

Kreativität

Der Ursprung des Begriffs Kreativität ist nicht eindeutig geklärt. Es gibt mehrere ähnliche und vom Wortstamm her verwandte Wörter, die auf den lateinischen Begriff creare zurückgehen, was so viel bedeutet wie "etwas neu schöpfen, etwas erfinden, etwas erzeugen, herstellen".

Kreativität wird laut Wikipedia“ als Fähigkeit schöpferischen Denkens und Handelns bezeichnet. Insbesondere wird der Begriff Kreativität als Bezeichnung für die Ursache persönlicher geistiger Schöpfungen (Urheberrechtsgesetz) von Künstlern verwendet. In jüngerer Vergangenheit wurde diese menschliche Fähigkeit vermehrt zum Gegenstand des Interesses von Wirtschaft und Wissenschaft. Die Erforschung "kreativer Prozesse" und ihre "Beherrschbarkeit" und Berechenbarkeit gewinnt zunehmend an Bedeutung.“

Wir sehen Kreativität nicht nur im Denken und Handeln, also der mentalen Dimension verankert, sie wirkt sich genauso in emotionalen, physischen und geistig-seelischen Dimension aus.

Die Intelligenzforschung war der ausschlaggebende Faktor für die Erforschung der Kreativität, da Kreativität und Intelligenz miteinander verknüpft sind.

Was in IQ-Test allerdings nicht gemessen wird, ist die emotionale Intelligenz, Hellsichtigkeit (mediale Dimension) und Seelenaspekte (intuitive Dimension), also die Multidimensionalität des Menschen.

Kreativität ist ein wichtiger Schwerpunkt unserer Ausbildung und Ausrichtung. weil es eine hohe Kreativität erfordert Menschen so zu begleiten, dass sie ihre eigene authentische Kraft entfalten können, heil werden (ganz werden) und ihr eigenes Leben verantwortlich gestalten lernen.

Und weil zu einer gelungenen Lebensbewältigung ohne Kreativität gar nichts geht

Dazu ist es erforderlich, ganzheitliche Bewusstseinsprozesse zu erfahren, nicht nur rational mit der Konzentration auf die linke Gehirnhälfte, wie es üblich ist in unserem Bildungssystem. Für uns umfasst Kreativität die linke und die rechte Gehirnhälfte und die Multidimensionalität des Menschen.

Kreativ werden im spirituellen, ganzheitlichen Sinne bedeutet

- **in der physischen Dimension** (wir nennen diese auch „bodyspirit“ oder „kreative Körperweisheiten“), die Kraft und Weisheit des Körpers zu nutzen. Denn Körper ist Geist, materialisierter Geist. Die Weisheit des Körpers gleicht oft Disharmonien aus, die in anderen Dimensionen entstanden sind. Eingefrorenen Gefühle, die aus Angst oder Schutz in der Kindheit nicht ausgedrückt werden konnten, können zu massiven somatischen Beschwerden wie Magendarmprobleme, Bulimie, Migräne, Krebs, um nur einige zu nennen, führen.

Der Organismus strebt nach Ganzheit und Harmonie. Die medizinischen Therapien zu verkörperten Gefühle haben wir ausführlich in dem Kapitel der physischen Dimension (Azidose, Darmsanierung, Psychosomatische Beschwerden, Borreliose u .a. Infektionskrankheiten) beschrieben.

Im kreativen Ausdruckstanz, in Bewegungsritualen werden Energien freigesetzt, die helfen diese seelischen oder emotionalen Blockaden zu lösen. Auch in dieser Ausdrucksform über die Bewegung liegt unser Fokus auf der authentischen Bewegung, die aus selbst gemalten Bildern kommen kann oder aus dem freien Tanz mit Farbtüchern, dem Farbtanz, oder aus ritueller Musik (Gabriele Roth, Fünf-Rhythmen,), selbst gemachter oder gewählter Musik, die den inneren Zustand trifft. Die Bewegung kommt aus dem Körper völlig frei und ohne Wertung.

Bodyspirit (Körperweisheit) hilft auch bei dem energetischen Heilen im Aurafeld. Die verkörperten Gefühle können über die sensibilisierten Hände erspürt werden, ähnlich wie beim Scannen eines Bildes mit der Computertechnik.

- **in der energetischen Dimension** Freisetzen der emotionalen Intelligenz, Erspüren und Erfühlen von verkörperten Gefühlen (physische Dimension) und deren Befreiung, so dass der emotionale Energiefluss dort fließt, wo er hingehört.

Oft handelt es sich um eingefrorene Gefühle, die im Schock Abrisse, Dissoziationen im Mentalfeld, aber auch in den anderen Dimensionen geschaffen haben. Dabei handelt es sich meistens um traumatische Erfahrungen.

Diese können auf der mentalen Dimension unter anderem mit Klopfakupunktur (s. Skript dazu), kreativem Schreiben, Vergebungsritualen und selbstliebenden Handlungen gelöst und kreativ umgesetzt werden. Weil viel traumatischen Erfahrungen dazu führen, dass die Seele aus Not den Körper verlässt. Ist der Schock überwunden, kann diese Erfahrung der exkorporalen Fähigkeit bewusst für kreative und heilsame Zwecke eingesetzt werden.

So haben viele Ärzte, Therapeut/innen und Heiler/innen, die ihre Traumas transformiert haben, heilerische Kräfte aus der unbegrenzten Seelen- und Geistdimension.

In der energetischen Dimension geht es auch um das kreative Erspüren und Wahrnehmen energetischer Felder in der Aura eines Menschen, Raumes, Tieres, Pflanzen, Steine etc. Alle Sinne schärfen sich und können geschult werden, auch der 6. und 7. Sinn.

- **in der mentalen Dimension** bedeutet Kreativität, dass wir bereit sind, mit unseren Gedanken neue, ungewohnte Wege zu gehen, festgefahrene Denkmuster verlassen. Auch unsere Sprache kann durch kreative, blumige, symbolreiche Elemente viel lebendiger werden und so zu einer besseren Kommunikation beitragen.
- **in der intuitiven Dimension** können mit einer **guten Intuition** klare Bilder, Worte, Körperreaktionen, Informationen aus der Vergangenheit wahrgenommen werden. Kommen Erinnerungen wieder ins Bewusstsein, dann haben die Geheimnisse keine Kraft mehr. Sie können gewandelt werden und können sich nicht mehr unbewusst weiter fortzusetzen bei den Kindern und Enkelkindern.

Aber auch das Feld von altem Wissen, das Ahnengut, die Erinnerung woher wir kommen, **archetypische Energien** eröffnen ein weites Spektrum von Kraftfeldern und kreativen Impulsen. In diesem Feld jenseits von Zeit und Raum sind Informationen verborgen, die wir nützen können. So kann jeder, der in diese Informationen vertraut, jederzeit mit Vorfahren kommunizieren. Der Austausch dieses Wissens kann sich in klaren Bildern, Körperreaktionen und Worten zeigen. Wenn keine Information kommt, dann hat das einen Sinn, dann soll im Hier und Jetzt oder in einer anderen Dimension geschaut werden.

Auch Träume, Rituale, Seelendialoge, Astralreisen, Heilen mit Farben und Klängen sind kreative Ressourcen in dieser Dimension. In dieser Dimension liegt die Quelle der Intuition

Die intuitive Dimension ermöglicht hell zu sehen, - hören, - riechen, - fühlen und gibt einen Zugang zur kosmischen und irdischen Intelligenz.

- **In der transzendenten Dimension** ist eine allumfassende Energie (göttliche Schöpferkraft), die in allem Leben, im Menschen, Tieren, Pflanzen, Steinen angelegt ist und nach Ausdruck, Entwicklung und Vervollkommnung strebt.

Diese kreative Intelligenz ist in jeder Zelle, im sichtbaren Körper und in allen unsichtbaren Körpern. Sie fließt aus inneren und äußeren Kraftquellen und enthält die materielle, emotionale, intuitive, mentale und geistige Intelligenz, also stoffliche und nicht stoffliche Informationen.

Wird eine dieser Dimensionen unterdrückt, z.B. die Gefühlswelt (emotionale Intelligenz), so erstarrt damit der elektromagnetische Energiefluss, der zuständig ist für die Gesundheit der Drüsen und Organe, das endokrine System, die energetische Dimension.

Diese **Kreative Intelligenz** zeigt sich in genialen Erfindungen, Innovationen, Visionen, Hellsichtigkeit, Feinfühligkeit, Kunstwerken, Selbstheilungsprozessen, Wundern und Spontanheilungen. Es ist eine unerschöpfliche Quelle, die von der Quantenphysik teilweise verständlich gemacht werden kann. In diesem Feld der unbegrenzten Möglichkeiten, jenseits von Raum und Zeit ist Fülle und Leere gleichzeitig. Es gibt keinen Mangel. Mangelerscheinungen treten dann auf, wenn die kreative Intelligenz überlagert wird von Angst, falscher Scham und Schuld, die tiefgreifende Konflikte verursachen können.

Im authentischen, kreativen Selbstaussdruck liegt ein Potential, das Wunden unerlöster seelischer Konflikte nach und nach heilen kann und so das sog. „Schicksal, das selbst kreiert ist, neu gestaltet und umgewandelt werden kann und so ein Leben in Liebe und Frieden, ermöglicht. Die Quelle ist nicht mehr die Angst und der Mangel, sondern dieser unbegrenzte Raum der Möglichkeiten, in dem jeder selbst seine Wirklichkeit bewusst oder unbewusst kreiert.“ Ich singe mein Lied, male mein Bild, schreibe, tanze, lache, weine, arbeite, liebe so wie ich bin. So kann der Himmel auf dieser Erde sein.“

Spirituelle Kunst

Alle Kultur kommt ursprünglich aus dem Kult. Ist ein Künstler authentisch, so ist die Quelle, aus der er schöpft, identisch mit der göttlichen Quelle allen Seins. Der Schaffende fördert als Vermittler die Wiederanbindung (religio) des Einzelnen an das, was er im Innersten ist. Der Maler Mark Mironov sagt, dass zwischen Kunst und Spiritualität nicht nur eine Verbindung besteht, sondern dass sie ein und dasselbe sind. In der Tat scheint Kunst aus einem ideellen Raum jenseits von Zweck und Ego zu kommen und schon deshalb der Spiritualität verwandt zu sein. Dem Schöpfungsvorgang an sich haftet etwas Mysteriöses an, denn er stellt die brennende Frage nach dem „Woher künstlerischer Eingebung“. Ist der Künstler eine Art Prophet, ein Vermittler zwischen der göttlichen und der menschlichen Welt? Wird er gar selbst zum Gott, zum Schöpfer, in seinem kreativen Akt? Oder hat er mit seiner Intuition einfach nur Zugang zu anderen Welten, die normalen Menschen in ihrem Alltagsbewusstsein eher verschlossen sind?

Die **transzendente Dimension** ist die Dimension, in der wir über uns hinauswachsen können, in der nichts mehr gebunden ist an Familienschicksale, Traumata oder andere Identifikationen. Der freie Schöpfergeist wirkt in Geheimnissen und in wunderbarer Vollkommenheit. Ein Geschehen aus einer allumfassenden Weisheit. Das nicht machbar ist und in Hingabe geschieht. Diese Schöpferkraft ist in jedem Atom enthalten, in den kleinsten und den größten Teilchen, in Schwingung und im Lichtpunkt.

Authentischer, kreativer Ausdruck Da jedes Leben ein Aspekt dieses schöpferischen Lichtes ist, so einzigartig und authentisch, das es sich auch nur so einzigartig und einmal entwickeln kann, um zur eigenen Vervollkommenung kreativ zu sein. Jeder authentische, kreative Ausdruck wirkt sich heilend auf den, der es tut, also den Künstler und auf seine Umgebung (morphogenetische Felder) aus. Das heißt, kreativer Selbstaussdruck ist nicht egoistische Selbstdarstellung, sondern ein Beitrag, der eine tiefe innere und äußere Wandlung und Heilung im KünstlerIn und allen Mitbewohnenden ermöglichen kann. Authentische Kreativität ist in direkter Verbindung mit der kreativen Intelligenz, sie ist ein Teil davon und strebt danach aus dieser kreativen Quelle inspiriert zu werden. Kopien oder Abbilden können zwar sehr schön sein, haben aber nicht die Aussagekraft, wie das authentische Gestalten. Ein Rest an Geheimnis oder Mysterium der Schöpferkraft, auch der authentischen Schöpferkraft bleibt jedoch immer bestehen und ist somit nicht erklärbar.

Im kreativen Selbstaussdruck äußern sich unsere Neigungen, Träume, Sehnsüchte und Abgründe. Kreativität führt uns in Bereiche, die hinter unseren alltäglichen Sorgen, unseren Schwächen, Leiden oder Krankheiten im Verborgenen liegen. Eine Farbe, ein Ton, eine Bewegung kann in uns etwas anrühren, was begrifflich keine Möglichkeit hat sich zu artikulieren. Wie wenig erschließt sich ein Konflikt oder eine Krankheit über die geläufige Form der Diagnose, wie sehr aber spricht sie sich aus durch ihre innere Gebärde, die sie begleitet. Kreatives Schaffen hat das Vermögen, das Unausprechliche zu formulieren, zu dem wir in Beziehung treten können. Wir gewinnen Zugang zu Lebensbereichen, die uns verschlossen blieben, hätten wir nicht die Fähigkeit uns über eine farbige Gestaltung, einen Klang, eine Bewegung oder auch nur eine Gebärde zu äußern.

Authentische Ausdruckskunst in den 3 Phasen der Dualität

Dieser kreative Prozess führt zum authentischen Selbstaussdruck

Aus einem Gefühl oder einer Stimmung heraus malen ohne Wertung, erlaubt in Kontakt zu treten mit Farben und Formen, die die eigene Befindlichkeit ausdrücken.

Seelenbilder sind Bilder, die ohne jegliche Wertung entstehen. Nicht das Ergebnis steht im Vordergrund, sondern der Prozess, die Hingabe an die Farben und Formen, die mit der weißen Fläche korrespondieren. Im Prozess fängt das Werk an über eine sogenannte dritte Kraft, eine schöpferische Kraft, sich zu verselbständigen. Wenn diese kreative Kraft inspiriert und malt, ist das gut sein müssen, Stress, oder Perfektionismus überwunden.

Es gilt, mehrere Drachen an die Leine zu nehmen, die den kreativen Prozess sabotieren wollen.

Ein Drache ist der Perfektionismus, der experimentieren und spielerisches Malen nicht erlauben möchte. Ein weiterer Drache fordert ein perfektes Ergebnis und macht ständig unzufrieden mit dem, was gerade gemalt wird, weil er vergleicht und bewertet.

Im kreativen Prozess melden sich diese Sabotagen bei allen mehr oder weniger, manchmal hilft dann auch, dass das innere Kind Erlaubnis bekommt mit den Farben zu spielen. Eine sehr hilfreiche Möglichkeit, aus den gewohnten Mustern herauszukommen, ist das Malen von

Bild- Gegenbild- Synergie (dualistisches Malen)

1. Phase: Das erste Bild wird gemalt. Es gibt keine Vorgaben. Einfach das, was aus dem Moment heraus von alleine kommen möchte.

Nach dem Malen liegen alle Bilder im Raum. Jeder Teilnehmer bekommt so viele Zettel, wie Bilder vorhanden sind. Steht vor das Bild und schreibt auf, was er sieht, wie es auf ihn wirkt. Schreibt sein Feedback auf den Zettel und legt es verdeckt unter das Bild. Das bewirkt, dass ein freieres Wahrnehmen und Aufnehmen gespiegelt werden kann. Der Focus liegt dabei nicht auf technischem oder ästhetischem Können, sondern mit einer gewissen Neugier wertfrei zu erkunden, was sagt das Bild, welche Gefühle weckt es, welche Überschrift könnte es haben.

In der **2. Phase** ist die Aufgabe, das Gegenteil vom 1. Bild zu malen, also den Gegenpol. Erst in der Ambivalenz kommt die ganze „Wahrheit“.

Das Gegenbild zu gestalten erfordert, in einen Pol zu gehen, der noch nicht so bewusst ist. Oft wird das Gegenteil als Schatten oder unangenehm erlebt. In der Feedbackrunde zeigt sich allerdings oft, dass die anderen es eher als stark oder kraftvoll erleben, auf jeden Fall als Ergänzung. Wieder legen alle Gruppenteilnehmer ihre Feedbacks wieder verdeckt unter die Bilder.

Danach können die Zettel gelesen und aufgenommen werden als weiteres Material für das 3. Bild.

In der **3. Phase** besteht die Aufgabe darin ein Synergiebild aus den zwei Polen, sowie den Worten zu kreieren. Das ist ein höchst kreativer Prozess, der das sowohl als auch hervorbringt. Die Ambivalenz oder Polarität erfordert einen kreativen Impuls, in dem beide Pole vorkommen und so ein neues größeres aus der transzendenten Dimension geschaffen werden kann. Diese dritte Kraft impliziert ein über sich hinauswachsen. Es ist ein Schöpfungsakt, der alle Ambivalenzen, wie in der Photosynthese auf natürliche Weise leben lässt. Das Leben eines Baumes z. B. erfordert, dass durch das Sonnenlicht das H₂O Molekül gespalten wird. Die Ambivalenzen, oder auch Widersprüche, Polarisierung müssen herauskristallisiert werden, um dann im weiteren Schöpfungsprozess, neues Leben hervorzubringen. Das ist ein Schöpfungsakt, der auf jeden Konflikt übertragbar ist, sei das in der Partnerschaft, mit Kollegen, dem Chef, in einer Firma, auf der Länderebene oder Völkerebene.

Funktioniert das Sowohl als auch nicht, kann eine weiterer Impuls, das weder noch eingesetzt werden, das auch den Tod mit einschließt. Im übertragenen Sinne heißt das, dass etwas sterben muss, um neues Leben möglich zu machen.

Ein Beispiel von einer Teilnehmerin

Mit der Gruppe unternahmen wir einen "meditativen Spaziergang". Jeder sollte sich mit einer bestimmten Frage, die sich bei mir anfänglich nicht einstellen wollte, beschäftigen. Erst beim Rasten auf einem Aussichtspunkt und Kraftort kam, angestoßen durch R., der über Findhorn sprach, die Frage zu mir: „Wie bringe ich mehr Liebe in mein Leben?“ Diese Frage hat mich tief berührt und auf dem Rückweg intensiv beschäftigt. Danach malte ich mein Seelenbild. Ganz spontan kam mir ein Engel entgegen, den ich auch versuchte auf das Papier zu bringen.

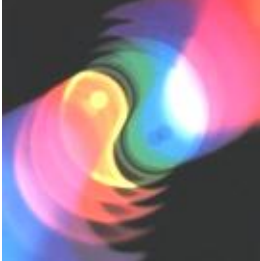


Dies war relativ einfach für mich, denn Licht, Engel und Regenbogen sind mein Metier. Schwieriger wurde es beim Malen des Gegenpols. Hier zeigten sich Schatten, die ich versuchte als Teufel und Hölle in „Form“ zu bringen. Dieser hatte anscheinend nichts mit mir zu tun. Immer wieder legte ich das Bild aus der Hand, denn es wollte mir nichts dazu einfallen. Dann erinnerte ich mich an ein Theaterstück, das ich irgendwann „zufällig“ gefunden hatte. Dieses handelt von Luzifer, dem gefallenen Engel. Ich nahm mir die Seiten vor und arbeitete sie durch. Langsam nahmen meine Schatten Gestalt an. Viele Fragen drängten mich, Dinge zu benennen und anzuschauen, die ich bisher beiseite geschoben hatte. Heute weiß ich, dass ich durch das Zulassen und Integrieren meiner Schattenseiten heil werde und spüre, dass ich auf einen guten Weg gekommen bin!



Sehr hilfreich waren die Rückmeldungen der Teilnehmer/innen. Das dritte Bild zu gestalten das Synergiebild, war die schwerste Arbeit für mich. Die Aussage einer Kursteilnehmerin: „Vor welchem Berg stehst du?“ hat mich berührt und war der Motor für das Entstehen des dritten Bildes. Zuerst malte ich einen hohen Berg, den ich dann mit einer Blumenwiese und Bäumen im Tal wieder zu entschärfen versuchte. Ein Gipfelkreuz fehlte noch – aber da kam die Stimme: „Gabriele nicht so heilig“. Erst als Arne mich ermutigte, das Kreuz auf den Berg zu setzen, konnte ich es tun. Gerade dieses Gipfelkreuz brachte mir viele positive Rückmeldungen, jedoch auch eine, die mich tief getroffen hat. Zum Glück konnte ich wählen, welche Rückmeldungen ich mit Hilfe des Liedes „Es fängt was Neues an“ bestätige. Aber die Aussage: „Sonne scheint auf Grabeshügel“ arbeitete in mir. Dieser Satz beschäftigte mich den ganzen Abend und begleitete mich bis in die Nacht. Träume von Gefangensein, Dunkelheit und Tod beunruhigten mich. Am nächsten Morgen konnte ich jedoch sagen: „Ich bin Sonnenschein auf Grabeshügel!“ Ich sah mich auf einem Friedhof mit hohen Zypressen auf einer Bank sitzend. Ich fühlte die Wärme der Sonne und genoss die Ruhe, die Stille und den Frieden an diesem Ort. Diese Wandlung tat mir gut.

Yin und Yang im kreativen Schöpfungsprozess

<ul style="list-style-type: none">• Anziehungskraft = Empfangen, Erkennen• Funke = Zeugung• Transzendenz der beiden Pole schafft das neue Werk	
--	--

Auch unter diese Synergiebilder werden wieder verdeckt unter das geschaffene Bild Feedback- Zettel gelegt, die das Material für einen eigenen Text in Prosa, Lyrik, oder Märchenform werden. Der nächste Schritt ist das Sichten der Feedbacks mit der Option, dass auch ausgewählt werden kann. Wie im Leben besteht auch in der kreativen Arbeit die Möglichkeit auszuwählen, Entscheidungen zu treffen:“ was nehme ich auf und an und was nicht.“ Die Texte, die aus diesem sortierten Material entstehen sind alle authentisch und bringen durch den Perspektivwechsel in die Dualität und dann in die Synergie ein neues Potential an Möglichkeiten, die vorher so nicht sichtbar und greifbar waren. Oft wird das Gegenteil als negativ bewertet, zeigt sich aber beim Schreiben plötzlich als Kraftquelle. Zu den 3 Bildern suchen die Teilnehmer Musikstücke oder –Klänge, die für sie passen und sie bringen die Bilder und Klänge in kreative Bewegung mit ihren Körpern.

Kreativität wird so von innen in das Bild, die Stimme, Worte oder in Bewegung gebracht und nicht wie so oft in anderen Schulen nach festen Ablaufmustern und rigiden Vorgaben.

Das eigene stimmige Potential ist gefragt und nicht Leistung oder Uniformität. Gerade die Ursprünglichkeit in jedem Menschen bringt die Vielfalt und das bereichernde Gefühl von Fülle.

Leider sind Impulse und Verhaltensmuster oft aus dem Mangel und der Angst gespeist und angetrieben, was Konkurrenz, Neid, Angst und das kreative Verarmen hervorruft.

Je freier und authentischer der kreative Ausdruck ist, desto stärker ist auch das befreiende, Glück bringende Potential. Es ist ein schöpferischer Prozess, in dem auf allen Dimensionen erlebt werden kann, wie das eigene „Leben“ gebildet und gestaltet werden kann. In diesem Sinne ist unsere Ausbildung ein Beitrag zur bildenden Kunst, ein Schöpfungsakt der uns zu Mitgestaltern unserer Schöpfung macht. Bildend Leben, das Leben am Bilden erhalten heißt, wir kreieren unser Leben und unterstützen so, dass die Schöpfung weitergeht.

Es ist ein spiritueller Akt, in dem Moment, in dem die Inspiration aus der authentischen Kraft fließt. Die Sichtweise verändert sich und das Bewusstsein erweitert sich und es findet eine Integration von verloren gegangenen Anteilen statt.

Im Gehirn werden neue Verschaltungen und Bahnen gefunden. Beim ersten Bild kommt meistens das, was schon im Bewusstsein ist und von der Gewohnheit am stärksten Geprägte. Mit der Herausforderung in den Gegenpol, die Dualität zu gehen kommt eher verdrängtes, oder abgelehntes Material zum Vorschein. Dieser Prozess aktiviert andere Regionen im Gehirn.

Mit der Synergie, die auch ganz neu sein kann, besteht dann die Möglichkeit zu einem neuen Verhaltensmuster und Lernerfahrungen. Gewohnheiten können durchbrochen und abgelehnte oder verurteilte Aspekte des eigenen Lebens können integriert werden.

Traumatisierungen können aufgearbeitet und im besten Falle aufgelöst werden.

Das Schreiben mobilisiert weitere Areale im Gehirn. Dadurch, dass ohne jegliche Bewertungen authentische Texte in Prosa, Lyrik oder in Märchenform gefragt sind, trauen sich auch Menschen wieder zu schreiben, die sich als schreibgeschädigt eingestuft haben. Dasselbe ist auch beim Umsetzen in kreative Bewegungen und dem Suchen von Musik der Fall.

Sätze und innere Haltungen wie: „tanzen oder malen oder schreiben oder singen ist nicht mein Ding“ relativieren sich allmählich und ein größeres kreatives Potential, dass vorher nicht denkbar war, befähigt zu einem freudvollen, kreativen Gestalten des eigenen Lebens. So wird aktives Mitgestalten und –heilen mit immer mehr Selbstbewusstsein gefördert, die Selbstheilungskräfte mobilisiert und die Freude an dem Geschaffenen führt unmittelbar zu einer höheren Selbstannahme und Selbstliebe.

Lebenskunst ist die Kunst, die eigene Unvollkommenheit als kreative Quelle zu erkennen und zu nutzen. „Wenn Wunden zu Perlen werden und Krankheiten und Schicksalsschläge eine Chance haben, den Menschen aufzuwecken und zu wandeln, dann geschieht Heilung. Dieser Wandlungsprozess, der mit dem Ja zum Nein beginnt, also mit dem Annehmen und Einverständnis der eigenen Unvollkommenheit als Mensch, öffnet Tore zu einer höheren kreativen Intelligenz, einer Schöpferkraft, die kraftvoll und höchst kreativ wird, wenn sie authentisch ausgedrückt wird. Authentischer kreativer Selbstausdruck, sei es im Wort, der Bewegung, beim Malen, Singen, Lieben und Leben hat ein Potential, das sich auf allen Ebenen im Beruf und im persönlichen Bereich heilend auswirken kann. Diese Kreativität ermöglicht den eigenen Code wieder zu finden, den Schlüssel zur eigenen Wahrheit, dem „ich bin“.

Der kreative Prozess ist ohne jegliche Wertung und nicht auf Perfektion, sondern auf Heilung und Liebe und Freude ausgerichtet. So frei fließend, können sich alte Muster der Angst und Scham nicht länger halten. Fülle und Kreativität sind die Quelle, nicht mehr Angst, Neid, Konkurrenz, Geldgier oder andere Mangelerscheinungen.

Der kreative Mensch, der Lebenskünstler/In, weiß was er will und warum er es will. Er ist prozess- und zielorientiert zugleich, so entfaltet sich seine synergetische Kraft, aus der wunderbare Ideen, Erfindungen und Kunstwerke entstehen können

Authentische kreative Performance

Heiler auf allen Kontinenten der Erde sind Performancekünstler.

Sie bauen bewusst ein magisches Feld auf. Mit Räucherungen, Kerzen, Klängen auch der eigenen Stimme, dem Einbeziehen aller 4 Himmelsrichtungen, den Elementen, kosmischen Kräften und Geistführern.

Die Wahl der Kleider (shamanic dress), das bewusste Hervorheben bestimmter Farben und Formen, gewählter Gegenstände wie Federn, Symbole, trägt genauso zum Heilungsprozess bei, wie ein rituelles, meditatives Einstimmen des Publikums und der nach Heilung suchenden Menschen.

Dem Wunder wird Raum gegeben mit dem Eintreten in andere Dimensionen

Schamanistisches Heilen bezieht sowohl die Kräfte der Erde, wie die des Kosmos mit ein.

Je authentischer und transparenter und empathischer der Performancekünstler, Heiler ist, desto stärker werden die Selbstheilungskräfte angesprochen und Spontanheilungen möglich

In der Medizin wird dies immer noch als Placebo-Effekt abgehandelt.

Performance in der Kunst

Jupp Beuys gilt als einer der bekannten Performancekünstler. Er hat mit seinem Mut und seiner Aussage: "jeder ist ein Künstler" viel dazu beigetragen, dass Kunst nicht nur mehr in abgehobenen Räumen, sondern im Leben sich verwirklichen kann. "Das Leben ist das Atelier, in dem sich Kreativität entfalten kann".

Ein kreativer bewusster Prozess findet seine Vollendung in einer Darstellung, Performance des sichtbar gewordenen authentischen Materials. Die Herausforderung ist, das Erlebte für die anderen Teilnehmer so darzustellen, dass die Stimmigkeit über die gemalten Bilder, die eigene Stimme, Bewegungen und Texte authentisch überkommt und nachfühlbar wird.

Dabei ist das eigene kreative Material bewusst gewählt. Wie die Performance sich entwickelt im Prozess bleibt offen und lässt so der kreativen Intelligenz Raum. In dem Moment, in dem die Entscheidung gefallen ist, sich in einer Performance zu zeigen, öffnen sich weitere kreative Türen. Es ist ein Teilen, der eigenen Erfahrung, Biografie, dem Sichtbar gewordenen und es betrifft alle, die den Prozess teilen.

Jede(r) steht in irgendeiner Weise in Verbindung damit und hat seine eigene Geschichte und Berührungspunkte. Und der Prozess wandelt nicht nur den Performancekünstler, sondern auch das Publikum. Mit jedem authentischen, kreativen Selbstausdruck offenbart sich die Schöpferkraft. Ist der Ausdruck auf „show“ oder „gut sein“ ausgerichtet, verliert er sofort an Aussagekraft. Echtheit und die

eigenen Wahrhaftigkeit überzeugen und geben der Performance die authentische Kraft, sich jenseits von Egotrip oder Anerkennungssucht zu zeigen. Dabei wird ein heilendes Potential frei für alle Beteiligten.

Die anderen bezeugen und geben nochmals ein Feedback in schriftlicher Form. Der heilende Faktor ist dabei auch die Gruppe, die durch das Bezeugen potenzierend wirken kann. Es erfordert immer wieder viel Mut, so hervorzutreten mit dem, was sich gezeigt hat in Bildern, Worten etc. Dastehen und sich zeigen, so „nackt mit der eigenen Wahrheit“, so unmittelbar mit dem „das bin ich hier und jetzt“. Und genau dieser Mut bringt Nähe und Liebe.

Beispiel einer kreativen Performance einer Teilnehmerin (Bilder s. o.)

Die Aufgabe, eine Performance zu den Bildern zu kreieren, veranlasste mich, mich intensiv mit meinen Werken auseinander zu setzen. Ich erinnerte mich an meine Eurythmie-Erfahrungen und überlegte, wie ich das Wort „Engel“ darstellen könnte und formte die einzelnen Buchstaben; dann gefiel mir jedoch Angelus besser. Obwohl Angelus aus zwei Buchstaben mehr bestand, war ich nicht zufrieden. Also verwarf ich diese Idee der Darstellung wieder und suchte nach anderen Möglichkeiten. Einige Musikstücke, die mir „engelhaft“ erschienen hörte ich mir immer wieder an, um schließlich dann Rilkes „Engellieder“ auszuwählen. Schwieriger für mich war das Beschäftigen mit dem Teufel.

Dieser hatte anscheinend nichts mit mir zu tun. Immer wieder legte ich das Bild aus der Hand, denn es wollte mir nichts dazu einfallen. Dann erinnerte ich mich an ein Theaterstück, dass ich irgendwann „zufällig“ gefunden hatte. Dieses handelt von Luzifer, dem gefallenen Engel. Ich nahm mir die Seiten vor und arbeitete sie durch. Langsam nahmen meine Schatten Gestalt an. Viele Fragen drängten mich, Dinge zu benennen und anzuschauen, die ich bisher beiseite geschoben hatte. Heute weiß ich, dass ich durch das Zulassen und Integrieren meiner Schattenseiten heil werde und spüre, dass ich auf einen guten Weg gekommen bin!

Die Darstellung des dritten Bildes brachte mich an meine Grenzen. Der Begriff „Gipfelerlebnis“ war für mich der Aufhänger, was ich auch assoziierte, es kam keine Übereinstimmung mit dem Bild zusammen. Ich hörte mir immer wieder das Rilke-Projekt an. Zwei Gedichte hatte ich in die engere Wahl genommen: „Alles ist eins“. „Bis wohin reicht mein Leben?“. Erst kurz vor meiner Performance entschied ich mich für die zweite Gedichtvertonung. Dann kam der spannende Augenblick, passend zum Teufelsbild verpasste mir Christina eine Mütze mit Teufelshörnern, welche mir dazu verhalf, mich beim Vortragen des Textes fast wie Luzifer zu fühlen. Dieser Mut, mich der Aufgabe zu stellen, hat mich das ganze Wochenende beflügelt. Die Gruppe einschließlich Christina und Andreas hatten mich dabei kräftig unterstützt und auch mit Applaus nicht gespart.

Performance im beruflichen Alltag

Genauso kann sich dieser authentische Ausdruck in beruflichen Situationen auswirken. So ist sehr ausschlaggebend für den Erfolg oder Misserfolg, **wie** die Inhalte, Ware oder Methoden vermittelt werden. Je authentischer und umfassender die Performance in Resonanz mit allen Dimensionen (materiell, mental, emotional, intuitiv, transzendent) dargeboten wird, desto überzeugender und Erfolg versprechend ist sie.

Eine gelungene Performance hat viel mit Authentizität, Transparenz und Offenheit zu tun. Der energetische Faktor wirkt immer mit und kann bewusst einbezogen werden. Körpersprache, Rhetorik und Beweglichkeit transportieren die Inhalte fühlbar. Je stimmiger ein Performance ist, desto mehr Heilkraft hat sie.