

*Von Julia Cameron ist bei Knaur
außerdem folgender Titel erschienen:*
Es ist nie zu spät, neu anzufangen

Über die Autorin:

Julia Cameron ist Künstlerin, Bestsellerautorin und international bekannte Seminarleiterin. Ihre kreativen Erfahrungen erstrecken sich auf Film, Fernsehen und Theater. Ihre journalistischen Arbeiten wurden mehrfach ausgezeichnet. Sie lebt in Santa Fe, New Mexico.

Julia Cameron

Der Weg des Künstlers

Ein spiritueller Pfad
zur Aktivierung
unserer Kreativität

*Aus dem Amerikanischen
von Anne Follmann und Ute Weber*

KNAUR.LEBEN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 1992 unter dem Titel
»The Artist's Way – A Spiritual Path to Higher Creativity«
bei G. P. Putnam's Son, New York.

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-leben.de**



Neuausgabe Dezember 2019
Knaur.Leben Taschenbuch
© 1992 Julia Cameron
© 1996, 2009, 2019 der deutschsprachigen Ausgabe
Knaur Verlag. Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Diane von Weltzien
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: FinePic®, München
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-87867-5

2 4 5 3 1

*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 würde es
nicht existieren.*

Inhalt

<i>Dank</i>	11
<i>Einführung</i>	13
<i>Mein eigener Weg</i>	17
<i>Die Grundprinzipien</i>	22
<i>Die Reise zur Kreativität</i>	26
<i>Die Grundtechniken</i>	31
<i>Die Morgenseiten</i>	32
<i>Der Künstlertreff</i>	45
<i>Der Kreativitätsvertrag</i>	53

WOCHE EINS

<i>Das Gefühl für Sicherheit wiedergewinnen</i>	57
<i>Schattenkünstler 57 • Ihr innerer Feind: Negative Glaubenssätze 64 • Ihr innerer Verbündeter: Affirmationen als Selbstverteidigung 69 • Aufgaben 75 • Check-in 79</i>	

WOCHE ZWEI

<i>Das Gefühl für Identität wiederfinden</i>	83
<i>Normal werden 83 • Schädliche Spielkameraden 85 • Aufwiegler 88 • Skepsis 96 • Aufmerksamkeit 99 • Aufgaben 105 • Check-in 109</i>	

WOCHE DREI

Das Gefühl von Macht

wiedergewinnen 113
Wut 113 • Synchronizität 115 • Scham 122 • Mit Kritik
umgehen 129 • Übung: Detektivarbeit 130 • Wachs-
tum 132 • Aufgaben 134 • Check-in 137

WOCHE VIER

Das Gefühl für Integrität

wiedergewinnen 141
Aufrichtige Veränderungen 141 • Übung: Begrabene
Träume 151 • Leseentzug 153 • Aufgaben 156 • Check-
in 158

WOCHE FÜNF

Das Gefühl für die eigenen Möglichkeiten

wiedergewinnen 163
Grenzen 163 • Den Fluss finden 168 • Die Tugendfalle 171
• Übung: Verbotene Freuden 178 • Übung: Wunsch-
liste 179 • Aufgaben 180 • Check-in 182

WOCHE SECHS

Das Gefühl von Reichtum

wiedergewinnen 185
Der Große Schöpfer 185 • Luxus 190 • Übung: Zäh-
len 196 • Übung: Verrückt nach Geld sein 197 •
Aufgaben 198 • Check-in 199

WOCHE SIEBEN

Das Gefühl von Verbundenheit

wiedergewinnen 203
Zuhören 203 • Perfektionismus 206 • Risiko 208 •

Eifersucht und Neid 212 • Übung: Der Neidwegweiser 213
• Übung: Archäologie 214 • Aufgaben 216 • Check-in 218

WOCHE ACHT

Das Gefühl von Stärke

wiedergewinnen 221

Überleben 221 • Die Macht im Elfenbeinturm 224 • Als Verlust getarnter Gewinn 230 • Alter und Zeit: Produkt und Prozess 235 • Die Form ausfüllen 239 • Übung: Frühe Muster 245 • Affirmationen 247 • Aufgaben 248 • Check-in 251

WOCHE NEUN

Das Mitgefühl

wiedergewinnen 255

Angst 255 • Begeisterung 258 • Rückschritte 260 • Blockaden durchbrechen 266 • Aufgaben 268 • Check-in 271

WOCHE ZEHN

Das Gefühl für Selbstschutz

wiedergewinnen 275

Gefahren auf dem Weg 275 • Arbeitssucht 279 • Dürre 284 • Ruhm 286 • Konkurrenz 288 • Aufgaben 292 • Check-in 296

WOCHE ELF

Das Gefühl von Autonomie

wiedergewinnen 299

Akzeptanz 299 • Erfolg 304 • Zen des Sports 308 • Stellen Sie Ihren Künstleraltar auf 314 • Aufgaben 316 • Check-in 317



WOCHE ZWÖLF

Das Gefühl von Vertrauen

wiedergewinnen 321

Vertrauen 321 • Geheimnis 323 • Die Fantasie im Spiel 325 • Vom rasenden Zug abspringen 328 • Aufgaben 331 • Check-in 333

Epilog 337

Der Weg des Künstlers 337 • Worte dafür 339

Anhang 341

Einen heiligen Kreis bilden 341 • Der heilige Kreis 341
• Regeln für den heiligen Kreis 344 • Gebet für Künstler
345

Literatur 347

Dank

Mein Dank geht an Edmund Towle, meinen Kollegen in Sachen Kreativität. Er hat meine Methoden ausprobiert, und sein Feedback war daher für mich von unschätzbarem Wert. Ich bedanke mich bei Julianna McCarthy, Gerald Ayres, John Nichols und Sir Anthony Hopkins für ihren persönlichen Mut zur Kreativität und für die Hingabe, mit der sie die Kreativität anderer fördern. Meine Bewunderung und mein Dank gelten Timothy Wheeler, der mit seinen Klängen Licht schafft. Seine Heilmusik hat sich für meine Arbeit als unverzichtbar erwiesen. Ich danke meiner Agentin Susan Schulman für ihren erfrischenden Humor und ihren Scharfsinn. Außerdem geht mein Dank an die Seelsorger Sara und Mike Matoin von der Unity-Kirche in Chicago; an Michele Lowrance, Laura Leddy Waldron, Ginny Weissman, Michelle Citron, Kathy Churay und Marilyn Lieberman; sowie an Howard Mandel und Gayle Seminara von der Buchhandlung Transitions in Chicago. Ganz besonders möchte ich meinen Kursteilnehmern, den Mitarbeitern meines amerikanischen Verlags, Jan Johnson und Rick Benzel, sowie dem Herausgeber und Regenmacher Jeremy Tarcher danken. Ich bin davon überzeugt, dass der Große Schöpfer uns alle führt.

Einführung

Wenn mich die Leute nach meinem Beruf fragen, dann antworte ich: »Ich schreibe und leite Kreativitätswshops.«

»Wie kann man denn anderen Menschen Kreativität beibringen?«, möchten sie dann wissen. Auf ihren Gesichtern spiegeln sich Unglaube und Neugierde.

»Das kann man nicht«, sage ich ihnen. »Ich zeige meinen Kursteilnehmern, wie sie Zugang zu ihrer eigenen Kreativität finden.«

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

»Ja.«

»Glauben Sie das *wirklich*?«

»Ja.«

»Was genau machen Sie denn in Ihren Kreativitätswshops?«

Genau das beschreibe ich in diesem Buch. Zehn Jahre lang habe ich Menschen gezeigt, wie sie die in ihnen schlummernde Kreativität freisetzen können. Ich habe Künstler und Laien, Maler und Filmemacher, Hausfrauen und Rechtsanwälte unterrichtet – all diejenigen, die sich dafür interessierten, durch künstlerische Betätigung kreativer zu leben; im weiteren Sinne sogar all jene Menschen, die sich der Kunst des kreativen Lebens widmen wollten. Weil ich die Hilfsmittel, die ich gefunden, erfunden, erahnt oder vermittelt bekommen habe, in

meinem eigenen Leben anwende, sie lehre und mit anderen teile, konnte ich Veränderungen im Leben vieler Menschen miterleben. Durch die Einbeziehung des Großen Schöpfers bei der Entdeckung und Wiederentdeckung unserer kreativen Kraft kann man Blockaden auflösen.

»Der Große Schöpfer? Das klingt nach irgendeinem Indianergott. Das hört sich zu christlich an, zu sehr nach Esoterik, zu ...«
Dumm, einfältig, bedrohlich? ... Ja, ich weiß. Betrachten Sie das Ganze als Übung in vorurteilslosem Denken, und lesen Sie weiter. Erlauben Sie es sich, mit der Vorstellung zu experimentieren, dass es einen Großen Schöpfer gibt. Vielleicht hilft es Ihnen, Zugang zu Ihrer Kreativität zu finden.

Weil *Der Weg des Künstlers* im Wesentlichen ein spiritueller Weg ist, der durch Kreativität initiiert und praktiziert wird, gebrauche ich in diesem Buch das Wort *Gott*. Einige von Ihnen könnten damit ein Problem haben, weil der Begriff in Ihnen vielleicht alte, unangenehme oder einfach unannehmbare Vorstellungen heraufbeschwört. Doch ich bitte Sie: Bleiben Sie aufgeschlossen.

Für diesen Kurs ist kein bestimmter Gottesbegriff notwendig, um erfolgreich zu sein. Herkömmliche Glaubensvorstellungen könnten Ihnen vielleicht sogar im Wege stehen. Lassen Sie es nicht zu, dass sich sprachliche Spitzfindigkeiten zu einer weiteren Blockade in Ihnen auswachsen.

Das Wort *Gott* ist in diesem Buch als Vorstellung von einer guten, richtunggebenden, ordnenden Kraft oder eines Energieflusses zu verstehen. Es geht um kreative Energie. Für viele Kursteilnehmer ist der Begriff *Gott* einfach nur ein nützliches Kürzel; gleichermaßen gültig sind *Göttin*, *Geist*, *Universum*, *Quelle* oder *Höhere Macht* ... Auf die Bezeichnung kommt es nicht an, sondern darauf, dass Sie sich des Bezeichneten bedienen. Vielleicht hilft es Ihnen, *Gott* als eine Form spiritueller

Elektrizität vorzustellen. Es ist leicht, durch Experimente und Beobachtungen eine funktionsfähige Verbindung zum Energiefluss der guten, richtunggebenden, ordnenden Kraft herzustellen. Ich habe hier nicht die Absicht, diesen Energiefluss zu erklären, ihn zu definieren oder darüber zu diskutieren. Man braucht Elektrizität nicht zu verstehen, um sich ihrer zu bedienen.

Bezeichnen Sie diese Energie nur dann als Gott, wenn es sich für Sie richtig anfühlt. Sie brauchen ihr keinen Namen zu geben, es sei denn, dieser Name stellt für Sie eine nützliche Zusammenfassung Ihrer Erfahrungen dar. 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 der besagten Kraft Ihr Leben zu verändern.

Ich habe mit Töpfern, Fotografen, Dichtern, Drehbuchautoren, Tänzern, Romanschriftstellern, Schauspielern und Regisseuren gearbeitet, mit Menschen, die von einem künstlerischen Beruf träumten oder sich einfach nur wünschten, irgendwie kreativer zu sein. Ich habe viele Male erlebt, wie Maler in eine neue Schaffensphase eintraten, Poeten zu ihrer Dichtung zurückfanden und verstummte Schriftsteller mit plötzlichem Elan ihr Manuskript zum Abschluss brachten. Meine Erfahrungen haben mich veranlasst, Folgendes nicht nur zu glauben, sondern zu *wissen*:

Egal, wie alt Sie sind oder welchen Lebensweg Sie gewählt haben, 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 jetzt an Ihrer Kreativität arbeiten. Ein fünfzigjähriger Kursteilnehmer, der »schon immer schreiben wollte«, bediente sich meiner Hilfsmittel und wurde zu einem Dramatiker, der sogar Preise für seine Stücke

erhielt. Ein Richter nutzte meine Techniken und erfüllte sich seinen lebenslangen Traum, Bildhauer zu sein. Nicht alle Kursteilnehmer werden durch den Kurs zu hauptberuflichen Künstlern. Viele hauptberufliche Künstler berichten jedoch, dass Sie sich zu kreativ ausgewogeneren Persönlichkeiten entwickelt haben.

Aufgrund eigener und fremder Erfahrung bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass Kreativität unsere wahre Natur ist. Der kreative Prozess, der gleichzeitig so natürlich und so wunderbar ist wie das Aufblühen einer Blume, wird auf unnatürliche Weise durch Blockaden vereitelt. Ich habe festgestellt, dass Kreativität nichts anderes ist als ein einfacher und direkter Vorgang der spirituellen Kontaktaufnahme.

Wenn Ihre Kreativität blockiert ist – und ich glaube, das ist sie in gewissem Maß bei uns allen –, dann ist es möglich und sogar wahrscheinlich, dass Sie durch die Anwendung der Techniken in diesem Buch freier schöpferisch tätig sein können. So, wie im Hatha-Yoga das Bewusstsein bereits durch die Ausführung der Übungen verändert wird, so verändert sich Ihr Bewusstsein, indem Sie, den Vorschlägen dieses Buches folgend, einfach »nur« schreiben oder spielen. Tun Sie diese Dinge, und der Durchbruch ist Ihnen gewiss – ob Sie daran glauben oder nicht.

Mit einem Wort: Die Praxis ist ungleich wichtiger als die Theorie. Durch Ihr Tätigsein öffnen Sie Ihr Bewusstsein, und der kreative Strom kann fließen. Sobald Sie für Ihre Kreativität Platz schaffen, kommt sie zum Vorschein.

Mein eigener Weg

Meine ersten Kreativitätsworkshops gab ich in New York. Ich tat es aus einem inneren Bedürfnis. Eines Tages war ich im Licht der Nachmittagssonne im West Village spazieren gegangen. Auf einmal wusste ich, dass es meine Aufgabe war, anderen Menschen Zugang zu ihrer Kreativität zu ermöglichen. Vielleicht hatte ich zufällig gehört, wie ein anderer Spaziergänger über seine Kreativität nachdachte – schließlich verfügt Greenwich Village über eine größere Künstlerdichte als irgendein anderer Ort in Amerika.

»Ich muss meine Blockaden beseitigen«, könnte jener Spaziergänger gesagt haben.

»Ich weiß, wie man das macht«, habe ich vielleicht geantwortet. Mein ganzes Leben lang hat mir mein Inneres unmissverständliche Anweisungen – ich nenne sie *Marschbefehle* – gegeben.

Auf jeden Fall wusste ich mit einem Mal, dass ich mich mit der Beseitigung von Blockaden auskenne und dazu bestimmt war, anderen Menschen damit zu helfen. Meine Aufgabe war es, an Ort und Stelle mit den Lektionen zu beginnen, die ich selbst gelernt hatte.

Woher kamen diese Lektionen?

Im Januar 1978 gab ich den Alkohol auf. Ich hatte natürlich nicht geglaubt, dass Alkohol mich zur Schriftstellerin machte, aber nun war mir plötzlich der Gedanke gekommen, ob er mich nicht vielleicht davon abhielt, eine gute Schriftstellerin zu sein. In meinem Kopf waren Alkohol und Schreiben so unzertrennlich wie Scotch und Soda. Für mich war es immer eine besondere Herausforderung gewesen, die Angst vor dem leeren Blatt Papier zu überwinden und mit dem Schreiben zu

beginnen. Ich setzte mich mit meinem Glas hin und versuchte etwas zu Papier zu bringen, bevor mich der Alkohol zu sehr benebelte und mir den Zugang zu meiner Kreativität verstellte. So befand ich mich in einem permanenten Wettkampf. Wer würde eher fertig sein, ich mit meinem Text oder der Alkohol mit mir?

Ich hatte ein Büro auf dem Gelände der Paramount und Karriere mit dieser Art Kreativität gemacht: Kreativität in krampfhaften Schüben, Kreativität als Willensakt, Kreativität auf Abruf für andere. Ja, ich war kreativ, aber nach einem Jahrzehnt der Schriftstellerei wusste ich es nicht besser, als mich Mal um Mal mit dem Kopf voraus und mit selbstmörderischer Energie gegen die Wand meiner inneren Widerstände zu werfen. Wenn Kreativität etwas Spirituelles war, dann tat ich jedenfalls alles, um mich dieser Einsicht nur ja nicht zu stellen.

Ich war dreißig Jahre alt, als ich den Alkohol von einem Tag auf den anderen aufgab.

Wenn ich mit dem Schreiben auf die gewohnte, quälende Weise hätte fortfahren können, würde ich es sicher bis heute tun. In der Woche, in der ich nüchtern wurde, hatte ich zwei Beiträge für eine überregionale Zeitschrift zu verfassen, ein Drehbuch für ein Feature umzuschreiben und ein fettes Alkoholproblem zu bewältigen.

Ich redete mir ein, dass ich den Verzicht auf Alkohol mit meiner Kreativität zu bezahlen hätte. Trotzdem war ich zu der Erkenntnis fähig, dass der Alkohol irgendwann mich *und* meine Kreativität umbringen würde. Ich musste lernen, in nüchternem Zustand zu schreiben, oder das Schreiben aufgeben. Not und nicht Tugend steht am Anfang meiner Spiritualität. Ich war gezwungen, einen neuen kreativen Weg zu finden. Und hier begannen meine Lektionen.

Ich lernte, meine Kreativität dem einzigen Gott zu überant-

worten, an den ich glauben konnte, an den Gott der Kreativität und Lebenskraft, den Dylan Thomas »die Kraft, die durch die grüne Sicherung die Blume wachsen lässt«, nannte. Ich lernte, aus dem Weg zu gehen und mich dieser kreativen Energie zu ergeben. Ich lernte, meine Gedanken auf das Papier fließen zu lassen und aufzuschreiben, was ich in mir hörte. Mein Schreiben hatte nun mehr mit dem Lauschen nach innen als mit dem Erfinden von Knalleffekten zu tun. Ich musste keine Tricks mehr anwenden, um Texte aus mir hervorzulocken, und das Schreiben kam auch nicht mehr über mich wie ein Sturzbach. Ich musste nicht mehr auf die richtige Stimmung und nicht mehr auf Inspiration warten. Ich schrieb einfach. Kein Geschacher mehr. War das Produkt gut oder schlecht? Das ging mich nichts an. Nicht *ich* schrieb. Als Autorin, die sich selbst im Wege steht, trat ich ab und konnte freiheraus schreiben.

Rückblickend bin ich erstaunt, dass ich aus der Rolle der Künstlerin, die sich selbst quält, so leicht aussteigen konnte. Nichts ist zäher und langlebiger als falsche Vorstellungen. Und kaum eine Vorstellung ist so unzutreffend wie die, die wir uns von der Kunst machen. Der Rolle der gequälten Künstlerin lässt sich ja so viel in die Schuhe schieben: Alkoholmissbrauch, Promiskuität, Steuerprobleme, Rücksichtslosigkeit oder die Selbstzerstörung in Herzensdingen. Wir alle wissen, wie pleite, verrückt, unzuverlässig und bindungsunfähig Künstler sind. Und wenn man als Künstler gar nicht so sein muss, wie kann ich dann mein Verhalten rechtfertigen?

Die Vorstellung, dass ich gesund, unabhängig vom Alkohol und zugleich kreativ sein könnte, erschreckte mich, denn sie verlangte von mir, Verantwortung für mich zu übernehmen. »Soll das etwa heißen, dass Begabung mit einer Verpflichtung einhergeht?« Ja, genau.

Die Vorsehung wollte es, dass mir ein anderer von einer Schreibhemmung gequälter Schriftsteller über den Weg lief, mit dem und an dem ich arbeiten sollte. Ich ließ ihn an meinen eben erworbenen Erkenntnissen teilhaben. (Geh aus dem Weg. Lass es durch dich arbeiten. Häufe Seiten an, keine Vorurteile.) Auch er überwand seine Blockaden. Damit waren wir zu zweit. Schon bald fand ich ein neues »Opfer«, diesmal einen Maler. Die Techniken funktionierten auch bei bildenden Künstlern. Das war sehr aufregend für mich. In Augenblicken des Überschwangs stellte ich mir vor, dass ich, die Kartographin der Kreativität, für mich selbst und alle anderen Betroffenen einen Weg aus der Verwirrung fand. Ich hatte nie vorgehabt, Lehrerin zu werden. Aber mich trieb die Wut darüber an, dass ich selbst nie eine gute Lehrerin gehabt hatte. Warum musste ausgerechnet ich alles nach der Methode Versuch und Irrtum lernen und ständig mit dem Kopf durch die Wand? Ich fand, Künstlern etwas beizubringen, müsse ja wohl leichter sein. Abkürzungen und Gefahren auf dem Weg gehörten ausgeschildert.

Gedanken dieser Art wirbelten mir auf meinen Spaziergängen durch den Kopf, während ich die Lichter bewunderte, die sich im Hudson spiegelten, und ich überlegte, was ich als Nächstes schreiben würde. Nimm deinen Marschbefehl an: Du sollst unterrichten.

Noch in derselben Woche bot man mir eine Dozentenstelle und Räume in einem New Yorker Institut für feministische Kunst an, von dem ich nie zuvor gehört hatte. Mein erster Kurs – in ihrem Schaffen gehemmte Künstlerinnen, Romanschriftstellerinnen, Dichterinnen und Filmemacherinnen – versammelte sich. Ich brachte meinen Schülerinnen die Lektionen bei, aus denen sich jetzt dieses Buch zusammensetzt. Seit diesem ersten Kurs hat es viele weitere gegeben.

Der Weg des Künstlers begann mit informellen Kursaufzeichnungen, die mein Partner Mark Bryan von mir erbat. Als meine Arbeit bekannter wurde, forderten Interessierte immer öfter mein Unterrichtsmaterial an. Ein rastloser Jungianer namens John Giannini sprach, wo immer er auch lehrte – und das war scheinbar überall –, über meine Techniken. Menschen aus aller Herren Länder fragten bei mir an. »Ich arbeite im Schweizer Außenministerium. Bitte schicken Sie mir ...« Und das tat ich.

Die Päckchen wurden dicker, und die Zahl der Schüler wuchs. Mark bat mich *sehr* eindringlich: »Schreib *alles* auf, du könntest mehr Menschen helfen, wenn du ein Buch daraus machst.« Also begann ich schließlich, meine Gedanken systematisch zu sammeln und zu ordnen. Ich schrieb, und Mark, der inzwischen mein Mitarbeiter und strenger Lehrmeister geworden war, sagte mir, was ich vergessen hatte. Ich schrieb weiter, und Mark wies mich darauf hin, was *immer* noch fehlte. Er erinnerte mich daran, dass ich viele Wunder erlebt hatte, die meine Theorien stützten, und drängte mich, sie nicht fortzulassen. Also schrieb ich schließlich auf, was ich ein Jahrzehnt lang praktiziert hatte.

Dieses Buch stellt einen spirituellen Werkzeugkasten der Selbstheilung dar. Es enthält Werkzeuge, die Sie bei der Überwindung Ihrer inneren Blockaden unterstützen, Ihnen das Tor zu Ihrer Kreativität öffnen und Sie aus Ihrer Verkrampfung befreien. Bitte nutzen Sie sie und geben Sie sie weiter. Viele Male habe ich seither Aussagen wie die folgende 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 wurde allmählich das Wunder wahr. Ich ging wieder auf die Schauspielschule und machte meinen Abschluss. Zum ersten Mal seit Jahren

nehme ich Termine zum Vorsprechen wahr. Ich schreibe regelmäßig – und was am wichtigsten ist, ich fühle mich endlich wohl dabei, wenn ich mich selbst als Künstlerin bezeichne.« Wahrscheinlich werde ich Ihnen nicht vermitteln können, wie wunderbar es ist, als Lehrerin das Vorher und das Nachher bei den verschiedenen Kursteilnehmern zu sehen. Die rein physische Verwandlung während der Dauer des Kurses allein schon kann verblüffend sein und mir bewusst machen, dass der Begriff *Erleuchtung* wörtlich zu nehmen ist. Oft beginnen die Gesichter der Teilnehmer zu strahlen, sobald sie eine Verbindung zu ihrer kreativen Energie herstellen. Es entsteht dieselbe spirituell aufgeladene Atmosphäre, wie sie auch ein großes Kunstwerk erzeugt. Wir Menschen sind kreative Wesen, und das Wiedererwachen unserer Kreativität kann unser Leben zum Kunstwerk machen.

Die Grundprinzipien

Für die meisten Menschen ist die Vorstellung, dass der Schöpfer uns zu Kreativität ermutigt, ein radikaler Gedanke. Wir glauben lieber oder befürchten, dass das Ausleben unserer Kreativität etwas Egoistisches ist und Gott missfällt. Denn schließlich ist der Künstler in uns ein Kind, das kindlich denkt. Wenn Ihre Mutter oder Ihr Vater Zweifel an Ihren Träumen von einer Künstlerkarriere geäußert oder sie abgelehnt haben, dann könnte es sein, dass Sie Gott auf die gleiche Weise erleben. Von solchen Projektionen müssen Sie sich lösen. Im *Weg des Künstlers* geht es um eine geführte spirituelle Erfahrung. Ich bezeichne diesen Prozess als *spirituelle Chiro-*

praktik, die »manuelle« Behandlung einer aus dem Gleichgewicht geratenen Spiritualität. Wir machen bestimmte Übungen, um uns mit der kreativen Energie des Universums in Einklang zu bringen.

Ich stelle mir das Universum als ein riesiges Meer der Kreativität vor, in das ich eingetaucht und von dem ich geformt bin. Indem ich mich öffne und mir meine Kreativität zu eigen mache, verwandle ich mich von einem Wesen, das absichtslos in diesem Meer schwimmt, in einen funktionstüchtigen, bewussten und kooperativen Teil dieses Ökosystems.

Als Lehrerin spüre ich oft die Gegenwart von etwas Transzendente – eine Art spirituelle Energie, wenn Sie so wollen –, und ich beziehe es beim Überschreiten meiner persönlichen Grenzen mit ein. Wenn jemand mich als »inspirierte Lehrerin« bezeichnet, dann verstehe ich das als wörtliches Kompliment. Eine Kraft größer als meine eigene nimmt sich meiner und meines Schülers an. Christus sagte: »Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.« Der Gott der Kreativität scheint der gleichen Auffassung zu sein.

Im Zentrum der Kreativität steht die Erfahrung mystischer Vereinigung; im Zentrum der mystischen Vereinigung steht die Erfahrung von Kreativität. Spirituelle Menschen betrachten für gewöhnlich Gott als den Schöpfer, empfinden jedoch umgekehrt den Begriff *Schöpfer* nicht als Synonym für die Bezeichnung *Künstler*. Ich schlage Ihnen vor, über Ihren Schatten zu springen und es dennoch zu tun. Sie streben ein kreatives Bündnis von Künstler zu Künstler mit dem Großen Schöpfer an. Wenn Sie diese Vorstellung für sich annehmen, dann erweitern Sie Ihre kreativen Möglichkeiten ins Unermessliche.

Wenn Sie bei Ihren wöchentlichen Aufgaben mit den Techniken in diesem Buch arbeiten, werden Sie viele Veränderungen in

Gang setzen. Die wichtigste Veränderung wird das Auslösen von *Synchronizität* sein: Wir verändern uns und das Universum unterstützt uns, indem es seinerseits Veränderungen zu unseren Gunsten bewirkt. An meinem Bildschirm klebt ein Zettel mit einem Satz, wie er kaum besser verdeutlichen könnte, was Synchronizität für den Künstler bedeutet: »Spring, und das Netz wird da sein, um dich zu fangen!«

Es ist meine Erfahrung sowohl als Künstlerin als auch als Lehrerin, dass uns das Universum fördert, wenn wir uns vertrauensvoll in den Schöpfungsakt hineinbegeben. Das ist etwa so wie das Öffnen eines Schleusentores am oberen Teil eines Feldbewässerungssystems. Sobald der Weg frei ist, kann das Wasser die Äcker überfluten.

Auch hier werde ich Sie nicht bitten zu *glauben*. Damit es zu diesem kreativen Erwachen kommen kann, müssen Sie jedoch nicht unbedingt an Gott glauben. Ich möchte lediglich, dass Sie diesem Prozess vertrauen, ihn bei seiner Entfaltung beobachten und ihm Ihre Aufmerksamkeit schenken. Tatsächlich sind Sie bei der Weiterentwicklung Ihrer eigenen Kreativität zugleich Zeuge und Geburtshelfer.

In meinen Augen ist Kreativität eine spirituelle Erfahrung. Es spielt keine Rolle, von welcher Seite Sie den Prozess betrachten, ob für Sie Kreativität zu Spiritualität führt oder umgekehrt. Ja, ich unterscheide gar nicht zwischen beiden. Die Frage nach dem Glauben geht am Kern der Erfahrung vorbei. C. G. Jung brachte diesen Umstand treffend zum Ausdruck, als er in seinen letzten Lebensjahren formulierte: »Ich glaube nicht; ich weiß.«

Die folgenden spirituellen Grundprinzipien sind das Fundament für die Aktivierung und Entdeckung Ihrer Kreativität. Beschäftigen Sie sich einmal pro Tag mit ihnen, und seien Sie offen und hellhörig für mögliche Veränderungen in Ihren Einstellungen oder Glaubenssätzen.

DIE GRUNDPRINZIPIEN

1. Kreativität stellt die natürliche Lebensordnung dar. Leben ist Energie: reine schöpferische Energie.
2. Alles Leben – auch die Menschheit – ist durchdrungen von einer zugrundeliegenden, innewohnenden kreativen Kraft.
3. Wenn wir uns unserer Kreativität öffnen, dann öffnen wir uns der uns und unserem Leben innewohnenden Kreativität des Schöpfers.
4. Wir selbst sind Schöpfungen und deshalb dazu bestimmt, das Schöpferische weiterzugeben, indem wir selbst schöpferisch sind.
5. 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 der Erforschung unserer Kreativität öffnen, dann öffnen wir uns Gott, einer guten, richtunggebenden und ordnenden Kraft.
8. Sobald wir unseren kreativen Kanal zum Schöpfer hin öffnen, werden wir viele sanfte, aber dennoch kraftvolle Veränderungen erfahren.
9. Wir schaden weder uns noch anderen, wenn wir uns für eine immer größere und noch größere Kreativität öffnen.
10. Unsere kreativen Träume und Sehnsüchte entstammen einer göttlichen Quelle. Indem wir auf unsere Träume zugehen, nähern wir uns unserer Göttlichkeit.

Die Reise zur Kreativität

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um mit diesem Buch zu arbeiten, vor allem aber sollte es kreativ geschehen. Dieser Abschnitt ist eine Art Straßenkarte mit konkreten Vorschlägen, die Sie durch den Prozess leiten. Einige Schüler haben den Kurs alleine durchgeführt; andere haben Teams 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 Sie weiterbringen.

Vielleicht möchten Sie zunächst das Buch durchblättern, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was es beinhaltet. (Es ist ein Unterschied, ob man ein Buch durchliest oder damit arbeitet.) Jedes Kapitel enthält Texte, Übungen, Aufgaben und ein wöchentliches Check-in. Lassen Sie sich nicht von der vermeintlichen Arbeitsmenge entmutigen. Ein Großteil der Arbeit ist in Wirklichkeit Spiel, und Sie müssen selten mehr als eine Stunde täglich aufwenden.

Den Teilnehmern meiner 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 Sonntagabend zu lesen. Danach machen Sie die Übungen im Schnellverfahren. Die wöchentlichen Übungen spielen eine entscheidende Rolle. Gleiches gilt für die Morgenseiten und den Künstlertreff. (Mehr darüber im nächsten Kapitel.) Sie werden wahrscheinlich nicht die Zeit haben, um alle für eine Woche vorgesehenen Aufgaben vollständig auszuführen. Versuchen Sie, ungefähr die Hälfte zu schaffen. Seien Sie sich dessen bewusst, dass die ausgelassenen Übungen darauf warten, von Ihnen

erledigt zu werden, und kommen Sie, sobald es Ihnen möglich ist, auf sie zurück. Berücksichtigen Sie bei der Auswahl der Aufgaben zwei Kriterien: Geben Sie solchen Übungen Priorität, die Sie entweder interessieren oder bei denen Sie die größten Widerstände spüren. Heben Sie sich die neutraleren für später auf. Denken Sie bei der Wahl daran, dass wir den Dingen, die wir am meisten brauchen, oft den größten Widerstand entgegensetzen.

Halten Sie sich insgesamt sieben bis zehn Stunden pro Woche für Ihre Aufgaben frei, etwa eine Stunde pro Tag oder etwas mehr. Diese bescheidene Verpflichtung kann in der zwölfwöchigen Dauer des Kurses zu unglaublichen Ergebnissen führen. Wenn Sie dieselben Techniken über einen längeren Zeitraum anwenden, dann verändern Sie Ihre gesamte Lebensausrichtung.

Wenn Sie mit diesem Buch arbeiten, dann denken Sie daran, dass *Der Weg des Künstlers* die Form einer Spirale hat. Sie werden einige der Themen immer wieder umkreisen, jedes Mal auf einer anderen Stufe. Ein künstlerisches Leben ist nie fertig. Frustrationen und Belohnungen warten auf jeder Stufe des Weges auf Sie. Ihr Ziel ist es, Ihren Weg zu finden, Ihre Schritte sicher werden zu lassen und den Aufstieg in Angriff zu nehmen. Die kreativen Ausblicke, die sich eröffnen, werden Sie schnell begeistern.

Was Sie erwartet

Viele Menschen wünschen sich, kreativer zu sein. Viele spüren, dass sie eigentlich kreativer sind, aber es gelingt ihnen nicht, ihre Kreativität wirkungsvoll anzuzapfen. Unsere Träume entgleiten uns. Unser Leben fühlt sich irgendwie flach an. Oft

haben wir großartige Ideen und wundervolle Träume, ohne dass wir sie je realisieren. 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 sehnen uns nach einem kreativeren Leben – einem umfassenderen Gefühl von Kreativität in unserem Berufsleben, im Umgang mit unseren Kindern, unserer Ehefrau oder unserem Ehemann, unseren Freunden.

Obwohl es kein Patentrezept für einen sofortigen und schmerzfreien Zugang zur eigenen Kreativität gibt, ist die Wiederentdeckung (oder Entdeckung) der Kreativität ein lehrbarer und nachvollziehbarer spiritueller Prozess. Wir Menschen sind komplex und individuell. Dennoch gibt es Gemeinsamkeiten, die die Aktivierung der Kreativität sichtbar machen.

In den ersten Wochen des Kurses löst dieser Prozess bei den Teilnehmern ein gewisses Maß an Trotz und Orientierungslosigkeit aus. Auf die Anfangsphase folgt bald in der Mitte des Kurses explosive Wut. Sie wird durch Trauer abgelöst, dann folgen abwechselnd Wellen von Euphorie und Verzweiflung. Es ist leicht erkennbar, dass diese Berg-und-Tal-Fahrt des Wachstums ein Geburtsprozess mit all seinen exemplarischen Expansionen und Kontraktionen ist.

Die persönliche Entwicklung meiner Kursteilnehmer wird begleitet von dem starken Drang, aus dem Prozess auszusteigen und zum gewohnten Leben zurückzukehren. Diese Phase des inneren Haderns veranlasst viele, gedanklich mit dem Abbruch des Kurses zu spielen. Ihrer kreativen Krise begegnen die Kursteilnehmer, indem sie sich neu dazu verpflichten, den Prozess auf jeden Fall bis zum Ende durchzuhalten, und lösen damit den für eine große Ego-Auflösung typischen freien Fall aus. Die Endphase des Kurses ist gekennzeichnet durch ein

neues Gefühl von selbstbestimmter und erhöhter Autonomie, Spannkraft, freudiger Erwartung und Begeisterung. Es werden konkrete Pläne gemacht und verwirklicht.

Falls diese Beschreibung des Kursablaufs für Sie nach großem emotionalem Aufruhr klingt, dann haben Sie recht. Wer sich für die Aktivierung seiner Kreativität engagiert, der lässt sein gewohntes Leben hinter sich. Dieser *Rückzug* ist nichts anderes als das Losgelöstsein oder Nichtanhaften, das wir bereits aus der Meditation in all ihren unterschiedlichen Formen kennen.

In der Begrifflichkeit der Filmwelt ausgedrückt, könnte man sagen, wir rücken langsam etwas Neues ins Blickfeld, wir fahren die Kamera so lange hoch und weg, bis wir einen Überblick gewinnen. Dieser Überblick gibt uns die Kraft, tragfähige kreative Entscheidungen zu treffen. Stellen Sie sich das wie eine Reise auf schwierigem, wechselhaftem und faszinierendem Terrain vor. Sie bewegen sich auf eine höhere Ebene zu. Sie sollten Ihre Loslösung als positiven Prozess sehen, der gleichzeitig schmerzhaft und aufregend ist.

Viele Menschen müssen erkennen, dass sie ihre kreativen Energien verschwendet und zu viel in das Leben, die Hoffnungen, Träume und Pläne anderer investiert haben. Das Leben der anderen hat ihr eigenes in den Schatten gestellt und sie auf Abwege gebracht. Indem Sie nun durch Ihren Rückzugsprozess Ihren Kern festigen, können Sie Ihre eigenen Grenzen, Träume und authentischen Ziele artikulieren. Ihre persönliche Flexibilität erhöht sich, während Ihre Anfälligkeit für die Launen der anderen abnimmt. Sie erleben ein gesteigertes Gefühl von Autonomie und erkennen deutlicher die Möglichkeiten, die vor Ihnen liegen.

Sie beginnen, Ihre tief in Ihnen verschlossenen Träume auszugraben. Das ist ein schwieriger Prozess. Einige unserer Träume

sind sehr flüchtig, und jede auch nur angedeutete Zurückweisung schickt eine riesige Welle von Energie durch unser Abwehrsystem. Welch eine Trauer! Welch ein Verlust! Welch ein Schmerz! Diesen Punkt im Aktivierungsprozess bezeichnet Robert Bly als den »Abstieg in die Asche«. Wir trauern um unser eigentliches Selbst, das wir im Stich gelassen haben. Wir begrüßen es so, wie wir einen geliebten Menschen begrüßen würden, der am Ende eines langen und verlustreichen Krieges heimkehrt.

Um unsere Kreativität wiederzuerlangen, müssen wir durch eine Zeit der Trauer hindurchgehen. Diese Trauer ist notwendig, damit wir uns von unserem »netten« aufgesetzten Selbst, das wir nicht sind, verabschieden können. Unsere Tränen bereiten den Boden für unser zukünftiges Wachstum. Der Schmerz der Trauer trifft uns wie ein Blitz, doch wenigstens wirkt er reinigend und bringt neue Erkenntnisse mit sich.

Woher wissen Sie nun, ob Ihre Kreativität blockiert ist? Ihre eigene Missbilligung gibt Ihnen einen hervorragenden Hinweis. Gibt es Künstler, die Sie missbilligen? Sagen Sie sich: »Das könnte ich auch, wenn bloß ...« Sagen Sie sich: »Wenn ich doch nur endlich mein kreatives Potenzial ernst nähme, dann könnte ich aufhören:

- Mir einzureden, dass es »zu spät« ist.
- Darauf zu warten, dass ich genug Geld verdiene, um das zu tun, was ich wirklich gerne tun möchte.
- Mich immer dann als Egoist zu beschimpfen, wenn ich Sehnsucht nach einem kreativeren Leben habe.
- Mir einzureden, dass Träume nicht wichtig sind, dass man sie nicht ernst nehmen muss und dass ich vernünftig sein soll.

- Angst davor zu haben, dass mich meine Familie und meine Freunde für verrückt halten.
- Mir einzureden, dass Kreativität Luxus ist und dass ich dafür dankbar sein muss, was ich habe.«

Wenn es Ihnen gelingt, Ihren inneren Künstler zu erkennen, zu nähren und zu schützen, werden Sie fähig sein, über Schmerz und kreative Beschränkung hinauszugehen. Sie werden lernen, Ängste zu erkennen und aufzulösen, emotionales Narbengewebe zu entfernen und Ihr Selbstvertrauen zu stärken. Sie werden alte, destruktive Vorstellungen über Kreativität erforschen und überwinden. Bei der Arbeit mit diesem Buch werden Sie eine intensive Begegnung mit Ihrer eigenen Kreativität erleben – mit Ihren persönlichen Bösewichten, Helden, Wünschen, Ängsten, Träumen, Hoffnungen und Triumphen. Diese Erfahrung wird Sie in Aufregung versetzen, depressiv, wütend, freudig, hoffnungslos und letzten Endes freier machen.

Die Grundtechniken

Zur Aktivierung von Kreativität gibt es zwei zentrale Techniken: die *Morgenseiten* und den *Künstlertreff*. Ein nachhaltiges Erwachen der Kreativität verlangt die konsequente Anwendung beider Techniken. Ich werde beide erläutern und damit die meisten Ihrer Fragen beantworten. In diesem Kapitel auf den folgenden Seiten wird genau erklärt, was unter Morgenseiten und Künstlertreff zu verstehen ist. Bitte lesen Sie es mit besonderer Aufmerksamkeit.

Die Morgenseiten

Damit Sie Ihre Kreativität fördern können, müssen Sie sie zunächst einmal finden. Um dieses Ziel zu erreichen, bitte ich Sie, ein auf den ersten Blick sinnloses Verfahren anzuwenden: das Schreiben der Morgenseiten. Während des zwölfwöchigen Kurses werden Sie sich dieser Technik jeden Tag bedienen, und ich wünsche Ihnen, dass Sie diese neue gute Angewohnheit auch danach weiter beibehalten. Ich schreibe jetzt seit zehn Jahren Morgenseiten. Für manche meiner Schüler ist die Technik unverzichtbar geworden.

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

Was sind die Morgenseiten? Einfach ausgedrückt sind sie drei ohne Abkürzungen vollgeschriebene Blätter, 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 einfach *Gehirnentleerung* genannt werden, denn das ist eine ihrer Hauptfunktionen.

Man kann die Morgenseiten nicht auf die falsche Art schreiben. Diese täglichen verbalen Morgenspaziergänge sind nicht als Kunst gedacht. Nicht einmal im klassischen Sinn als Text. Ich betone diesen Punkt, um diejenigen zu beruhigen, die mit diesem Buch arbeiten und keine Schriftsteller sind. Schreiben ist nur eine von mehreren Techniken. Die Morgenseiten verlangen von Ihnen lediglich, Ihre Hand über die Seite zu bewe-

gen und niederzuschreiben, was *immer* Ihnen in den Sinn kommt. Nichts ist zu unbedeutend, zu albern, zu dumm oder zu skurril, um aufgeschrieben zu werden.

Die Morgenseiten sollen nicht gescheit klingen – obwohl das auch vorkommen kann. Niemand außer Ihnen selbst wird sie je zu lesen bekommen. Und in den ersten acht Wochen sollten auch Sie selbst sie nicht lesen. Schreiben Sie einfach nur drei Seiten voll, und stecken Sie sie in einen Umschlag. Oder beschreiben Sie drei Seiten in einem Ringbuch und blättern nicht mehr zurück. Schreiben Sie drei Seiten ... und am nächsten Tag weitere drei.

30. September 1991 ... Am Wochenende gingen Domenica und ich für ihr Biologiepraktikum auf Wanzenjagd zum Rio Grande und zum Port Creek. Wir sammelten Wassertiere 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 farbenfroh ausfallen können, werden sie viel öfter negativ oder bruchstückhaft sein. Oft werden Sie sich selbst bemitleiden, sich wiederholen; Ihr Text wird gestelzt oder kindisch klingen, wütend oder sanft und manchmal sogar albern. Das ist gut so!

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 doch diese Grippe sein. Ich bin jetzt mit dem Auspacken fast fertig und habe immer noch nicht Lauras Teekanne gefunden, die ich schmerzlich vermisse. Ich bin untröstlich ...

All dieses wütende, weinerliche, unbedeutende Zeug, das Sie auf Ihren Morgenseiten festhalten, 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 überlagern unseren Tag. Bringen Sie sie zu Papier.

Die Morgenseiten sind die wichtigste Technik für die Aktivierung Ihrer Kreativität. Als in seinem Schaffen gehemmter Künstler kritisieren Sie sich wahrscheinlich erbarmungslos. Auch dann, wenn Sie in den Augen der Welt ein produktiver Künstler sind, haben Sie selbst vermutlich das Gefühl, weder genug noch das Richtige zu tun. Sie haben sich zum Opfer Ihres verinnerlichten Perfektionisten gemacht, der in Ihrer linken Gehirnhälfte sitzt und zu allem, aber auch allem, was Sie tun, seine Wahrheit beisteuert. Er sagt so wundervolle Dinge wie »Das nennst du schreiben? Das ist ja lachhaft. Du beherrscht nicht einmal Zeichensetzung und Rechtschreibung. Wenn du das bis jetzt nicht gelernt hast, dann wirst du es nie lernen. Wieso glaubst du, kreativ zu sein?« Und so weiter.

Denken Sie immer daran, dass die negativen Äußerungen Ihres inneren Zensors nicht die Wahrheit sind. Das erfordert Übung. Indem Sie seine abschlägigen Bemerkungen jeden Morgen nach dem Aufstehen hochkommen lassen und zu Papier bringen, lernen Sie, ihm auf die Schliche zu kommen.

Da es unmöglich ist, die Morgenseiten auf falsche Art zu schreiben, spielt es keine Rolle, wie Ihr innerer Kritiker sie bewertet. Lassen Sie ihn ruhig weiterplappern. (Das wird er ohnehin tun.) Ihre Hand füllt trotzdem die drei Blätter. Schreiben Sie die Gedanken Ihres inneren Zensors auf, wenn Sie möchten. Beobachten Sie dabei, wie er Ihnen an Ihre kreative Gurgel geht. Machen Sie sich nichts vor: Ihr Zensor will Sie fertigmachen. Er ist ein listiger Gegner! Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wer da in Ihnen alles kommentiert, was Sie tun? Jedes Mal, wenn Sie etwas dazulernen, tut er es auch. Sie haben also ein gutes Theaterstück geschrieben? Ihr innerer Kritiker sagt Ihnen, dass es Ihr letztes sein wird. Ihnen ist ein erster Entwurf für ein großes Bild gelungen? Ihr innerer Zensor mäkelte: »Ein Picasso ist das aber nicht.«

Stellen Sie sich Ihren Zensor als eine giftige Schlange vor, die durch Ihren Garten Eden der Kreativität schleicht und Ihnen Gemeinheiten zuzischelt, um Sie aus Ihrem kreativen Fahrwasser zu werfen. Wenn Ihnen das Bild von der Schlange nicht zusagt, dann finden Sie ein anderes für Ihren Zensor. Vielleicht ist er ja der mörderische Hai aus dem Film. Malen Sie ihn, und streichen Sie ihn mit einem dicken X aus. Hängen Sie das Bild da auf, wo Sie normalerweise schreiben, oder kleben Sie es auf den Innendeckel Ihres Notizbuches. Indem Sie den Zensor in Ihrer Fantasie auf einen widerlichen kleinen Zwerg reduzieren, verliert er etwas von der Macht, die er über Sie und Ihre Kreativität hat.

Der eine oder andere meiner Kursteilnehmer hat außerdem für sich eine Karikatur des Elternteils angefertigt, der für die Einnistung des Zensors in seiner Psyche verantwortlich war und ihn so weitgehend entmachtete. Ziel ist es, im inneren Kritiker nicht mehr länger die Stimme der Vernunft zu sehen

und ihn stattdessen als den Miesmacher zu durchschauen, der er in Wirklichkeit ist. Die Morgenseiten werden Ihnen dabei helfen.

Die Morgenseiten sind nicht verhandelbar. Lassen Sie die Morgenseiten nie aus, und lassen Sie sich beim Schreiben nicht hetzen. Die Gemeinheiten, die Ihr Zensor verbreitet, sind nicht wichtig. Auch Ihre Stimmung ist nicht wichtig. 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 Arbeiten entstehen tatsächlich genau an den Tagen, an denen Sie überzeugt sind, nur Mist zu produzieren. Durch die Morgenseiten werden Sie lernen, mit dem Urteilen aufzuhören und sich einfach nur schreiben zu lassen. Sie sind müde, mürrisch, abgelenkt oder gestresst? Und wenschon. Ihr innerer Künstler ist ein Kind, das Nahrung braucht. Durch die Morgenseiten bekommt Ihr Künstlerkind Nahrung. Also schreiben Sie!

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 ...« Tun Sie das so lange, bis Sie drei Seiten gefüllt haben. *Schreiben Sie, was immer Sie wollen, bis die drei Seiten voll sind.*

Wenn Kursteilnehmer fragen: »Warum müssen wir Morgenseiten schreiben?«, dann antworte ich: »Damit ihr es auf die andere Seite schafft.« Sie glauben dann, ich mache Spaß, aber es ist mir ernst. Die Morgenseiten bringen uns wirklich auf die andere Seite: die andere Seite unserer Angst, unserer Negativität, unserer Launen. Und, was am wichtigsten ist, mit ihrer Hilfe lassen wir den inneren Zensor hinter uns. Dort, wo uns kein Zensor mehr dazwischenquatscht, finden wir unsere

eigene Mitte, den Ort, an dem wir die kleine, feine Stimme hören, die sowohl unserem Schöpfer als auch uns selbst eigen ist.

An dieser Stelle muss nun etwas über das logische Gehirn und das Künstlergehirn gesagt werden. Das *logische Gehirn* wird in der westlichen Welt bevorzugt. Es ist das kategorische Gehirn. Es denkt klar und linear. Es begreift die Welt gemäß bekannten Kategorien. Ein Pferd ist eine bestimmte Zusammensetzung von Körperteilen, die ein Pferd ergeben. Ein herbstlich gefärbter Wald wird als eine Kombination von Farben betrachtet, die wir zusammen als »Herbstwald« empfinden. Das logische Gehirn schaut sich einen Herbstwald an und stellt fest: rot, orange, gelb, grün, golden.

Das logische Gehirn war und ist zuständig für unser Überleben. Es funktioniert auf der Basis einmal erkannter Prinzipien. Alles Unbekannte wird als falsch und möglicherweise gefährlich aussortiert. Das logische Gehirn mag es, wenn die Dinge wie die Soldaten in einer ordentlichen Reihe hintereinanderweg marschieren. Das logische Gehirn ist der Verstand, auf den wir hören, besonders dann, wenn wir uns selbst befehlen, vernünftig zu sein.

Das logische Gehirn ist unser innerer Zensor. Wenn unser Zensor einen ihm unbekanntem Satz, eine neue Phrase hört oder eine ungewöhnliche Farbkombination sieht, dann sagt er: »Was in aller Welt soll das sein? Das gibt es nicht!«

Das *Künstlergehirn* ist unser innerer Erfinder, unser inneres Kind, unser ureigener zerstreuter innerer Professor. Das Künstlergehirn sagt: »Super! Das ist so genial!« Es setzt seltsame Dinge zueinander in Beziehung (ein Boot ist Welle und Spaziergänger zugleich). Es gefällt ihm, einen Rennwagen als wildes Tier zu bezeichnen: »Der schwarze heulende Wolf fuhr in die Auffahrt ...«

Das Künstlergehirn ist unser kreatives, holistisches Gehirn. Es denkt in Bildern und Farbschattierungen. Es sieht einen Herbstwald und denkt: Wow! Ein Blätterbouquet! Hübsch! Ein goldglanzglitzriger Erdhautkönigsteppich! Das Künstlergehirn ist assoziativ und hat einen freien Willen. Es schafft neue Verbindungen und verknüpft Bilder, um sie mit neuem Sinn zu füllen. In den nordischen Mythen zum Beispiel wird ein Boot »Wellenpferd« genannt. Der Name Skywalker (Himmelsläufer) im Film *Krieg der Sterne* ist einem wunderbaren Künstlergehirngeistesblitz des Produzenten George Lucas zu verdanken.

Was soll all das Gerede vom logischen und vom Künstlergehirn? Es soll uns bewusst machen, dass die Morgenseiten dem Verstand beibringen, zurückzutreten und das Künstlergehirn spielen zu lassen.

Der innere Zensor ist Bestandteil unseres aus Vorzeiten verbliebenen Überlebensgehirns. Die Entscheidung darüber, ob es sicher war, aus dem Wald und auf die Wiese hinauszutreten, fiel in seinen Zuständigkeitsbereich. Unser Zensor überprüft die Wiese unserer Kreativität auf mögliche gefährliche Tiere. Für ihn kann bereits ein neuer, ungewöhnlicher Gedanke gefährlich aussehen.

Er mag nur solche Sätze/Gemälde/Skulpturen/Fotografien, die er schon viele Male gesehen hat. Sichere Sätze. Sichere Gemälde. Keine experimentellen Ergüsse, keine krummen Linien oder Gedankensplitter. Hören Sie Ihrem inneren Zensor zu, und er wird Ihnen sagen, dass alles Originelle falsch/gefährlich/schlecht ist.

Jedes Mal, wenn Sie sich auf Zehenspitzen nach draußen wagen, macht sich jemand (Ihr Zensor) über Sie lustig. Wer wäre da nicht blockiert? Die Morgenseiten werden Ihnen zeigen, wie Sie diese Verspottungen in Zukunft an sich abperlen las-

sen können. Sie werden es Ihnen ermöglichen, sich von Ihrem inneren Miesmacher zu distanzieren.

Vielleicht hilft es Ihnen, das Schreiben der Morgenseiten als Meditation zu begreifen. Möglicherweise ist es nicht die Art von Meditation, an die Sie gewöhnt sind. Oder Sie haben noch keine Meditationserfahrung. Zwar sind die Morgenseiten 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 sie helfen uns, Änderungen in unserem Leben herbeizuführen.

Schauen wir uns an, was wir durch Meditation erreichen können. Es gibt viele verschiedene Ansätze, um über Meditation nachzudenken. Wissenschaftler interessieren sich für sie im Zusammenhang mit den Gehirnhemisphären. Managementberater betrachten Meditation hauptsächlich als eine Technik der Stressreduktion, mit der sie die körperliche Gesundheit ihrer Mitarbeiter erhalten können. Spirituell Suchende empfinden das Meditieren als Tor zu Gott. Für Künstler und Kreativitätsexperten ist Meditation ein Kanal für höhere kreative Einsichten.

Alle diese Vorstellungen sind zutreffend, aber nicht umfassend genug. Es stimmt, wir nehmen Einfluss auf unser Gehirn, reduzieren Stress, stellen Kontakt zu einer kreativen Quelle her und profitieren von den resultierenden kreativen Einsichten. All das sind Gründe genug, um sofort mit der Meditation zu beginnen. Doch selbst dann, wenn man all diese Vorstellungen zusammen betrachtet, sind sie lediglich das intellektuelle Konstrukt für etwas, das in erster Linie eine Erfahrung von Ganzheit, Gültigkeit und Macht ist.

Wir meditieren, um unsere Identität zu entdecken und um unseren Platz in der Ordnung des Universums zu finden. Durch

Meditation erkennen und anerkennen wir unsere Verbindung zu einer inneren Kraftquelle, die unsere äußere Welt transformieren kann. Mit anderen Worten: Meditation verhilft uns nicht nur zum Licht der Einsicht, sondern gibt uns auch die Kraft für weitreichende Veränderungen.

Einsicht ist ein intellektueller Trost. Macht hingegen stellt eine blinde Kraft dar, die genauso leicht zerstören wie aufbauen kann. Nur wenn wir bewusst lernen, Macht und Einsicht zu verbinden, dann beginnen wir, unsere rechtmäßige Identität als kreative Wesen zu spüren. Durch das Schreiben der Morgenseiten kann uns diese Verbindung gelingen. Es gestattet uns die Kontaktaufnahme mit dem inneren Schöpfer. Diese Tatsache macht die Morgenseiten zu einer spirituellen Übung.

Es kann sein, dass man über längere Zeit Morgenseiten schreibt, und der Zugang zum inneren Schöpfer lässt sich scheinbar nicht herstellen. Ich habe sie viele Jahre lang geschrieben, bevor ich begriff, dass die Seiten vor allem 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. Doch der Prozess hat nichts Spektakuläres und ist leicht zu übersehen.

Die Morgenseiten sind eine Landkarte unseres Inneren. Ohne sie könnten wir nicht zu unseren Träumen vordringen. Bei mir jedenfalls war es so. Indem Sie Morgenseiten schreiben, verbindet sich das Licht der Einsicht mit der für umfassende Veränderungen erforderlichen Kraft. Es ist sehr schwierig, sich Morgen für Morgen und Monat für Monat über eine bestimmte Situation zu beschweren, ohne dass der Wunsch entsteht, konstruktiv handelnd etwas dagegen zu tun. Die Seiten führen uns aus unserer Verzweiflung heraus und hin zu Ver-

änderungen, von denen wir bisher nicht einmal zu träumen wagten.

Als ich zum ersten Mal Morgenseiten schrieb, lebte ich in Taos, New Mexico. Ich war dorthin gezogen, um mit mir wieder ins Reine zu kommen – über was genau, wusste ich nicht. Zum dritten Mal hintereinander war mir ein Film aufgrund der Studiopolitik durch die Lappen gegangen. An solche Katastrophen sind Drehbuchautoren gewöhnt, aber mir kam es so vor, als seien sie Fehlgeburten. Ich fühlte mich durch ihre Häufung vernichtet. Tatsächlich dachte ich darüber nach, das Drehbuchschreiben aufzugeben. Kein weiteres meiner geistigen Kinder sollte einen so frühen Tod sterben. Ich war nach New Mexico gekommen, um mein Herz zu heilen und um nach einem anderen Betätigungsfeld für mich zu suchen.

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 dazu geraten. Ich kannte niemanden, der Ähnliches tat. Ich fühlte in mir die unzweideutige Aufforderung zum Schreiben, also gehorchte ich. Ich saß an einem Holztisch mit Blick auf die Taos-Berge und schrieb.

Die Morgenseiten waren meine Freizeitbeschäftigung, ich konnte schreiben, statt die ganze Zeit nur auf den Berg vor mir zu starren. Der Berg, ein buckliges Wunder, das bei jedem Wetter anders aussah, warf mehr Fragen auf, als ich stellte. Einen Tag in Wolken gehüllt, dunkel und nass am nächsten, beherrschte dieser Berg meine Aussicht und meine Morgenseiten. Was hatte er zu bedeuten – oder was bedeutete überhaupt irgendetwas? 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 sich verbinden kann. Wenn ich in einer schmerzhaften Situation oder einem Problem feststecke und nicht weiß, was ich tun soll, dann vertraue ich mich den Seiten an und bitte um Führung. Ich verwandle mich in »LJ« (Little Julie) und stelle meine Frage.

LJ: Was sollte ich den Lesern über diese innere Weisheit mitteilen? *(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 können. Sie werden es tun.

Manchmal kann einem die Antwort wie oben zu schnoddrig oder zu einfach vorkommen. Sehr oft jedoch ist sie genau richtig, und ich erreiche mein Ziel, wenn ich dem erhaltenen Rat folge. Und deshalb möchte ich hier nur zur Sicherheit noch einmal zu Protokoll geben, dass die Seiten meine Art sind, zu meditieren, und dass ich sie schreibe, weil sie funktionieren.

Eine letzte Zusicherung: Die Morgenseiten werden bei Malern, Bildhauern, Dichtern, Schriftstellern, Rechtsanwälten und Hausfrauen wirken – bei jedem nämlich, der etwas Kreatives ausprobieren möchte. Denken Sie nicht, die Morgenseiten seien ein Werkzeug ausschließlich für Schriftsteller. Das ist Humbug. Rechtsanwälte, die sich dieser Übung bedienen, leisten jeden Eid, dass sie dadurch vor Gericht effektiver werden. Tänzer behaupten, dass sich ihr Gleichgewichtsgefühl verbessert. Es könnte sogar so sein, dass es Schriftstellern, die den

bedauerlichen Wunsch haben, die Morgenseiten zu *formulieren*, statt sie nur zu schreiben, am schwersten fällt, ihre Wirkung zu erkennen. Vermutlich merken sie jedoch, dass das, was sie sonst schreiben, plötzlich sehr viel freier und klarer wirkt und ihnen irgendwie leichtfällt. Kurz gesagt, egal welche Vorbehalte Sie haben oder welchen Beruf Sie ausüben, die Morgenseiten werden Ihnen nützen.

Ein zugeknöpfter, schweigsamer, griesgrämiger Millionär namens Timothy 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 verdammten Seiten hatten kein Preisschild, lieferten keinen Hinweis für ihren Marktwert. Sie klangen einfach nur albern, und Timothy hasste Albernheiten.

Timothy war ein ernsthafter Spieler. Sein Pokerface war so glatt, dass es einer Glasscheibe mehr ähnelte als der Abwehrmauer vor dem Tor der Gegenspieler. Nach jahrelanger Übung in der Vorstandsetage seines Unternehmens war Timothys unbesiegbare Fassade so dunkel, poliert und teuer wie Mahagoni. Es gab keine Emotion, die diesen Mann aus der Ruhe bringen konnte. Er war ein lebendes Denkmal für die Unergründlichkeit alles Männlichen.

»Na gut, okay ...« Timothy erklärte sich mit dem Schreiben der Seiten einverstanden, aber nur deshalb, weil er viel Geld bezahlt hatte, um sich sagen zu lassen, dass er sie machen sollte. Und siehe da, innerhalb von drei Wochen wurde der sittenstrenge Timothy im Nadelstreifenanzug zum Verfechter der Morgenseiten. Das Ergebnis seiner Arbeit überzeugte ihn. Und auf einmal gefiel es ihm, kreativ zu sein. »Ich habe Gitarrensaiten für die alte Gitarre gekauft, die bei mir herumlag«, berichtete er eines Tages. Und dann: »Ich habe meine Stereoanlage wieder angeschlossen und einige wundervolle italienische Auf-

nahmen gekauft.« Obwohl er es nur zögernd zugeben konnte, sogar vor sich selbst, Timothys schriftstellerische Fähigkeiten begannen sich zu entfalten. Bei Morgengrauen schon auf den Beinen, schrieb er zu gregorianischen Gesängen aus seiner Stereoanlage frei aus sich heraus.

Nicht alle gehen die Morgenseiten mit so offensichtlicher Abwehr an. Phyllis, eine prominente 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 empfing 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 in ihrem Ausdruck gehemmt, fand heraus, dass die Morgenseiten sie an ihr Klavier, ihre Schreibmaschine und ihre Staffelei brachten.

Auch wenn Sie diesen Kurs mit einer festen Vorstellung davon beginnen, in welchen Bereichen Sie Blockaden auflösen möchten, könnte es sein, dass meine Techniken kreative Bereiche befreien, die Sie lange ignoriert haben oder von denen Sie noch gar nichts wissen. Ingeborg, die die Seiten verwendete, um ihre kreative innere Schriftstellerin zu befreien, vollzog eine Entwicklung, in deren Verlauf sie sich von einer der bekanntesten Musikkritikerinnen Deutschlands zu ihrer ersten

Komposition seit zwanzig Jahren bewegte. Sie war überrascht und rief mehrmals in den Vereinigten Staaten an, um mir 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 tatsächlich sogar ein gutes Zeichen, wenn Sie die Morgenseiten hassen. Sie zu lieben ist dann von Vorteil, wenn Ihre Liebe Sie auch dann mit dem Schreiben fortfahren lässt, wenn innere Widerstände Sie daran hindern wollen. Die dritte Möglichkeit ist eine neutrale Haltung, aber sie ist eigentlich eine defensive Strategie, hinter der Langeweile steht.

Hinter der Langeweile verbirgt sich Gleichgültigkeit. Gleichgültigkeit bedeutet Angst, und Angst ist ein Hinweis darauf, dass Sie insgeheim verzweifelt sind. Bringen Sie also Ihre Ängste zu Papier. Bringen Sie alles zu Papier. Füllen Sie drei Seiten.

Der Künstlertreff

Die zweite grundlegende Technik von *Der Weg des Künstlers* könnte bei Ihnen den Eindruck erwecken, sie sei gar keine, sondern eher als Zerstreuung gedacht. Vielleicht erkennen Sie klar, wie die Morgenseiten funktionieren, haben aber große Zweifel an etwas, das sich »Künstlertreff« nennt. Ich versichere Ihnen jedoch, dass Künstlertreffs ebenso wirksam sind.

Stellen Sie sich die Kombination der beiden Techniken wie einen Radioempfänger und seinen Sender vor. Zustande kommt ein Prozess, der zwei Schritte umfasst und in zwei Richtungen wirkt: zunächst *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 abhalten, empfangen Sie; Sie öffnen sich Ihren Einsichten, Ihrer Inspiration und Ihrer Führung.

Aber was genau *ist* ein Künstlertreff? Ein Künstlertreff ist ein wöchentliches Zeitfenster von vielleicht zwei Stunden, das Sie sich freihalten, um 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 Übergriffe verteidigen. Sie nehmen niemanden auf diesen Künstlertreff mit außer Ihren inneren Künstler beziehungsweise Ihr kreatives inneres 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 so viel 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 Paare mit Beziehungsproblemen 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.«

»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 Ihnen das Wort abschneiden.

Es *macht* Angst, qualitativ hochwertige Zeit mit einem Kind oder einem Geliebten/einer Geliebten zu verbringen, und unser innerer Künstler ist beides zugleich. Ein wöchentlicher Künstlertreff ist erstaunlich bedrohlich – und bemerkenswert produktiv.

Ein Treff? Mit meinem inneren 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 die Verabredung größere Ausgaben mit sich bringen muss.

Ihr innerer Künstler ist ein Kind. Zeit mit einem Elternteil zu verbringen bedeutet mehr, als Geld auszugeben. Einen Spaziergang über einen Flohmarkt, ein Ausflug allein an den Strand, ein alter Film, den man sich mit dem inneren Kind zusammen anschaut, ein Besuch in einer Tierhandlung oder einer Kunstgalerie – all das kostet Zeit, aber nicht unbedingt Geld. Denken Sie daran, es ist das *zeitliche* Engagement, das zählt.

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

Wenn Sie sich fürsorglich um sich selbst kümmern möchten,

dann ist es entscheidend, Zeit mit Ihrem Künstlerkind allein zu verbringen. Ein liebevoller Umgang mit sich selbst heißt, für sich allein etwas zu unternehmen. 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 Ausländerviertel, um dort fremde Ansichten und Klänge kennenzulernen – all das könnte Ihr innerer Künstler genießen. Oder vielleicht geht Ihr innerer Künstler gerne kegeln?

Nehmen Sie sich einen einmal wöchentlichen Künstlertreff vor, und beobachten Sie dann, wie sich die Seite von Ihnen, die jede Freude negiert, herauszuwinden versucht. Machen Sie sich bewusst, wie bereitwillig Sie die kostbare Verabredung mit sich selbst opfern. Achten Sie darauf, wie sich plötzlich ein Dritter in Ihre eigens freigehaltene Zeit drängt. Lernen Sie, sich gegen diese Invasionen zu schützen. Hören Sie Ihrem Künstlerkind zu und dem, was es über diese gemeinsamen Ausflüge zu sagen hat. Zum Beispiel könnte Ihr innerer Künstler ausrufen: »Oh, ich hasse dieses ernsthafte Zeug«, wenn Sie darauf bestehen, ihn zu Erwachsenenplätzen mitzunehmen, die kulturell erbaulich und gut für ihn sind.

Hören Sie auf Ihr Künstlerkind! Es sagt Ihnen, dass Ihre Kunst einen spielerischeren Einfluss braucht. Ein bisschen Spaß kann viel bewirken, wenn Ihre Arbeit spielerischer werden soll. Wir vergessen, dass Fantasie und Freude am Spiel das Herzstück jeder guten Arbeit ist.

Sie werden sich wahrscheinlich bei dem Versuch ertappen, Künstlertreffs zu schwänzen. Erkennen Sie diesen Widerstand als Angst vor Nähe. In problematischen Beziehungen richten wir uns mit unseren Partnern oft in Vermeidungsmustern ein. Wir wollen nicht hören, was sie denken, weil es uns verletzen könnte. Also gehen wir unserem Partner in dem Wissen aus

dem Weg, dass er bei der erstbesten Gelegenheit wahrscheinlich mit etwas herausplatzen wird, was wir nicht hören möchten. Oder aber er besteht auf eine Antwort, die uns nicht zur Verfügung steht und die wir nicht geben können. Wenn dann schließlich Wahrheiten ausgesprochen werden, starren wir einander erstaunt an und sagen: »Ich wusste ja gar nicht, dass du so fühlst!«

Mit großer Wahrscheinlichkeit führen diese zunächst erschreckenden Selbstenthüllungen zum Aufbau einer wirklichen Beziehung, in der die Beteiligten sie selbst sein und sich frei entfalten können. Solche Aussichten fördern den Mut zur Konfrontation. Ein gesundes Verhältnis zur Kreativität setzt voraus, dass wir Zeit und Sorgfalt aufwenden, um es zu pflegen. Unsere Kreativität wird diese Zuwendung nutzen, um uns zu konfrontieren, zu vertrauen, sich mit uns zu verbinden und zu planen.

Die Morgenseiten machen Sie mit Ihrem Denken und Ihren Bedürfnissen bekannt. Sie erkennen Ihre Problembereiche und Anliegen. Sie beschweren sich, zählen auf, durchschauen, isolieren, schmollen. Wie im Gebet ist das der erste Schritt. Im Laufe der Befreiung, die unser Künstlertreff bewirkt – Schritt Nummer zwei –, empfangen Sie nach und nach Lösungsvorschläge. Und Sie investieren in Ihre kreativen Reserven, auf die Sie schließlich zurückgreifen, um künstlerisch erfüllter zu leben.

Den Fischteich aufstocken

Kunst verwendet Bilder. Um kreativ sein zu können, brauchen wir den Zugriff auf unsere innere Quelle. Dieses künstlerische Reservoir ist einem reichbesetzten Forellenteich vergleichbar.

Uns stehen große, kleine, fette, magere Fische zur Verfügung – Überfluss für unseren künstlerischen Speiseplan. Als Künstler ist es unsere Aufgabe, dieses künstlerische Ökosystem zu erhalten. Pflegen wir es nicht, dann leert sich unsere Quelle; Stagnation oder Blockade sind die Folge.

Ausufernde Arbeitszeiten und intensive Schaffensperioden stellen eine Herausforderung für unsere innere Quelle dar. Überfischen wir den Teich, dann gefährden wir den Bestand und suchen schließlich umsonst nach den Bildern, die wir benötigen. Unsere Quelle versiegt ausgerechnet dann, wenn wir sie am meisten brauchen und die Arbeit gut läuft.

Als Künstler müssen Sie lernen, für sich selbst gut zu sorgen. Sie benötigen genug Achtsamkeit, damit Sie Ihren kreativen Energiepool bewusst wieder auffüllen, nachdem Sie ihn verstärkt in Anspruch genommen haben. Das Reservoir Ihrer Kreativität muss aufgefüllt werden, sonst trocknet es aus.

Das Reservoir aufzufüllen bedeutet, die aktive Suche nach Bildern, mit denen Sie Ihren künstlerischen Fischteich aufstocken. Kunst entsteht aus dem Sehen. Die Amme der Kunst ist das Detail. Manchmal scheint Kunst dem Schmerz zu entspringen, aber vielleicht nur deshalb, weil Schmerz dazu dient, unsere Aufmerksamkeit auf Details zu lenken (zum Beispiel die unerträglich schöne Biegung des Nackens einer verlorenen Geliebten). In der Kunst geht es manchmal scheinbar um breite Striche, imposante Projekte und gewagte Pläne. Aber die Aufmerksamkeit für das Detail steht immer im Zentrum; das in seinen Details einzigartige Bild ist es, das uns verfolgt und das wir als Kunst empfinden. Selbst inmitten des Schmerzes schafft es Freude. Der Künstler, der Ihnen etwas anderes erzählt, lügt. Kunst besteht aus Bildern und Symbolen. Um ihre Sprache zu erlernen, müssen Sie ihr spielerisch begegnen. Ihre Sprache ist wortlos, selbst dann, wenn Ihre Kunst sich in Worten aus-

drückt. Die Sprache des Künstlers ist sinnlich, gefühlte Erfahrung. Wenn Sie an einem Kunstwerk arbeiten, tauchen Sie in das Reservoir Ihrer Erfahrung ein und entnehmen Bilder. Das Reservoir füllt sich nicht von selbst, also müssen Sie es füllen. Wie tun Sie das?

Mit Bildern. Kunst ist die Suche eines Künstlergehirns. Das Künstlergehirn ist Ihr Bilderreservoir, Heimat und Zufluchtsort Ihrer besten kreativen Impulse. Das Künstlergehirn kann durch Worte allein nicht in Gang gesetzt werden, denn es ist ein sensorisches Organ: Sehen und Klang, Geruch, Geschmack und Berührung stellen den magischen Zugang zu ihm dar. Sie sind die Elemente der Magie, und Magie ist der elementare Werkstoff der Kunst.

Wenn Sie Ihren künstlerischen Fischteich aufstocken, dann denken Sie an Magie. Denken Sie an Vergnügen, an Spaß, nicht an Pflicht. Tun Sie nicht, was Sie tun *sollten* – ersparen Sie sich spirituelle Bauchmuskelübungen wie etwa die Lektüre eines empfohlenen, aber langweiligen Textes. Tun Sie das, was Sie fasziniert, erforschen Sie, was Sie interessiert; suchen Sie unter der Rubrik Mysterium, nicht Meisterschaft.

Mysterien ziehen den Menschen an, führen uns weiter, locken uns. (Pflichten hingegen wirken betäubend, ernüchternd.) Folgen Sie beim Füllen Ihres Reservoirs Ihrem Gefühl für das Mysterium und nicht Ihrem vernunftgesteuerten Wissensdrang. Ein Mysterium kann sehr einfach sein: Wenn ich einen anderen Weg statt den gewohnten wähle, was werde ich dann sehen? Einen vertrauten Weg zu verlassen katapultiert Sie ins Jetzt. Sie nehmen erneut die sichtbare, visuelle Welt wahr. Sehen schafft Einsicht.

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 Assozia-

tionen. Der Duft von Weihnachten, von frischgebackenem Brot oder einer hausgemachten Suppe kann Nahrung für den hungrigen Künstler sein.

Manche Klänge wirken beruhigend, andere anregend. Zehn Minuten Hingabe an ein großartiges Musikstück ist eine sehr wirksame Meditation. Fünf Minuten barfuß tanzen zu Trommelmusik erfrischt den inneren Künstler.

Das Reservoir Ihrer Kreativität zu füllen muss sich nicht immer aufregend und neu anfühlen. Beim Gemüseputzen reinigen sich auch Ihre Gedanken. Denken Sie daran, Kunst ist die Beschäftigung des Künstlergehirns, und das wird durch Rhythmen und Reime angesprochen, nicht durch Vernunft. Eine Karotte schaben, einen Apfel schälen – diese Handlungen unterstützen das Künstlergehirn.

Jede regelmäßige, sich wiederholende Tätigkeit ist Nahrung für Ihren inneren Künstler. Es ist bekannt, dass die Brontë-Schwester und Jane Austen ihre Schriftstellerei unter ihren Handarbeiten verbergen mussten – schriftstellerische Ambitionen waren bei Damen der englischen Gesellschaft im neunzehnten Jahrhundert nicht gerne gesehen. Doch vielleicht haben diese Handarbeiten, die per definitionem regelmäßig und repetitiv sind, sogar einen Beitrag zum Werk dieser bekannten Autorinnen geleistet? Alles, was Ihren künstlerischen Fischteich auf diese Weise durch Anregung und Beruhigung zugleich mit Leben erfüllt, wirkt in Ihrem Sinne. Allerdings verlagern wir unsere »Handarbeiten« heutzutage wohl eher auf die Gartenarbeit oder auf das Workout im Fitness-Tempel.

»Warum habe ich meine besten Ideen unter der Dusche?«, soll ein erboster Einstein gesagt haben. Gehirnforscher haben inzwischen gezeigt, dass Duschen eine Aktivität des Künstlergehirns ist. Duschen, schwimmen, schrubben, rasieren, Autofahren, all das sind regelmäßige, sich wiederholende Aktivi-

täten, die uns von unserem logischen Gehirn in unser kreativeres Künstlergehirn befördern. Lösungen für klebrige kreative Probleme blubbern im Spülwasser nach oben, tauchen auf der Autobahn in dem Moment auf, in dem wir ein heikles Überholmanöver absolvieren ...

Finden Sie heraus, welche Tätigkeiten sich am besten für Sie eignen, und nutzen Sie sie. Vielen Künstlern hat es geholfen, beim Autofahren ein Notizbuch oder ein Aufnahmegerät dabei zu haben. Steven Spielberg sagt, die besten Ideen seien ihm auf der Autobahn gekommen. Das ist kein Zufall. Im Verkehrsfluss war er als Künstler in einen sich ständig verändernden Strom von Bildern eingebunden. Bilder wecken das Künstlergehirn. Bilder füllen das Reservoir.

Ihre fokussierte Aufmerksamkeit ist entscheidend für das Aufstocken Ihres künstlerischen Fischteiches. Sie müssen sich Ihren Lebenserfahrungen stellen, statt sie zu ignorieren. Viele Künstler lesen zwanghaft, um ihr Bewusstsein abzuschirmen. Bei einer Fahrt in einem vollen Zug versenken vielleicht auch Sie sich lieber in eine Zeitung, statt sich den Geräuschen und Bildern um sich herum auszuliefern, die allesamt Nahrung für Ihren inneren Künstler sind.

Um Ihren inneren Künstler zu befreien, müssen Sie Ihre Blockaden erkennen und beseitigen. Der sicherste Weg hierzu ist das Auffüllen Ihres Reservoirs der Kreativität. Kunst ist das Spiel der Fantasie 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 die Kursarbeit fest einzuplanen. Können Sie sich selbst

dieses Geschenk machen? Sagen Sie ja mit Hilfe einer kleinen Zeremonie. Kaufen Sie sich ein schönes Notizbuch für Ihre Morgenseiten; kümmern Sie sich rechtzeitig um einen Babysitter für die wöchentlichen Künstlertreffs. Lesen Sie den nachfolgenden Vertrag. Ändern Sie ihn Ihren Bedürfnissen gemäß ab, wenn Sie möchten, und setzen Sie dann Datum und Unterschrift darunter. Kommen Sie darauf zurück, wenn Sie einen Ansporn zum Weitermachen brauchen.

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 aufwerfen und Emotionen aufrühren wird, mit denen ich mich auseinandersetzen muss.

Ich, _____, verpflichte mich, während der gesamten Kursdauer hervorragend für mich zu sorgen, ausreichend zu schlafen, mich gut zu ernähren, mich genügend zu bewegen und mich zu verwöhnen.

Unterschrift

Datum

WOCHE EINS



In dieser Woche nimmt Ihre persönliche kreative Reise ihren Anfang. Vielleicht fühlen Sie sich etwas schwindlig und aufsässig, hoffnungsvoll und skeptisch zugleich. Die Übungen sollen Ihnen ein Gefühl von Sicherheit ermöglichen. Dies wiederum wird Ihnen helfen, Ihre Kreativität mit weniger Angst zu erforschen.

