



## Vom Grenzwächter zum Brückenbauer

---

Jeder, der mit Menschen aus dem Kreativbusiness arbeitet, kennt die berühmte Schreibblockade. Plötzlich geht nichts mehr. Eine Blockade scheint immer aus heiterem Himmel zuzuschlagen. Ein Alptraum für alle Kreativarbeiter, die Termine einhalten müssen.

### Grenzwächter

Kreativblockaden sind stille Grenzwächter. Sie lassen einen erst passieren, wenn symbolisch „unsere Papiere korrekt sind“ - übertragen gesprochen, wenn unsere Ziele und unsere Absichten klar sind. Unser Unterbewusstsein tritt nie ohne einen guten Grund in einen Generalstreik. Hier meldet sich also eine Abteilung des Unbewussten, die uns etwas zu sagen hat. Nun heißt es: Zuhören!

In meiner Praxis mit Hochkreativen habe ich über die letzten 20 Jahre immer wieder dieselben, für Künstler typischen großen Blockaden festgestellt. Wer sie kennt, kann durch die Untiefen der kreativen Meere sicher den Kurs halten. Zu den häufigsten gehören: Eine innere Kündigung ist erfolgt, falscher Perfektionis-

mus, nicht loslassen können, Angst vor Erfolg, die Einflüsse dominanter Lehrer hinter sich lassen, Rückbesinnung auf verlorene Fertigkeiten.

### Im Flow zu arbeiten heißt, über einem Abgrund balancieren...

**„Auf dem Seil balancieren bedeutet, dass man lebt – alles andere ist Warten.“**

Karl Wallenda (Hochseilartist)

Kreatives Arbeiten und das Balancieren über ein Hochseil haben viel gemeinsam: Jeder Schritt erfordert absolute Präsenz. Hier gibt es keine Kompromisse, kein zweifeln und ängstigen. Beim Gang über ein Hochseil lässt sich die Kraft der Gegenwart körperlich intensiv erfahren. Künstler, Designer, Architekten und

andere Kreativarbeiter erleben den Flow ihrer Arbeit als eine ähnlich starke Erfahrung. Im Zustand des Flows läuft das ideal integrierte Gehirn zur Höchstform auf - rechte und linke Gehirnhälfte arbeiten auf Hochtouren zusammen. Im Flow zu arbeiten erfordert einen weichen, flexiblen Umgang mit Gefühlen. Erst wenn die Gefühle sich frei bewegen können, kann sich auch die Kraft der Kreativität frei entwickeln. Kreative Entfaltung braucht zudem klare, positive Gedanken.



Das Bild des indischen Gottes der Kreativität Ganesha verkörpert diese Symbolik. Er reitet auf einer Ratte oder Maus. Sie verkörpert unseren unruhigen Geist, der uns nervös hin- und hertreibt. Erst wenn der Gott die Qualitäten der Gedankenkräfte zügelt und zähmt, kann sich positive Kreativität entfalten.

### Die innere Kündigung aufheben

Wenn jemand mit einer Kreativblockade zu mir kommt, ist dies der erste Punkt, den ich anspreche:

**„Hat es in jüngster Zeit Schwierigkeiten bei Ihrer Arbeit (Ihren Projekten) gegeben? Welcher Art waren diese und wie haben Sie innerlich reagiert?“**

Es kann sein, dass beispielsweise ein Schauspieler während einer Probe einmal wütend denkt: „Bei dem Regisseur stelle ich mich nie wieder auf eine Bühne“. Dieser negative Gedanke kann schon die nächsten Proben beeinflussen. Eine solche still erfolgte innere Kündigung raubt dem Schauspieler ein Stück seiner notwendigen Bühnenpräsenz. Eine innere Kündigung kann überall dort erfolgt sein, wo man Kummer, Belastungen und Zorn erinnert. Hier ist Aufklärung und Umschulung im Denken gefragt. Denn kreative Menschen sind schnell in jeder Richtung kreativ: Wenn sie negative Denkmuster haben, dann meist besonders ausgeschmückte. Wenn eine innere Kündigung einmal erfolgt ist, muss sie unbedingt zurückgenommen werden. Die Hilfe ist denkbar einfach: Mit einer gezielt ausgesprochenen Entscheidung wird die Kündigung zurückgenommen:

**„Ich entscheide mich neu dafür, mich wieder ganz einzubringen.“**

### Die Brücke heißt: optimal nicht perfekt!

**„When too perfect, lieber Gott böse.“**

Nam June Paik (Videokünstler)

Perfektionismus stellt eine der Hauptblockaden aller Kreativschaffenden dar. Perfektionismus sollte immer wieder mit allen möglichen Tricks überbrückt werden. Für jede Situation, in der die Kunstschaffenden an einem hohen Perfektionsanspruch leiden, darf kreativ-diplomatisch eine andere Brücke geschaffen werden. Besonders verletzlich sind diese Kreativarbeiter bevor ihre Arbeit an die Öffentlichkeit geht, also vor der Generalprobe, vor der Vernissage, vor der Präsentation usw.

Denn sie können nur schwer loslassen. Bis zuletzt tüfteln sie an allem Möglichen herum. Hier kann die Kinesiologie, gepaart mit Elementen der Gestalttherapie, Wunder wirken. Es gilt immer wieder, sich in die Situationen der abgeschlossenen Arbeiten imaginär zu begeben und dann Stress abzubauen.

## Angst vor Erfolg: Brotlose Kunst

Wer mit Künstlern arbeitet, wird auf besondere Formen des **Doublebinds**, d.h. falsch verknüpfte Denkmuster, stoßen. Diese paradoxen Doppelbotschaften gilt es sanft zu lösen. Denn viele Künstler stecken in einer Zwickmühle fest. Häufig findet sich im Muskeltest die Angst vor Erfolg. Hier herrscht oft das altmodische und verklärte Künstlerideal, dass erfolgreiche Künstler unfrei sind. Sie seien zu „Sklaven des Marktes“ geworden. Den Künstlern, die sich

Wikipedia: Die Doppelbindungstheorie beschreibt die lähmende, weil doppelte Bindung eines Menschen an paradoxe Botschaften oder Signale und deren Auswirkungen. Die Signale können den Inhalt der gesprochenen Worte betreffen, oder Tonfall, Gesten und Handlungen sein.

erfolgreich vermarkten, hängt schnell der Makel des Unsauberen an. Es gibt den alten Kodex: **Gute Kunst spricht für sich. Sie muss nicht vermarktet werden.**

Die meisten Künstler verdienen ihren Lebensunterhalt mit einem „Brotjob“. Auch hier stoßen wir immer wieder auf fixe Denkmuster, dass gute Künstler ausschließlich mit ihrer Kunst ihr Geld verdienen müssten. Im Gespräch kann die Vereinbarkeit von „Brotjob“ und „Kunst“ als zeitgemäßes Lebensmodell erläutert werden. Das Ziel ist hier weg von „Entweder - oder“ hin zu „sowohl - als auch“. Besonders effektiv als Abschlussübung hat sich das Laufen einer Acht erwiesen: Auf der einen Seite liegt ein Zettel mit dem Namen

des Brotjobs und aller seiner guten Seiten – auf der anderen Seite ein Zettel mit dem Namen des Kreativjobs.

## „Meisterschüler“

Überall dort, wo uns charismatische Lehrer und Dozenten besonders geprägt haben, bleiben kleine Spuren ihres Stils zurück. Wer sich aufmacht seinen authentischen Stil zu finden, kann immer wieder auf Grenzen stoßen. Lehrer können eine unheimliche Macht ausüben. Wer bei einem Genie in die Lehre geht, lernt unglaublich viel, hat später aber umso größere Schwierigkeiten, einen eigenen Stil zu entwickeln.

In den Kunstakademien und Musikhochschulen ist es üblich, im fortgeschrittenen Studium „Meisterklassen“ zu belegen und ein „Meisterschüler“ zu werden. Im Wort „Meisterschüler“ steckt schon das Problem. Der Balanceakt zwischen Anpassen und der individuellen Entwicklung ist groß. In der Berufswelt wird man später sagen: „Der kommt aus dem Stall von so und so.“ **Hier gilt das Motto: lieben und lassen. Die Lehrer würdigen, indem man eigene Wege geht.**

## Alte Grenzen überwinden: Die Eltern lieben und lassen

Eltern können unsichtbare Grenzen im Leben ihrer Kinder ziehen. Wer über sie hinwegsteigt, kann sich schnell hin- und hergerissen fühlen. Eltern wünschen sich vor allem Sicherheit für ihre Kinder. Wenn nun eine extrem kontrollierende Mutter oder ein ängstlicher Vater ein kreatives Kind haben, dann wird sie das beunruhigen. Denn Kreativität bedeutet Unruhe. Das Kind wird außerhalb des Gewohnten gehen. Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder das Leben leben, das sie sich selbst vorstellen können. Kreative Kinder sind dagegen unberechenbar. Das macht ihnen schnell Angst.

Auf der Seite des kreativen Kindes kann sich in dieser Situation das Gefühl entwickeln, dass, wenn es schöpferisch ist, dies von den Eltern als



bedrohlich erlebt wird. Im späteren Leben kann dies zu einer Identitätskrise führen. Menschen mit einer solchen Kindheit erleben schnell überall Widerstände. Sie haben oft mit dem Gefühl zu kämpfen „die Welt ist gegen mich“.

Wenn sie sich ihren eigenen Weg erkämpft haben, geschieht oft das Paradoxe, dass sie sich nicht erlauben, wirklich erfolgreich zu sein. Sie bestrafen sich unbewusst, weil das innere Kind nicht dem Rat der Eltern gefolgt ist. Auch hier gilt: **lieben und lassen**.

### **Den Kampf beenden**

Kreatives Arbeiten braucht den Frieden zwischen Kopf und Herz. Blockaden zeigen die Stellen, an denen man jetzt Brücken schlagen sollte und alte Grabenkämpfe beenden kann. Der alte Kampf zwischen Kunst und Leben, wie im Bild Venus und Tannhäuser dargestellt, darf heute beendet werden. Hier reißt sich der Minnesänger heldenhaft von der Liebesgöttin

los, um sich der Kunst zu widmen. Tannhäuser entschließt sich mannhaft – nicht ohne Bedauern – Venus zu entsagen. Der Sieg der Kunst forderte Opfer. Wir Kinesiologen dürfen bei allen Kreativprojekten sanfte Wege begleitend weisen: Von dem Muster der alten Grenzwächter, des „entweder - oder“ hin zu den Brücken des „sowohl - als auch“.

### **Literaturtip:**

„Wieder im Flow - Die zehn Geheimnisse der Kreativität“

Schirner-Verlag, ISBN: 978-3843412315

„Das Orakel der indischen Götter“

Allegria-Verlag, ISBN: 978-3793422525



### **Dr. phil. Isabel Arends**

[www.fitforflow.de](http://www.fitforflow.de)

[www.wegderfreude.de](http://www.wegderfreude.de)

Kinesiologin, Autorin,  
Kunsthistorikerin