommt und sie geboren werden.

Wir sind dazu bestimmt, anderen dabei zu helfen, ihre Träume ins Leben zu rufen. Wir können nicht die Geburtswehen eines anderen Menschen durchleben, aber wir können andere Künstler bei den Wehen unterstützen, durch die sie gehen müssen, um die Geburt ihrer Kunst zu erleben und sie zur Reife zu führen. Aus all diesen Gründen sollte der heilige Kreis an jedem kreativen Ort vorhanden sein. Durch diesen sicheren Kreis, diese schützende Hülle der Seele erfahren wir unser höchstes Potential an Lebendigkeit.

Indem wir den heiligen Kreis ziehen und ihn anerkennen, stellen wir Grundsätze auf, die über unsere Persönlichkeit hinausreichen. Hierdurch laden wir eine Gesinnung ein, die dem Dienst am Höchsten und dem Vertrauen in die Vollendung unseres eigenen Guten im Kreise unserer Mitmenschen gewidmet ist. Neid, schlechtes Reden über andere und Kritiksucht haben keinen Platz in unserer Mitte, noch haben es schlechte Laune, Feindseligkeit, Sarkasmus und Ellenbogendenken. Diese Ver-

haltensweisen gehören vielleicht in die Welt, aber sie gehören nicht zu uns Künstlern und dem Ort, den wir als Künstler einnehmen.

Erfolg kommt in Schüben. Einen heiligen Kreis zu ziehen, schafft eine Atmosphäre von Sicherheit und einen Anziehungspunkt für unser Gutes. Indem wir diese Form getreu ausfüllen, ziehen wir das Beste an. Wir ziehen die Menschen an, die wir brauchen. Wir ziehen die Geschenke an, die wir am besten gebrauchen können. Der heilige Kreis gründet sich auf Respekt und Vertrauen. Das ist mit einem Garten vergleichbar. Jede Pflanze hat ihren Namen und ihren Platz. Es gibt keine einzige Blume, die die Existenzberechtigung der anderen in Frage stellt. Jede Blüte hat ihre einzigartige Schönheit, die durch die Schönheit keiner anderen zu ersetzen ist.

Lassen Sie uns den Garten mit liebevollen Händen bearbeiten. Lassen Sie nicht zu, daß wir uns gegenseitig unsere Ideen herausreißen, bevor sie Zeit gehabt haben, aufzublühen. Lassen Sie uns ausharren, bis sich der Prozeß des Wachstums, der Brache, des Kreislaufs der Natur, des Aufblühens und erneuten Säens vollzogen hat. Lassen Sie uns niemals voreilig in unserem Urteil und rücksichtslos in unserem Drang sein, unnatürliches Wachstum zu forcieren. Lassen Sie immer Raum für Ihr kleines Künstlerkind, das ausprobiert, hinfällt, Fehler macht und einen neuen Versuch wagt. Lassen Sie uns daran denken, daß in der Natur jeder Verlust Bedeutung hat. Dasselbe gilt für uns. Wenn man ihn richtig nutzt, dann kann ein kreativer Mißerfolg den Nährboden für den kreativen Erfolg der kommenden Saison bilden. Vergessen Sie nicht, daß es sich bei dem Prozeß des Reifens und Erntens um etwas Langfristiges handelt und es nicht um sofortige Befriedigung geht.

Kunst entsteht aus der Seele; die Gemeinschaft von uns Künstlern ist eine spirituelle Gemeinschaft.

## Regeln für den heiligen Kreis

1. Kreativität blüht an einem Ort der Sicherheit und Anerkennung.
2. Kreativität wächst unter Freunden und verkümmert unter Feinden.
3. Alle kreativen Ideen sind Kinder, die unseren Schutz verdienen.
4. Jeder kreative Erfolg setzt kreativen Mißerfolg voraus.
5. Die Erfüllung unserer Kreativität ist ein Akt heiligen Vertrauens.
6. Jemandes Kreativität zu verletzen, verletzt dieses heilige Vertrauen.
7. Bei der Beurteilung künstlerischer Arbeit sollte man das kreative Kind unterstützen und es auf keinen Fall beschämen.
8. Bei der Beurteilung künstlerischer Arbeit sollte man sich auf Stärken und nicht auf Schwächen konzentrieren.
9. Erfolg kommt in Schüben und gedeiht in Großzügigkeit.
10. Das Gut eines anderen kann niemals unser eigenes Gut blockieren.

*Vor allem gilt:* Gott ist die Quelle. Keine menschliche Kraft kann

uns von unserem Gut wegbringen oder es erschaffen. Wir alle sind Kanäle für ein höheres Selbst, das durch uns wirken möchte. Wir alle sind in gleichem Maße mit einer spirituellen Quelle verbunden. Wir wissen nicht mehr, wer uns am meisten lehren wird. Wir alle sollen einander wertschätzen und dienen. *Der Weg des Künstlers* ist ein Weg, den wir als Sippe gemeinsam gehen. Im Geiste des Dienens

---

*Bis wir nicht akzeptieren,  
daß das Leben selbst im  
Geheimnis begründet ist,  
werden wir nichts lernen.*

Henry Miller

---

---

*Ich lerne, indem ich dorthin  
gehe, wohin ich gehen muß.*

Theodore Roethke

---

entsteht unser Dharma: dieser richtige Weg, von dem wir träumen, daß wir ihm in unseren besten und erfülltesten Momenten des Vertrauens folgen werden.

### **Gebet für Künstler**

*Oh, Großer Schöpfer,  
Wir sind hier in Deinem Namen versammelt  
Auf daß wir Dir und unseren Mitmenschen  
Besser dienen mögen.  
Wir stehen Dir als Dein Instrument zur Verfügung.  
Wir öffnen uns der Kreativität, die Du in unser Leben bringst.  
Mit unseren alten Vorstellungen geben wir uns Dir hin.  
Deine neuen, umfassenderen Ideen heißen wir willkommen.  
Wir vertrauen darauf, daß Du uns führen wirst.  
Wir vertrauen darauf, daß es sicher ist, Dir zu folgen.  
Wir wissen, daß Du uns geschaffen hast,  
Und daß Kreativität Deine und unsere Natur ist.  
Wir bitten Dich, unser Leben zur Entfaltung zu bringen  
Auf der Grundlage Deines eigenen Plans  
Und nicht unseres geringen Selbstwerts.  
Hilf uns zu glauben, daß es nicht zu spät ist  
Und daß wir nicht zu klein oder zu fehlerhaft sind,  
Um durch Dich und unsere Mitmenschen  
Geheilt und ganz zu werden.  
Hilf uns, einander zu lieben,  
Uns bei unserer Entfaltung gegenseitig zu fördern,  
Uns in unserem Wachstum gegenseitig zu unterstützen,  
Und die Ängste unserer Mitmenschen zu verstehen.  
Hilf uns, zu erkennen, daß wir nicht alleine sind,  
Daß wir geliebt werden und liebenswert sind.  
Hilf uns, Dich durch unsere Kreativität anzubeten.*

# L i t e r a t u r

Meine Erfahrung als Lehrerin hat mir gezeigt, daß diejenigen, die dieses Buch gelesen haben, mehr davon haben, etwas zu tun, als ein weiteres Buch zu lesen. Dennoch habe ich meine Lieblingsbücher für den Fall hier aufgelistet, daß jemand den unbedingten Wunsch verspürt, weiter zu forschen. Diese Bücher gehören zu den besten auf diesem Gebiet.

Augros, Robert M., und Stanciu, George N.: *The Story of Science*. New York: Bantam Books 1984.

Bachrach, Arthur: *Psychological Research*. New York: Random House 1962. Ein lebendiges Buch über Kreativität in der Wissenschaft.

Beattie, Melody: *Beyond Codependency*. San Francisco: Harper and Row 1989. Hervorragend für den Umgang mit Verrücktmachern.

Beattie, Melody: *Codependent No More*. San Francisco: Harper and Row 1987. Hervorragend, um mit der Tugendfalle zu brechen.

Beattie, Melody: *Die Kraft zu neuem Leben*. München: Heyne 1993

Beattie, Melody: *Kraft zum Loslassen*. München: Heyne 1993

Beattie, Melody: *Mut zur Unabhängigkeit. Wege zur Selbstfindung und inneren Heilung. Das Zwölf-Schritte-Programm*. München: Heyne 1994.

Beattie, Melody: *Die Sucht, gebraucht zu werden*. München: Heyne 1990.

Beattie, Melody: *Unabhängig sein*. München: Heyne 1995

Becker, Ernst: *The Denial of Death*. New York: Free Press 1973. Hervorragendes Buch über die Wurzeln der Angst.

Bennett, Hal Zina, und Susan Sparrow: *Follow Your Bliss*. New York: Avon Books 1990.

Bolen, Jean Shinoda: *Tao der Psychologie. Sinnvolle Zufälle*. Basel: Sphinx-Verlag 1989. Ein gutes Sprungbrett für spirituelle Sucher.

Bolles, Richard Nelson: *Tausend geniale Bewerbungstips. Stellensuche richtig vorbereiten*. München: Goldmann 1993. Verrücktes und pragmatisches Handbuch, wie man Ziele setzt.

Bradshaw, John: *Wenn Scham krank macht. Ein Ratgeber zur Überwindung von Schamgefühlen*. München: Droemer 1993. Ausgezeichnetes Buch, das die Rolle der Scham beim Abhängigkeitsprozeß erklärt.

Brande, Dorothea: *Becoming a Writer*. 1934. Neuauflage. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher 1981. Das beste Buch über das Schreiben, das ich jemals gefunden habe.

- Brown, Barbara: *Supermind: The Ultimate Energy*. New York: Harper and Row 1980.
- Butterworth, Eric: *Spiritual Economics: The Prosperity Process*. Unity Village, MO: Unity School of Christianity 1983. Erklärt Reichtum vom spirituellen Standpunkt aus.
- Came to believe*. New York: Alcoholics Anonymous World Services 1973. Brauchbares und berührendes Buch über embryonisches Vertrauen.
- Edwards, Betty: *Garantiert zeichnen lernen. Das Geheimnis der rechten Hirn-Hemisphäre und die Befreiung unserer schöpferischen Gestaltungskräfte*. Reinbek: Rowohlt 1982. Ergiebiges Buch über die Aktivität des Künstlergehirns.
- Fankhauser, Jerry: *The Power of Affirmations*. Farmingdale, NY: Coleman Graphics 1983.
- Fassel, Diane: *Wir arbeiten uns noch zu Tode. Die vielen Gesichter der Arbeitssucht*. München: Kösel Verlag 1991.
- Ferrucci, Piero: *Unermeßlicher Reichtum. Wege zum spirituellen Erwachen*. Reinbek: Rowohlt TB-Verlag 1994.
- Fields, Rick Taylor, Peggy Weyler, Rex und Rick Ingrasci: *Chop Wood Carry Water*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher 1984. Einladender Überblick über die Synthese von östlicher und westlicher Spiritualität.
- Gawain, Shakti: *Stell dir vor. Kreativ visualisieren*. Reinbek: Rowohlt TB-Verlag 1986. Hilfreich, um zu lernen, eine Vision zu schaffen und zu erhalten.
- Gawain, Shakti / King, Laurel: *Leben im Licht. Quelle und Weg zu einem neuen Bewußtsein*. München: Heyne 1989. Trägt zum Verständnis der Heilung als Prozeß bei.
- Grof, Christina und Stanislav Grof: *Die stürmische Suche nach dem Selbst. Praktische Hilfe für spirituelle Krisen*. München: Kösel Verlag 1991.
- Grof, Christina und Stanislav Grof, Hrsg: *Spirituelle Krisen. Chancen der Selbstfindung*. München: Kösel Verlag 1990.
- Harmon, Willis, und Howard Rheingold: *Higher Creativity*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher 1984.
- Hart, Mickey / Stevens, Jay: *Die magische Trommel. Eine Reise zu den Quellen des Rhythmus*. München: Goldmann 1993. Ein großartiges Buch über Musik als spirituelle Erfahrung.
- James William: *Die Vielfalt religiöser Erfahrung*. Olten: Walter Verlag 1978.
- Jeffers, Susan: *Selbstvertrauen gewinnen. Die Angst vor der Angst*

- verlieren. München: Kösel Verlag 1992. Ein Buch zur Überwindung von Angst. Stößt gleich zum Kern vor.
- Keyes, Ken: *Das Leben genießen, trotz allem*. Zürich: Oesch Verlag : 1993 überarb.
- Larsen, Earnie: *Stage II Recovery: Life beyond Addiction*. New York: Harper and Row 1985. Wie man vermeiden kann, ein Verrücktmacher zu sein oder wie man einen Verrücktmacher toleriert.
- Leonard, Jim: *Your Fondest Dream*. Cincinnati: Vivation 1989. Ein Buch, das gleich zum Kern vorstößt; viele Techniken zum Brainstorming.
- Lewis, C.S.: *Miracles*. New York: Macmillan 1947.
- Lewis, C.S.: *Das Wunder von Narnia. Die Chroniken von Narnia*. Moers: Brendow 1992.
- Miller, Alice: *Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst*. Frankfurt/Main: Suhrkamp/1. Auflage 1979 Ergiebiges Buch darüber, wie toxische Familiendynamik Kreativität dämpft.
- Nachmanovitch, Stephen: *Free Play*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher 1991. Ein wunderbares Buch über kreative Freiheit.
- Norwood, Robin. *Wenn Frauen zu sehr lieben. Die heimliche Sucht, gebraucht zu werden*. Reinbek: Rowohlt 1986. Ergiebige Arbeit über Co-Abhängigkeit.
- Orsborn, Carol: *Enough is Enough: Exploding the Myth of Having It All*. New York: G.P. Putnam's Sons 1986. Ein hervorragendes Buch, das die heroische arbeitssüchtige Persönlichkeit auseinandernimmt.
- Ostrander, Sheila und Lynn Schroeder: *Leichter lernen ohne Streß. Superlearning. Die revolutionäre Lossanow-Methode zur erfolgreichen Steigerung von Wissen, Konzentration und Gedächtnis durch müheloses Lernen*. München: A. Scherz 1980.
- Pagels, Elaine: *Versuchung durch Erkenntnis. Die gnostischen Evangelien*. Frankfurt/Main: Suhrkamp 1987.
- Peck, M. Scott: *Der wunderbare Weg. Eine neue Psychologie der Liebe und des spirituellen Wachstums*. München: Goldmann 1989. Ein Buch für frühe spirituelle Skeptiker.
- Rich, Adrienne ed.: *On Lies, Secrets, and Silence: Selected Prose*. New York: W.W. Norton 1979. Der Titelessay untersucht auf hervorragende Weise, welche Auswirkung Geheimnisse und Scham auf persönliche Beziehungen haben.
- Rich, Adrienne ed.: *Macht und Sinnlichkeit*. Berlin: Orlando Verlag 1993
- Roethke, Theodore: *Collected Poems*. New York: Doubleday 1975. Ein Dichter als Mystiker.

- Roman, Sanaya, und Duane Packer: *Kreativ Reichtum schaffen. Der Schlüssel zur Fülle*. München: Goldmann 1993.
- Russ, Joanna: *How to Suppress Women's Writing*. Austin: University of Texas Press 1983. Heiteres und brillantes Buch darüber, wie wir blockiert werden.
- Schaef, Anne Wilson: *Die Flucht vor der Nähe. Warum Liebe, die süchtig macht, keine Liebe ist*. Hamburg: Hoffmann und Campe 1990.
- Schaef, Anne Wilson: *Nimm dir Zeit für dich selbst. Tägliche Meditationen für Frauen, die zuviel arbeiten*. München: Heyne 1992.
- Sex and Love Addicts Anonymous*. Boston: The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous Fellowship-Wide Services 1986. Eines der besten Bücher über Abhängigkeit. Die Kapitel über Rückzug und Partnerschaften aufbauen sind sehr empfehlenswert.
- Starhawk: *Der Hexenkult als Ur-Religion der großen Göttin. Magische Übungen, Rituale und Aufrufungen*. Freiburg: Bauer Verlag 1987. Hervorragend über Kreativität und den Gott/die Göttin in uns.
- Wegscheider-Cruse, Sharon: *Es gibt doch eine Chance. Hoffnung und Heilung über die Alkoholiker-Familie*. Bremen: Boegner-Kaufmann 1988. Empfehlenswert für ein durchdringendes Verständnis von co-abhängiger Arbeitssucht.
- Whitfield, Charles: *Healing the Child Within*. Deerfield, Beach, FL: Health Communications 1987.
- Winn, Marie: *The Plug-in Drug: Television, Children, and the Family*. New York: Viking-Penguin Books 1977.
- Woititz, Janet: *Home Away from Home. The Art of Self-Sabotage*. Pompano Beach, FL: Health Communications 1987. Wichtig, um den Mechanismus zur Vereitelung von Erfolg abzustellen.
- Woititz, Janet: *Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit. Wie erwachsene Kinder von Suchtkranken Nähe zulassen können*. München: Kösel Verlag 1991.