

Kreativ, leidenschaftlich und grenzenlos leben

von Stefan Strässle

Die drei Begriffe *kreativ*, *leidenschaftlich* und *grenzenlos* sind eng miteinander verknüpft. Wer seine Kreativität lebt, bringt gleichzeitig seine Leidenschaft, sein Passion zum Ausdruck und wird sich dabei als grenzenlos erfahren. Er wird eintauchen in einen kreativen, grenzenlosen Ozean von Ideen, Einfällen, Möglichkeiten und Realitäten, der jenseits vorgefasster Meinungen, akzeptierter Gesetzmässigkeiten, logischer Gedankengänge oder eingeschränkter Weltbilder liegt. Ein kreativer Mensch lässt sich bereitwillig inspirieren von jenem unsichtbaren, kreativen Etwas, das die ganze Zeit in seinem Inneren geschlummert hat, doch erst jetzt als schöpferische Kraft in seinem Leben erwacht.

Kreativität

Der Begriff Kreativität geht auf das lateinische Wort *creare* zurück, was «etwas neu schöpfen, erfinden, erzeugen, herstellen» bedeutet. Der Begriff enthält als weitere Wurzel das lateinische *crescere*, das «geschehen und wachsen» bedeutet. Diese Doppelgesichtigkeit der Kreativität zwischen aktivem Tun und passivem Geschehen-Lassen findet sich auch in modernen Kreativitätskonzepten.

Kreativität könnte man als spezielle Form intuitiver Eingebung bezeichnen. Kreativität ist nicht abhängig vom IQ. Lernbehinderte oder Geisteskranke können beispielsweise künstlerisch ausserordentlich begabt sein, während es hochintelligente Menschen gibt, deren Kreativität sich in Grenzen hält und auf dem Niveau eines Kleinkindes bewegt. Grundsätzlich ist aber jeder Mensch kreativ, denn jeder hat Zugang zur kreativen Quelle in seinem Inneren.

Kreative Denkprozesse und kreatives Schaffen scheinen weitgehend unbewusst abzulaufen. Die daraus entstehenden kreativen Einfälle werden als Eingebung einer überpersönlichen Intelligenz oder Wesenheit – Inspiration, Musenkuss, etc. – oder als ein mystisches Geführtwerden erlebt.

Im kreativen Schaffensprozess tritt manchmal ein besonderer Bewusstseinszustand – eine Art Trance – auf, der als *Flow* (Fliesen) bezeichnet wird und meist mit einem vorübergehenden Verlust des Zeitbewusstseins einhergeht. Dieser Zustand wird vom kreativen Individuum einerseits als konzentriert und andererseits als «aufgelöst» wahrgenommen. Kreative Denkprozesse können auch im Schlaf ablaufen.

Die kreative Sinnproduktion scheint in jungen Jahren ausgeprägt und wird später zunehmend durch wissensbezogene, logische Sinnproduktion ersetzt. Die Kreativität kann jedoch durch Übung bis ins hohe Alter erhalten bleiben. Vielen Schulsystemen wird vorgeworfen mit einer zu starken Orientierung auf Wissenserwerb viel zur frühzeitigen Verkümmern der Kreativität beizutragen.

Kreativität kann in jedem Menschen geweckt werden. Als motivierende Faktoren gelten dabei Interesse, Neugier und die Steigerung des Selbstwerts. Die intuitive Begabung schlummert in jedem Menschen, während man sich die Fähigkeit, möglichen Widerständen während des kreativen Schaffens zu trotzen, aneignen kann.

Leidenschaft

«Durch die Leidenschaft lebt der Mensch, durch die Vernunft existiert er bloss!»
Nicolas-Sebastien Chamfort (1741 – 1794), französischer Schriftsteller

Synonyme für Leidenschaft sind Enthusiasmus, Begeisterung, Schwärmerei! Leidenschaft zeigt sich an der grossen Freude für bestimmte Themen, Handlungen oder kreatives Schaffen, am extremen Engagement für eine Sache oder am intensiven Interesse für ein spezielles Gebiet.

Leidenschaft ist eine das Gemüt ergreifende Emotion. Leidenschaft im positiven Sinn beschreibt die intensive Verfolgung von Zielen, beispielsweise von Kunstliebhabern, Sammlern oder Tierfreunden. Im ursprünglichen Sinn schwingt etwas Zerstörerisches mit, etwas, das *Leiden schafft*. Heute hat das Wort Leidenschaft aber eine grundsätzlich positive Bedeutung.

Sind wir ein Mensch mit Leidenschaften? Leben wir leidenschaftlich? Damit ist jetzt nicht (nur) die romantische Leidenschaft gemeint. Können wir uns für Dinge begeistern? Gibt es Dinge, die uns ganz und

gar in ihren Bann ziehen, so dass wir nicht aufhören möchten, über sie nachzudenken, zu sprechen oder diese Dinge auszuführen!

Wenn wir uns als Mensch als zu wenig leidenschaftlich empfinden, wenn uns unser Leben manchmal als zu langweilig und zu vernünftig erscheint, dann ist es vielleicht an der Zeit dies zu ändern und ein wenig Begeisterung in unser Leben zu holen.

Es gibt gute Gründe dies zu tun, denn:

- Leidenschaftliche Menschen sprühen vor Energie. Es gibt ihnen Kraft, wenn sie sich mit ganzem Herzen einer Sache verschreiben.
- Leidenschaftliche Menschen leben meistens mit grosser Klarheit. Sie wissen genau, was sie wollen und verfolgen ihre Ziele mit grosser Motivation.
- Leidenschaftliche Menschen bewirken etwas im Leben anderer. Sie sind charismatisch und inspirieren andere Menschen. Ihre Leidenschaft ist ansteckend.
- Das Leben ist zu kurz, um es nur mit Pflicht und Vernunft zu füllen.
- Es ist einfach ein gutes Gefühl, leidenschaftlich zu leben.

Leidenschaftliche Begeisterung erfüllt uns mit Freude, macht uns beweglich und lebendig und ist eine wirkliche Bereicherung für unser Menschsein.

Zuerst gilt es herauszufinden, was unsere Leidenschaften sind. Danach geht es darum unseren Leidenschaften im täglichen Leben Zeit und Raum zu geben.

Unsere Antworten zu den folgenden Fragen lassen auf unsere Leidenschaften schliessen:

- Wofür begeistern wir uns?
- Was berührt uns tief im Inneren?
- Wobei können wir uns selbst verlieren?
- Was macht uns glücklich?
- Was ist uns wichtig?
- Worüber könnten wir den ganzen Tag nachdenken oder reden?

Diese Fragen beantwortet man nicht unbedingt mal eben so im Vorbeigehen. Wir können uns ein paar Tage oder Wochen Zeit lassen, um den Antworten auf die Spur zu kommen. Es kann übrigens sein, dass unser Ego (Verstand, Vernunft, Logik) Widerstände oder Einwände hat gegen solche ungewohnte, neuartige Überlegungen.

Wenn wir unseren Leidenschaften erlauben sich in unserem Leben auszubreiten, dann leben wir mit Liebe, Freude und Begeisterung. Ansonsten ist es nicht wirklich ein Leben, sondern nur eine Existenz!

Grenzenlosigkeit

In unserem Kern sind wir grenzenlose Wesen! Doch wir wurden in eine Welt hinein geboren, die uns immer wieder sagt wie begrenzt wir in unseren Fähigkeiten und Möglichkeiten sind. Aufgrund dieser Konditionierung leben wir nur einen beschränkten Teil unseres wahren Seins, unserer göttlichen Kreativität.

Unsere Kreativität ist so etwas wie ein Funke unserer göttlichen Grenzenlosigkeit. Durch sie haben wir Zugang zu einem Bereich unseres Wesens, der in der Geschäftigkeit und scheinbaren Wichtigkeit des Alltags oft verborgen bleibt.

Wir werden in diese Welt geboren, um etwas zu erschaffen. In jedem Menschen schlummert mindestens ein spezielles Talent, ja vielleicht sogar mehrere. Doch statt diesem inneren Drang nach kreativem Ausdruck nachzugeben und unsere künstlerische, erfinderische, musische, philosophische oder spirituelle Seite zu leben, begnügen wir uns oft mit der Rolle des Aschenputtels und verzichten darauf, unserer Inspiration zu folgen.

Der Ausdruck unserer kreativen Seite, gepaart mit Leidenschaft, kann uns immer grenzenloser werden lassen. Kreativ zu sein bedeutet mit unserer Intuition verbunden zu sein. Unsere Intuition – inneres Wissen jenseits von Logik, Verstand, Vernunft – ist Teil unserer Göttlichkeit. Als göttliche Wesen *sind* wir grenzenlos. Wenn wir also unsere Kreativität zu leben beginnen, dann sind wir gleichzeitig mit unserem göttlichen Kern verbunden.

Wenn wir kreativ und leidenschaftlich leben, dann erfahren wir uns – wie Kleinkinder – im Hier und Jetzt. Unser Leben erscheint uns dann farbenfroher, lebendiger, intensiver und glücklicher. Jede Art der Kreativität erfüllt uns mit Sinn, gibt uns gute Gefühle und fördert unser Selbstbewusstsein. Jede kreative Ausdrucksform – malen, schreiben, schauspielern, kochen, musizieren, tanzen, u.v.m. – berührt etwas tief in uns drin, weil wir mit unserer Göttlichkeit, unserem wahren Wesen, in Berührung kommen. Diese göttliche Berührung fühlt sich als etwas Kostbares und Heiliges (Ganzheitliches) an.

Wenn wir kreativ sind, dann sind Verstand, Logik, Vernunft und analytisches Denken ausgeschaltet. Damit sind gleichzeitig auch unsere urteilenden und vergleichenden Gedanken abwesend. Deren Abwesenheit fühlt sich wohltuend an und ist von grosser Wichtigkeit, damit die Kreativität uneingeschränkt zum Ausdruck gebracht werden kann.

Das Kreative sucht uns

Vielleicht wollten wir als Kinder Tänzer oder Schauspieler werden. Womöglich träumen wir immer noch von einer Karriere als Schlagzeuger. Oder es gibt nichts Schöneres für uns, als zu kochen. Es kann aber auch sein, dass wir gern einen Roman schreiben, ein Bild malen oder eine Skulptur formen würden. Etwas im Inneren stupst uns, fordert uns auf, inspiriert uns diese Dinge zu verwirklichen!

Es lohnt sich diesen Bedürfnissen nachzugeben, denn das künstlerische Potenzial steckt tief in uns und braucht nur aktiviert zu werden. Staunend durchs Leben zu gehen, neugierig zu sein wie ein Kind und etwas zu wagen, im Wissen, dass man im Bereich des kreativen Schaffens nichts falsch machen kann, ist das Geheimnis eines schöpferischen Lebens.

In Wahrheit verhält es sich so, wie der mystische Sufi Roemi in einem Gedicht sagt: «Das, wonach du dich sehnst, sehnt sich auch nach dir!» Das Kreative, das Göttliche sucht und verbindet sich mit uns durch unsere Träume, Wünsche und Inspirationen. Wenn wir sie zulassen, sind wir in Kontakt mit unserer göttlichen Quelle.

Um kreativ zu sein, brauchen wir nicht ein Vollzeitkünstler zu sein. Es ist auch nicht notwendig ein berühmter Künstler zu sein, der nichts ausser grossartigen Kunstwerken erschafft und gut davon leben kann. Die Kreativität will sich einfach nur ausdrücken. Sie interessiert sich nicht dafür, ob das Gemälde verkauft wird oder nicht. Eine Idee braucht aber einen Kanal, um aus dem Unsichtbaren zum Sichtbaren, aus dem Formlosen zur Form zu werden. *Wir* sind dieser Kanal. Unser Lohn sind Gefühle der Freude und des Glücks über das gelungene Werk, Gefühle der Befriedigung und Sinnerfüllung.

Ein kreativer Lebensstil benötigt natürlich etwas Zeit, und das selbst dann, wenn wir unsere Gedichte nicht veröffentlichen, sondern sie zuhause ins Regal stellen. Auch sollten wir keinesfalls auf ein göttliches Zeichen, unsere Pensionierung oder eine Auszeit warten, um den Pinsel in die Hand zu nehmen. Wir sollten sofort damit beginnen.

Ein wahrer Künstler hat gelernt, der Stimme seiner Inspiration zu lauschen und ihr zu folgen. Geschichten, Gemälde, Skulpturen und Balladen schlummern in uns, direkt unter der Oberfläche unseres Bewusstseins. Sie fliessen durch uns hindurch. Das geistige Meer aller Möglichkeiten und Realitäten ist voller Ideen, zu denen wir freien Zugang haben. Als kreativ Schaffende schöpfen wir aus diesem Ozean.

Es ist ein natürlicher Vorgang Dinge zu erschaffen, denn alles, was wir brauchen, kommt zu uns. Plötzlich verspüren wir einen inneren Drang und erhalten die entscheidenden Impulse, nach denen wir lange gesucht haben. Alles ist dann im Fluss. Das ist deshalb so, weil wir eine Intention gesetzt, uns auf den Weg gemacht und innerlich beschlossen haben, kreativ und künstlerisch zu leben. Dann ergeben sich viele Dinge von allein. Wir schwimmen im Strom der Kunst und werden zu Schöpfern kreativer Dinge.

Das Kreative findet uns

Künstler sagen oft Dinge wie «Der Pinsel arbeitete wie von allein», oder «Die Geschichte schrieb sich wie von selbst», oder «Die Idee zum neuen Song wurde über Nacht geboren». Die Grenzen verschwinden. Etwas scheint uns zu führen. Wir müssen uns nicht mehr anstrengen. Es fließt wie aus einem Guss. Die Umsetzung, das ›Wie‹ geschieht wie von selbst.

Doch vor dem ›Wie‹ ist das ›Was‹. Wir entscheiden uns, *was* wir tun wollen. Wir wählen unser kreatives Schaffensprojekt. Der Weg offenbart sich uns dann wie von selbst, wenn wir in den kreativen Fluss springen. Nach welcher Vorgehensweise wir das Bild malen, das Buch schreiben, das Lied komponieren, ergibt sich von selbst. Es gibt keine allgemein gültigen Regeln. Doch der Anfang des kreativen Schaffens liegt bei uns allein.

Kreativität ist wie eine Entdeckungsreise, eine spirituelle Erfahrung. Dabei kommt es nicht darauf an, ob unsere Kreativität uns zur Spiritualität führt oder umgekehrt. Kreativität erfordert von uns lediglich zu handeln, aktiv zu werden. Dabei fragen wir uns nicht, ob etwas möglich ist oder nicht. Stattdessen tun wir es einfach und die erstaunlichsten Dinge werden geschehen, weil wir es gewagt haben zu springen.

Wir wissen noch gar nicht welche Talente und Fähigkeiten, welches Genie in uns schlummert. Erst wenn wir uns entscheiden unsere Kreativität frei zu setzen, werden wir sie erfahren. Dadurch beginnen wir leidenschaftlicher und grenzenloser zu leben und uns im Zuge dessen auch so zu fühlen.

Gefühle des Glücks, der Freude und Zufriedenheit sowie eine tiefe Sinnerfüllung werden durch unser kreatives, leidenschaftliches und grenzenloses Leben erzeugt!