

Pam Grout  
*Entfessele deine Kreativität*



Pam Grout

# ENTFESSLE DEINE KREATIVITÄT

*52 Projekte für ein kreatives Leben*

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Angelika Hansen

The logo for IRISIANA features a thin, dark, curved line above the word "IRISIANA" in a clean, sans-serif, uppercase font.

IRISIANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel »Art & Soul Reloaded«.

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2017 Pam Grout  
Originally published in 2017 by Hay House Inc. USA

1. Auflage

© 2017 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,  
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie

Satz: Uhl+Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-15337-8

*Dies hier ist für Taz, der kreativste Mensch,  
der mir je begegnet ist.*





# Inhalt

<i>Vorwort</i> .....	13
<i>Einführung</i> .....	15
Erschaffen. Tanzen. Emporsteigen. ....	19
<b>Teil 1: Ihren inneren Salieri bekämpfen</b> .....	25
Woche 1: Strahlen Sie! .....	29
Woche 2: Kenne deinen Feind .....	35
Woche 3: Tun Sie das Richtige .....	41
Woche 4: Sie wissen bereits wie .....	47
Woche 5: Mut zum Mittelmaß .....	54
Woche 6: Angst und Unsicherheit, weicht! Ich muss was Brillantes erschaffen. ....	60
Woche 7: Kleine Schritte .....	65
Woche 8: Die Musen herbeilocken. ....	70
Woche 9: Zeit finden .....	75
Woche 10: T.E.T. – Tu es trotzdem .....	81
Woche 11: An die Arbeit, Freunde! .....	87
Woche 12: Künstler, heile dich selbst. ....	93
Woche 13: Invasion der Körperfresser. ....	98
<b>Teil 2: Das Göttliche anzapfen</b> .....	103
Woche 14: »Es ist überall, einfach überall!« .....	107
Woche 15: Sie sagen, Sie wollen eine Revolution .....	112
Woche 16: Die wahren Geschenke der Kreativität. ....	117

Woche 17:	Das G-Wort . . . . .	123
Woche 18:	Goldgräber der Kunst. . . . .	129
Woche 19:	Ihre eigene Bibel schreiben. . . . .	134
Woche 20:	Auf die eigene Stimme hören. . . . .	139
Woche 21:	Gott zum Ruhm . . . . .	144
Woche 22:	Es war einmal... . . . .	149
<b>Teil 3:</b>	<b>Kill Bill</b> . . . . .	<b>155</b>
Woche 23:	Mythos Nr. 1: Um Kunst zu machen, braucht man Geld . . . . .	158
Woche 24:	Mythos Nr. 2: Um Kunst zu machen, braucht man die Zustimmung von Profis . . . .	165
Woche 25:	Mythos Nr. 3: Kunst machen ist kein <i>richtiger</i> Job. . . . .	171
Woche 26:	Mythos Nr. 4: Echte Künstler haben in der Schule gelernt, wie man es richtig macht . . . . .	176
Woche 27:	Mythos Nr. 5: Wahre Künstler sind Genies . .	181
Woche 28:	Mythos Nr. 6: Künstler haben viel mehr Talent als ich . . . . .	187
Woche 29:	Mythos Nr. 7: Kunst zu machen erfordert endlose Opfer . . . . .	192
Woche 30:	Mythos Nr. 8: Künstler sind Freaks, völlig anders als Sie und ich . . . . .	198
Woche 31:	Mythos Nr. 9: Bestimmte Voraussetzungen sind nötig, um Kunst machen zu können . . . .	204
<b>Teil 4:</b>	<b>Kreatives Kapital erwirtschaften</b> . . . . .	<b>213</b>
Woche 32:	Die Macht des lila Buntstifts . . . . .	217
Woche 33:	Ohne Glauben geht's nicht. . . . .	222
Woche 34:	Den Brotkrumen folgen . . . . .	228
Woche 35:	Oh, was einem alles so einfallen kann! . . . . .	233
Woche 36:	Liebingssteine, Muttern und Klebeband . . . .	238

Woche 37:	Kreative Komplizen . . . . .	244
Woche 38:	Die kostbare Perle des Misserfolges . . . . .	248
Woche 39:	Mit Karacho und Caramba. . . . .	254
Woche 40:	Ja und . . . . .	259
Woche 41:	Geschenke vom Universum. . . . .	264
<b>Teil 5:</b>	<b>Freude für die Welt . . . . .</b>	<b>269</b>
Woche 42:	Machen Sie ein Lied draus . . . . .	273
Woche 43:	Arbeiten, um die Welt zu heilen . . . . .	279
Woche 44:	Keine halben Sachen – es geht ums Ganze . . .	286
Woche 45:	Was will das Universum durch Sie zum Ausdruck bringen? . . . . .	291
Woche 46:	Das innere wilde Kind . . . . .	296
Woche 47:	Mut . . . . .	301
Woche 48:	Zum Tango gehören immer zwei. . . . .	306
Woche 49:	A little help from our friends . . . . .	312
Woche 50:	Eine stolze Sippschaft . . . . .	319
Woche 51:	Das Leben feiern . . . . .	325
Woche 52:	Das einzige Buch, das Ihr Leben verändern wird, ist das, was Sie selbst schreiben . . . . .	330
<i>Nachwort</i>	. . . . .	335



*»Was ist, wenn Vorstellungskraft und Kunst  
nicht das Sahnehäubchen auf dem Kuchen sind,  
sondern der Urquell aller menschlichen Erfahrung?«*

– ROLLO MAY, existenzialistischer Psychologe





# Vorwort

*»Gib zu, dass du ein Künstler bist.  
Gib zu, dass du es seit Anbeginn der Zeit gewusst hast.«*

– RUMI, persischer Dichter des 13. Jahrhunderts

Ich habe dieses Buch vor 18 Jahren geschrieben. Bis zu *E<sup>2</sup>*, dem internationalen Bestseller, der mein Leben verändert hat, war es mein absoluter persönlicher Favorit. Es entsprang meinen eigenen kreativen Fragen, meinem eigenen Ringen um die Kunst. Angetrieben von meinem Wunsch, mit dem größeren Ding da draußen in Kontakt zu kommen, das – soweit ich sagen konnte – mich irgendwie dazu ausersehen hatte, Autorin zu sein, mich aus mir unbekanntem Gründen mit den Fähigkeiten gesegnet hatte, diesen Job zu machen.

Seither habe ich festgestellt, dass immer dann, wenn ich um die Hilfe meiner Musen, des Universums oder Gottes bat, mein Schreiben reibungsloser dahinfließ. Ich merkte, dass meine Kreativität am besten funktionierte, wenn ich meine eigenen verqueren Stimmen außer Acht ließ und einverstanden war, einfach da zu sein und wie eine Satellitenschüssel zu agieren.

Kreativität, so scheint es, hat viel gemeinsam mit Spiritualität – und vielleicht ist es letzten Endes dasselbe.

Sobald ich mich dem größeren Ding hingab, schienen alle möglichen unerwarteten Wunder eigens für mich arrangiert zu

werden. Neue Schreibprojekte, der perfekte Spruch, die exakte Quelle, die ich brauchte, all das offenbarte sich auf überraschende, geheimnisvolle Weise.

Dennoch, die erste Inkarnation von *E<sup>2</sup>* (ursprünglich debütierte es als *God Doesn't Have Bad Hair Days*) und die 18 Jahre alte Version dieses Buches erlitten das gleiche Schicksal. Beide waren bereits kurz nach ihrem jeweiligen Debüt vergriffen. Ironischerweise waren diese zwei persönlichen Favoriten die einzigen meiner 18 Bücher, bei denen es so lief.

Vor einigen Jahren erweckte ich *Hair Days* wieder zum Leben, gab ihm den Titel *E<sup>2</sup>*, und schließlich fand es sein Publikum. Ich habe volles Vertrauen, dass es mit diesem Buch genauso laufen wird.

Also, was ich damit sagen will, ist: Ich liebe dieses Buch noch immer. Ich glaube, dass es eine zeitlose Botschaft enthält. Ich hoffe, Sie sehen das genauso.



# Einführung

*»Früher war ich gefährlich. Ich habe keine Ahnung,  
was passiert ist.«*

– JUDITH MOORE, aus dem Film *Wachgeküßt*

Mein Leben lang war ich ein heimlicher Bohemien. In einer kleinen Stadt in Kansas aufgewachsen, Tochter eines Predigers, Schülerin mit Bestnoten und superbrav, sehnte ich mich in Wahrheit immer danach, ein wildes, ungeheuerliches Leben zu führen.

Nach außen hin war ich Pam Grout, junger Erfolgsmensch. Doch innerlich bin ich seit jeher Isadora Duncan gewesen. Flüchtige Einblicke in dieses Alter Ego schlichen sich wann immer möglich heran. In der Volksschule ging ich im Pyjama zum Kuchenbasar in der Kirche und erzählte den Leuten, dass unsere Jugendgruppe Geld sammelte, um mich in ein nicht näher definiertes, aber »spezielles« Heim zu schicken. Das Ganze geschah, wie ich vielleicht hinzufügen sollte, ohne die Zustimmung meines Prediger-Vaters.

Im Clownskostüm, mit einer Nixon-Maske auf dem Kopf, fuhr ich auf Rollschuhen durch die Flure meiner Highschool. Ähnlich im College, wo ich wieder mit einer Maske und Rollschuhen auftauchte, allerdings trug ich diesmal einen Bikini und ein Schild, auf dem stand: »Auf zu Quadratlatzchen-A-Go-Go«.

Nach dem College versuchte ich es in der freien Marktwirtschaft, stellte jedoch schnell fest, dass die obere Führungsebene dazu neigt, Flip-Flops und knöchelhohe Sneakers nicht gutzuheißen. Also begann ich, Artikel und Persönlichkeitsprofile von Menschen zu schreiben, die Häuser aus zusammenge-rollten Zeitungen bauen oder Nüsse sammeln und Filme über Meerschweinchen drehen.

So sehr ich den heiligen Franz von Assisi mag, bin ich dennoch zu der Erkenntnis gelangt, dass ich wilde Leute noch toller finde. Leute, die Bäume umarmen, auf Harleys durch die Gegend brettern, ihre Nasen piercen. Leute, die außerhalb der Glockenkurve leben, die der Norm den Rücken gekehrt haben. Jeder Art von Norm.

Trotz dieser krassen Verirrungen fühle ich mich die meiste Zeit immer noch wie Wackelpudding ohne Geschmack. Ja, ich möchte das Mark aus dem Leben saugen, Sorbas der Griechen sein. Doch gleichzeitig möchte ich, dass die Leute mich mögen.

Also folgte ich den Regeln. Mähte meinen eigenen Rasen. Achtete darauf, wohin ich trete, um sicherzugehen, dass ich alles richtig mache.

Eines Tages wachte ich auf und erkannte, dass mein kühnes Isadora-Duncan-Selbst einem faden, einsamen Leben Platz gemacht hatte. Anstatt mit den wilden Wölfen zu rennen, musste ich mir eingestehen, dass ich mit den lahmen Lemmingsen dahinkroch. Meine verrückten Ideen, meine ungeheuerlichen, fantastischen Träume waren beiseitegedrängt worden, schwanden allmählich dahin, und an ihre Stelle waren die frisch gemähten Rasen der Vorstädte getreten.

Ich weiß nicht wirklich, wie es so weit kommen konnte. Es ist wie mit dem Frosch und dem Wasser. Man kann ihn nicht ins kochende Wasser werfen. Er würde schneller rausspringen, als Sie *gebratene Froschschenkel* sagen könnten. Doch wenn Sie

die Hitze langsam höherdrehen, ein winziges Grad nach dem anderen, merkt er nicht einmal, dass er gekocht wird.

Genauso würden wir uns sofort zur Wehr setzen, wenn »jemand« – wer immer dieser »jemand« auch ist – versucht, uns mit dem Holzhammer die Originalität auszutreiben. Doch viele klitzekleine Nadelstiche später stimmen wir zu, verhalten uns zunehmend konform und geben alles auf, was Spaß macht und unser ursprüngliches, authentisches Selbst ausmacht.

Dieses Buch handelt davon, auszubrechen, sich zu befreien, aus dem kochenden Wasser zu springen, egal wie lange Sie schon vor sich hin geköchelt haben.

Ich habe gehört, dass wir lehren, was wir wissen möchten. In diesem Fall lehre ich, was ich *tun* möchte. Ich möchte mich als Engel verkleiden, ohne Gepäck reisen, am Morgen aufstehen und entscheiden, wer ich bin und was ich sein will. Ich möchte mit anderen Bohemiens rumhängen, Menschen, denen tolle Ideen mehr wert sind als tolle Häuser.

Ich möchte mich mit Freunden in Cafés treffen zum Schreiben. Ich möchte Samstagabende damit verbringen, Wände zu bemalen, Geschichten zu erzählen und Scharaden zu spielen. Ich möchte meine tanzende, verwegene, kühne Seite mit anderen teilen.

Jahrelang habe ich diese Seite verneint, mich stattdessen auf diese andere Person fixiert, dieses defekte Selbst. Ich war so damit beschäftigt, Affirmationen runterzuspulen, Bücher zu lesen und zu versuchen, diese gebrochene Heuchlerin zu heilen, dass ich vergessen hatte, dass mein »wahres Ich«, dieses verrückte, spleenige Leuchtkäfer-Ich, genau das ist, wonach ich gesucht hatte.

Ich hoffe, *Entfessle deine Kreativität* ist genau das, wonach Sie gesucht haben. Es geht darum, Kunst zu machen, keine Frage. Doch es geht auch darum, mehr zu werden, dieses authentische Selbst zurückzuerobern, das viele von uns zusammen mit