

Kreativität ist Ausdruck von und Zugang zu unseren inneren Ressourcen

Creativity is the Expression of and the Access to our Inner Resources

Andy Chicken

Themenschwerpunkt Kunst & Kreativität

„Ein wohlkonstruiertes Kunstwerk nimmt dich auf, transportiert dich, zeigt dir die Geheimnisse deines Seins, bringt dich zurück und setzt dich, der du erstaunt darüber bist, was dich da getroffen hat, wieder zurück auf deine Füße.“

(George Spencer Brown)

Zusammenfassung

„Vom Ursprungsberuf her Künstler, arbeite ich jetzt als Psychotherapeut auch daran, was der künstlerische Standpunkt in die Therapie einbringen kann. Dabei geht es mir sehr um die Wechselwirkung von Tun und Wahrnehmen in den verschiedenen Ausdrucksformen.“

Abstract

“From my original profession as an artist, I now also work as a psychotherapist on the artistic point of view and what it brings to the therapy. I try to emphasize the interaction of doing and perceiving in the various forms of expression.”

Im Fluss des Lebens laufen andauernd kreative Prozesse ab, Anpassungen sind immer neue Lösungen, neues Umgehen mit neuen Situationen. Wenn wir eine einmal erfolgreiche Lösung immer wieder anwenden wollen, sitzen wir in der Falle und manchmal lässt uns das Leben das durchgehen, spielt nachsichtig mit unserer Schlaueit mit, meistens aber erleben wir da ein Korrektiv unserer Un-Offenheit, vorausgesetzt wir sind dafür offen genug. Wenn nicht, dann flüchten wir in Konstruktionen, Abstraktionen oder Mythen, legen uns alle möglichen Gründe dafür zurecht, warum das jetzt nicht funktioniert und wir kommen aus dem Kontakt mit der Einmaligkeit

der Gegenwart. Das ist unser „Normalzustand“, unsere tägliche Selbstentfremdung.

Kreativität ist dann, wenn wir uns davon befreien können, uns vielleicht dem Scheitern stellen, eine neue Situation neu zu erleben imstande sind und die Offenheit des Nichtwissens zulassen. Erst dieses „Neu-Mischen der Karten“ ermöglicht einen Neuzugang, eine Aktualisierung (auch Selbstaktualisierung), die die Gegenwart würdigt und eine stimmige Form sucht.

Ob wir Kunst machen, ein Gerät zum Funktionieren bringen, einen Weg suchen, kochen, ein Gespräch führen, einen Artikel schreiben, Improvisieren, der Körper sich in Beziehung zur Schwerkraft und seinen Möglichkeiten bewegt, auf physische, mikroorganismische oder chemische Belastungen reagiert, immer wieder wird eine adäquate, optimale Lösung angestrebt, in manchen Fällen verbindet sich Funktionalität mit Ästhetik oder gar mit ethischen Werten.

Die Gestalttherapie (Perls, 2006) sieht das Selbst als eine Dynamik, die aus dem wechselseitigen Anpassungsprozess von Individuum und Umwelt entsteht und dann in Fluss bleibt, wenn wir weder nur fremdbestimmt noch nur selbstbestimmt agieren. Das labile Gleichgewicht „dazwischen“ und unsere Beweglichkeit auf dieser Achse ist der kreative Zustand, der dieser Tatsache am ehesten gerecht wird und am meisten Optionen ermöglicht.

Martin Buber (1973) definiert das Göttliche als das „Zwischen“, als die Beziehung, den Dialog, der sich in der Begegnung, im Kontakt (von Individuum und Umwelt oder anderem Individuum) eröffnet. Begegnung ist immer gekoppelt mit einem bewegt-Werden: freudvoll, lustvoll bis ernst oder gar schrecklich (Rilke, 1974a).

Oft macht uns die andere Person, ein Kunstwerk (Rilke, 1974b), Musik, ein Gedicht, ein Engel oder auch ein Tier (Spencer-Brown, 2007) deutlich: „Du musst dein Leben ändern!“ Einen Widerspruch zulassen, kann einen neuen Raum erschließen, Loslassen, Humor und die Bereitschaft zur Relativierung einer Perspektive, einer