

*Von Julia Cameron ist bei Knaur
außerdem folgender Titel erschienen:*
Es ist nie zu spät, neu anzufangen

Über die Autorin:

Julia Cameron ist Künstlerin, Bestsellerautorin und international bekannte Seminarleiterin. Ihre kreativen Erfahrungen erstrecken sich auf Film, Fernsehen und Theater. Ihre journalistischen Arbeiten wurden mehrfach ausgezeichnet. Sie lebt in Santa Fe, New Mexico.

Julia Cameron

Der Weg des Künstlers

Ein spiritueller Pfad
zur Aktivierung
unserer Kreativität

*Aus dem Amerikanischen
von Anne Follmann und Ute Weber*

KNAUR.LEBEN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 1992 unter dem Titel
»The Artist's Way – A Spiritual Path to Higher Creativity«
bei G. P. Putnam's Son, New York.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-leben.de



Neuausgabe Dezember 2019
Knaur.Leben Taschenbuch
© 1992 Julia Cameron
© 1996, 2009, 2019 der deutschsprachigen Ausgabe
Knaur Verlag. Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Diane von Weltzien
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: FinePic®, München
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-87867-5

*Dieses Quellenwerk ist
meinem Lebenspartner
Mark Bryan gewidmet.
Mark drängte mich,
es zu schreiben, half mir,
es in Form zu bringen und
es abzufassen.
Ohne ihn würde es
nicht existieren.*

Inhalt

<i>Dank</i>	11
<i>Einführung</i>	13
<i>Mein eigener Weg</i>	17
<i>Die Grundprinzipien</i>	22
<i>Die Reise zur Kreativität</i>	26
<i>Die Grundtechniken</i>	31
<i>Die Morgenseiten</i>	32
<i>Der Künstlertreff</i>	45
<i>Der Kreativitätsvertrag</i>	53

WOCHE EINS

<i>Das Gefühl für Sicherheit</i> <i>wiedergewinnen</i>	57
<i>Schattenkünstler</i> 57 • <i>Ihr innerer Feind: Negative Glaubenssätze</i> 64 • <i>Ihr innerer Verbündeter: Affirmationen als Selbstverteidigung</i> 69 • <i>Aufgaben</i> 75 • <i>Check-in</i> 79	

WOCHE ZWEI

<i>Das Gefühl für Identität</i> <i>wiederfinden</i>	83
<i>Normal werden</i> 83 • <i>Schädliche Spielkameraden</i> 85 • <i>Aufwiegler</i> 88 • <i>Skepsis</i> 96 • <i>Aufmerksamkeit</i> 99 • <i>Aufgaben</i> 105 • <i>Check-in</i> 109	

WOCHE DREI

Das Gefühl von Macht

wiedergewinnen 113
Wut 113 • Synchronizität 115 • Scham 122 • Mit Kritik
umgehen 129 • Übung: Detektivarbeit 130 • Wachs-
tum 132 • Aufgaben 134 • Check-in 137

WOCHE VIER

Das Gefühl für Integrität

wiedergewinnen 141
Aufrichtige Veränderungen 141 • Übung: Begrabene
Träume 151 • Leseentzug 153 • Aufgaben 156 • Check-
in 158

WOCHE FÜNF

Das Gefühl für die eigenen Möglichkeiten

wiedergewinnen 163
Grenzen 163 • Den Fluss finden 168 • Die Tugendfalle 171
• Übung: Verbotene Freuden 178 • Übung: Wunsch-
liste 179 • Aufgaben 180 • Check-in 182

WOCHE SECHS

Das Gefühl von Reichtum

wiedergewinnen 185
Der Große Schöpfer 185 • Luxus 190 • Übung: Zäh-
len 196 • Übung: Verrückt nach Geld sein 197 •
Aufgaben 198 • Check-in 199

WOCHE SIEBEN

Das Gefühl von Verbundenheit

wiedergewinnen 203
Zuhören 203 • Perfektionismus 206 • Risiko 208 •

Eifersucht und Neid 212 • Übung: Der Neidwegweiser 213
• Übung: Archäologie 214 • Aufgaben 216 • Check-in 218

WOCHE ACHT

Das Gefühl von Stärke

wiedergewinnen 221

Überleben 221 • Die Macht im Elfenbeinturm 224 • Als Verlust getarnter Gewinn 230 • Alter und Zeit: Produkt und Prozess 235 • Die Form ausfüllen 239 • Übung: Frühe Muster 245 • Affirmationen 247 • Aufgaben 248 • Check-in 251

WOCHE NEUN

Das Mitgefühl

wiedergewinnen 255

Angst 255 • Begeisterung 258 • Rückschritte 260 • Blockaden durchbrechen 266 • Aufgaben 268 • Check-in 271

WOCHE ZEHN

Das Gefühl für Selbstschutz

wiedergewinnen 275

Gefahren auf dem Weg 275 • Arbeitssucht 279 • Dürre 284 • Ruhm 286 • Konkurrenz 288 • Aufgaben 292 • Check-in 296

WOCHE ELF

Das Gefühl von Autonomie

wiedergewinnen 299

Akzeptanz 299 • Erfolg 304 • Zen des Sports 308 • Stellen Sie Ihren Künstleraltar auf 314 • Aufgaben 316 • Check-in 317

WOCHE ZWÖLF

Das Gefühl von Vertrauen

wiedergewinnen321

Vertrauen 321 • Geheimnis 323 • Die Fantasie im
Spiel 325 • Vom rasenden Zug abspringen 328 •
Aufgaben 331 • Check-in 333

Epilog337

Der Weg des Künstlers 337 • Worte dafür 339

Anhang341

Einen heiligen Kreis bilden 341 • Der heilige Kreis 341
• Regeln für den heiligen Kreis 344 • Gebet für Künstler
345

Literatur347

Dank

Mein Dank geht an Edmund Towle, meinen Kollegen in Sachen Kreativität. Er hat meine Methoden ausprobiert, und sein Feedback war daher für mich von unschätzbarem Wert. Ich bedanke mich bei Julianna McCarthy, Gerald Ayres, John Nichols und Sir Anthony Hopkins für ihren persönlichen Mut zur Kreativität und für die Hingabe, mit der sie die Kreativität anderer fördern. Meine Bewunderung und mein Dank gelten Timothy Wheeler, der mit seinen Klängen Licht schafft. Seine Heilmusik hat sich für meine Arbeit als unverzichtbar erwiesen. Ich danke meiner Agentin Susan Schulman für ihren erfrischenden Humor und ihren Scharfsinn. Außerdem geht mein Dank an die Seelsorger Sara und Mike Matoin von der Unity-Kirche in Chicago; an Michele Lowrance, Laura Leddy Waldron, Ginny Weissman, Michelle Citron, Kathy Churay und Marilyn Lieberman; sowie an Howard Mandel und Gayle Seminara von der Buchhandlung Transitions in Chicago. Ganz besonders möchte ich meinen Kursteilnehmern, den Mitarbeitern meines amerikanischen Verlags, Jan Johnson und Rick Benzel, sowie dem Herausgeber und Regenmacher Jeremy Tarcher danken. Ich bin davon überzeugt, dass der Große Schöpfer uns alle führt.

Einführung

Wenn mich die Leute nach meinem Beruf fragen, dann antworte ich: »Ich schreibe und leite Kreativitätswshops.«

»Wie kann man denn anderen Menschen Kreativität beibringen?«, möchten sie dann wissen. Auf ihren Gesichtern spiegeln sich Unglaube und Neugierde.

»Das kann man nicht«, sage ich ihnen. »Ich zeige meinen Kursteilnehmern, wie sie Zugang zu ihrer eigenen Kreativität finden.«

»Oh – Sie meinen also, dass wir alle kreativ sind?« Jetzt ringen Unglaube und Hoffnung miteinander.

»Ja.«

»Glauben Sie das *wirklich*?«

»Ja.«

»Was genau machen Sie denn in Ihren Kreativitätswshops?«

Genau das beschreibe ich in diesem Buch. Zehn Jahre lang habe ich Menschen gezeigt, wie sie die in ihnen schlummernde Kreativität freisetzen können. Ich habe Künstler und Laien, Maler und Filmemacher, Hausfrauen und Rechtsanwälte unterrichtet – all diejenigen, die sich dafür interessierten, durch künstlerische Betätigung kreativer zu leben; im weiteren Sinne sogar all jene Menschen, die sich der Kunst des kreativen Lebens widmen wollten. Weil ich die Hilfsmittel, die ich gefunden, erfunden, erahnt oder vermittelt bekommen habe, in

meinem eigenen Leben anwende, sie lehre und mit anderen teile, konnte ich Veränderungen im Leben vieler Menschen miterleben. Durch die Einbeziehung des Großen Schöpfers bei der Entdeckung und Wiederentdeckung unserer kreativen Kraft kann man Blockaden auflösen.

»Der Große Schöpfer? Das klingt nach irgendeinem Indianergott. Das hört sich zu christlich an, zu sehr nach Esoterik, zu ...« Dumm, einfältig, bedrohlich? ... Ja, ich weiß. Betrachten Sie das Ganze als Übung in vorurteilslosem Denken, und lesen Sie weiter. Erlauben Sie es sich, mit der Vorstellung zu experimentieren, dass es einen Großen Schöpfer gibt. Vielleicht hilft es Ihnen, Zugang zu Ihrer Kreativität zu finden.

Weil *Der Weg des Künstlers* im Wesentlichen ein spiritueller Weg ist, der durch Kreativität initiiert und praktiziert wird, gebrauche ich in diesem Buch das Wort *Gott*. Einige von Ihnen könnten damit ein Problem haben, weil der Begriff in Ihnen vielleicht alte, unangenehme oder einfach unannehmbare Vorstellungen heraufbeschwört. Doch ich bitte Sie: Bleiben Sie aufgeschlossen.

Für diesen Kurs ist kein bestimmter Gottesbegriff notwendig, um erfolgreich zu sein. Herkömmliche Glaubensvorstellungen könnten Ihnen vielleicht sogar im Wege stehen. Lassen Sie es nicht zu, dass sich sprachliche Spitzfindigkeiten zu einer weiteren Blockade in Ihnen auswachsen.

Das Wort *Gott* ist in diesem Buch als Vorstellung von einer guten, richtunggebenden, ordnenden Kraft oder eines Energieflusses zu verstehen. Es geht um kreative Energie. Für viele Kursteilnehmer ist der Begriff *Gott* einfach nur ein nützliches Kürzel; gleichermaßen gültig sind *Göttin*, *Geist*, *Universum*, *Quelle* oder *Höhere Macht* ... Auf die Bezeichnung kommt es nicht an, sondern darauf, dass Sie sich des Bezeichneten bedienen. Vielleicht hilft es Ihnen, *Gott* als eine Form spiritueller

Elektrizität vorzustellen. Es ist leicht, durch Experimente und Beobachtungen eine funktionsfähige Verbindung zum Energiefluss der guten, richtunggebenden, ordnenden Kraft herzustellen. Ich habe hier nicht die Absicht, diesen Energiefluss zu erklären, ihn zu definieren oder darüber zu diskutieren. Man braucht Elektrizität nicht zu verstehen, um sich ihrer zu bedienen.

Bezeichnen Sie diese Energie nur dann als Gott, wenn es sich für Sie richtig anfühlt. Sie brauchen ihr keinen Namen zu geben, es sei denn, dieser Name stellt für Sie eine nützliche Zusammenfassung Ihrer Erfahrungen dar. Geben Sie nicht vor, gläubig zu sein, wenn Sie es nicht sind. Wenn Sie für immer Atheist oder Agnostiker bleiben möchten, dann tun Sie das. Sie werden trotzdem in der Lage sein, durch die Arbeit mit der besagten Kraft Ihr Leben zu verändern.

Ich habe mit Töpfern, Fotografen, Dichtern, Drehbuchautoren, Tänzern, Romanschriftstellern, Schauspielern und Regisseuren gearbeitet, mit Menschen, die von einem künstlerischen Beruf träumten oder sich einfach nur wünschten, irgendwie kreativer zu sein. Ich habe viele Male erlebt, wie Maler in eine neue Schaffensphase eintraten, Poeten zu ihrer Dichtung zurückfanden und verstummte Schriftsteller mit plötzlichem Elan ihr Manuskript zum Abschluss brachten. Meine Erfahrungen haben mich veranlasst, Folgendes nicht nur zu glauben, sondern zu *wissen*:

Egal, wie alt Sie sind oder welchen Lebensweg Sie gewählt haben, ob Kunst zu schaffen Ihr Beruf ist, Ihr Hobby oder Ihr Traum, es ist weder zu spät noch zu egoistisch, weder zu selbstsüchtig noch zu dumm, wenn Sie jetzt an Ihrer Kreativität arbeiten. Ein fünfzigjähriger Kursteilnehmer, der »schon immer schreiben wollte«, bediente sich meiner Hilfsmittel und wurde zu einem Dramatiker, der sogar Preise für seine Stücke

erhielt. Ein Richter nutzte meine Techniken und erfüllte sich seinen lebenslangen Traum, Bildhauer zu sein. Nicht alle Kursteilnehmer werden durch den Kurs zu hauptberuflichen Künstlern. Viele hauptberufliche Künstler berichten jedoch, dass Sie sich zu kreativ ausgewogeneren Persönlichkeiten entwickelt haben.

Aufgrund eigener und fremder Erfahrung bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass Kreativität unsere wahre Natur ist. Der kreative Prozess, der gleichzeitig so natürlich und so wunderbar ist wie das Aufblühen einer Blume, wird auf unnatürliche Weise durch Blockaden vereitelt. Ich habe festgestellt, dass Kreativität nichts anderes ist als ein einfacher und direkter Vorgang der spirituellen Kontaktaufnahme.

Wenn Ihre Kreativität blockiert ist – und ich glaube, das ist sie in gewissem Maß bei uns allen –, dann ist es möglich und sogar wahrscheinlich, dass Sie durch die Anwendung der Techniken in diesem Buch freier schöpferisch tätig sein können. So, wie im Hatha-Yoga das Bewusstsein bereits durch die Ausführung der Übungen verändert wird, so verändert sich Ihr Bewusstsein, indem Sie, den Vorschlägen dieses Buches folgend, einfach »nur« schreiben oder spielen. Tun Sie diese Dinge, und der Durchbruch ist Ihnen gewiss – ob Sie daran glauben oder nicht.

Mit einem Wort: Die Praxis ist ungleich wichtiger als die Theorie. Durch Ihr Tätigsein öffnen Sie Ihr Bewusstsein, und der kreative Strom kann fließen. Sobald Sie für Ihre Kreativität Platz schaffen, kommt sie zum Vorschein.

Mein eigener Weg

Meine ersten Kreativitätsworkshops gab ich in New York. Ich tat es aus einem inneren Bedürfnis. Eines Tages war ich im Licht der Nachmittagssonne im West Village spazieren gegangen. Auf einmal wusste ich, dass es meine Aufgabe war, anderen Menschen Zugang zu ihrer Kreativität zu ermöglichen. Vielleicht hatte ich zufällig gehört, wie ein anderer Spaziergänger über seine Kreativität nachdachte – schließlich verfügt Greenwich Village über eine größere Künstlerdichte als irgendein anderer Ort in Amerika.

»Ich muss meine Blockaden beseitigen«, könnte jener Spaziergänger gesagt haben.

»Ich weiß, wie man das macht«, habe ich vielleicht geantwortet. Mein ganzes Leben lang hat mir mein Inneres unmissverständliche Anweisungen – ich nenne sie *Marschbefehle* – gegeben.

Auf jeden Fall wusste ich mit einem Mal, dass ich mich mit der Beseitigung von Blockaden auskenne und dazu bestimmt war, anderen Menschen damit zu helfen. Meine Aufgabe war es, an Ort und Stelle mit den Lektionen zu beginnen, die ich selbst gelernt hatte.

Woher kamen diese Lektionen?

Im Januar 1978 gab ich den Alkohol auf. Ich hatte natürlich nicht geglaubt, dass Alkohol mich zur Schriftstellerin machte, aber nun war mir plötzlich der Gedanke gekommen, ob er mich nicht vielleicht davon abhielt, eine gute Schriftstellerin zu sein. In meinem Kopf waren Alkohol und Schreiben so unzertrennlich wie Scotch und Soda. Für mich war es immer eine besondere Herausforderung gewesen, die Angst vor dem leeren Blatt Papier zu überwinden und mit dem Schreiben zu

beginnen. Ich setzte mich mit meinem Glas hin und versuchte etwas zu Papier zu bringen, bevor mich der Alkohol zu sehr benebelte und mir den Zugang zu meiner Kreativität verstellte. So befand ich mich in einem permanenten Wettkampf. Wer würde eher fertig sein, ich mit meinem Text oder der Alkohol mit mir?

Ich hatte ein Büro auf dem Gelände der Paramount und Karriere mit dieser Art Kreativität gemacht: Kreativität in krampfhaften Schüben, Kreativität als Willensakt, Kreativität auf Abruf für andere. Ja, ich war kreativ, aber nach einem Jahrzehnt der Schriftstellerei wusste ich es nicht besser, als mich Mal um Mal mit dem Kopf voraus und mit selbstmörderischer Energie gegen die Wand meiner inneren Widerstände zu werfen. Wenn Kreativität etwas Spirituelles war, dann tat ich jedenfalls alles, um mich dieser Einsicht nur ja nicht zu stellen.

Ich war dreißig Jahre alt, als ich den Alkohol von einem Tag auf den anderen aufgab.

Wenn ich mit dem Schreiben auf die gewohnte, quälende Weise hätte fortfahren können, würde ich es sicher bis heute tun. In der Woche, in der ich nüchtern wurde, hatte ich zwei Beiträge für eine überregionale Zeitschrift zu verfassen, ein Drehbuch für ein Feature umzuschreiben und ein fettes Alkoholproblem zu bewältigen.

Ich redete mir ein, dass ich den Verzicht auf Alkohol mit meiner Kreativität zu bezahlen hätte. Trotzdem war ich zu der Erkenntnis fähig, dass der Alkohol irgendwann mich *und* meine Kreativität umbringen würde. Ich musste lernen, in nüchternem Zustand zu schreiben, oder das Schreiben aufgeben. Not und nicht Tugend steht am Anfang meiner Spiritualität. Ich war gezwungen, einen neuen kreativen Weg zu finden. Und hier begannen meine Lektionen.

Ich lernte, meine Kreativität dem einzigen Gott zu überant-

worten, an den ich glauben konnte, an den Gott der Kreativität und Lebenskraft, den Dylan Thomas »die Kraft, die durch die grüne Sicherung die Blume wachsen lässt«, nannte. Ich lernte, aus dem Weg zu gehen und mich dieser kreativen Energie zu ergeben. Ich lernte, meine Gedanken auf das Papier fließen zu lassen und aufzuschreiben, was ich in mir hörte. Mein Schreiben hatte nun mehr mit dem Lauschen nach innen als mit dem Erfinden von Knalleffekten zu tun. Ich musste keine Tricks mehr anwenden, um Texte aus mir hervorzulocken, und das Schreiben kam auch nicht mehr über mich wie ein Sturzbach. Ich musste nicht mehr auf die richtige Stimmung und nicht mehr auf Inspiration warten. Ich schrieb einfach. Kein Geschacher mehr. War das Produkt gut oder schlecht? Das ging mich nichts an. Nicht *ich* schrieb. Als Autorin, die sich selbst im Wege steht, trat ich ab und konnte freiheraus schreiben.

Rückblickend bin ich erstaunt, dass ich aus der Rolle der Künstlerin, die sich selbst quält, so leicht aussteigen konnte. Nichts ist zäher und langlebiger als falsche Vorstellungen. Und kaum eine Vorstellung ist so unzutreffend wie die, die wir uns von der Kunst machen. Der Rolle der gequälten Künstlerin lässt sich ja so viel in die Schuhe schieben: Alkoholmissbrauch, Promiskuität, Steuerprobleme, Rücksichtslosigkeit oder die Selbstzerstörung in Herzensdingen. Wir alle wissen, wie pleite, verrückt, unzuverlässig und bindungsunfähig Künstler sind. Und wenn man als Künstler gar nicht so sein muss, wie kann ich dann mein Verhalten rechtfertigen?

Die Vorstellung, dass ich gesund, unabhängig vom Alkohol und zugleich kreativ sein könnte, erschreckte mich, denn sie verlangte von mir, Verantwortung für mich zu übernehmen. »Soll das etwa heißen, dass Begabung mit einer Verpflichtung einhergeht?« Ja, genau.

Die Vorsehung wollte es, dass mir ein anderer von einer Schreibhemmung gequälter Schriftsteller über den Weg lief, mit dem und an dem ich arbeiten sollte. Ich ließ ihn an meinen eben erworbenen Erkenntnissen teilhaben. (Geh aus dem Weg. Lass es durch dich arbeiten. Häufe Seiten an, keine Vorurteile.) Auch er überwand seine Blockaden. Damit waren wir zu zweit. Schon bald fand ich ein neues »Opfer«, diesmal einen Maler. Die Techniken funktionierten auch bei bildenden Künstlern. Das war sehr aufregend für mich. In Augenblicken des Überschwangs stellte ich mir vor, dass ich, die Kartographin der Kreativität, für mich selbst und alle anderen Betroffenen einen Weg aus der Verwirrung fand. Ich hatte nie vorgehabt, Lehrerin zu werden. Aber mich trieb die Wut darüber an, dass ich selbst nie eine gute Lehrerin gehabt hatte. Warum musste ausgerechnet ich alles nach der Methode Versuch und Irrtum lernen und ständig mit dem Kopf durch die Wand? Ich fand, Künstlern etwas beizubringen, müsse ja wohl leichter sein. Abkürzungen und Gefahren auf dem Weg gehörten ausgemaldet.

Gedanken dieser Art wirbelten mir auf meinen Spaziergängen durch den Kopf, während ich die Lichter bewunderte, die sich im Hudson spiegelten, und ich überlegte, was ich als Nächstes schreiben würde. Nimm deinen Marschbefehl an: Du sollst unterrichten.

Noch in derselben Woche bot man mir eine Dozentenstelle und Räume in einem New Yorker Institut für feministische Kunst an, von dem ich nie zuvor gehört hatte. Mein erster Kurs – in ihrem Schaffen gehemmte Künstlerinnen, Romanschriftstellerinnen, Dichterinnen und Filmemacherinnen – versammelte sich. Ich brachte meinen Schülerinnen die Lektionen bei, aus denen sich jetzt dieses Buch zusammensetzt. Seit diesem ersten Kurs hat es viele weitere gegeben.

Der Weg des Künstlers begann mit informellen Kursaufzeichnungen, die mein Partner Mark Bryan von mir erbat. Als meine Arbeit bekannter wurde, forderten Interessierte immer öfter mein Unterrichtsmaterial an. Ein rastloser Jungianer namens John Giannini sprach, wo immer er auch lehrte – und das war scheinbar überall –, über meine Techniken. Menschen aus aller Herren Länder fragten bei mir an. »Ich arbeite im Schweizer Außenministerium. Bitte schicken Sie mir ...« Und das tat ich.

Die Päckchen wurden dicker, und die Zahl der Schüler wuchs. Mark bat mich *sehr* eindringlich: »Schreib *alles* auf, du könntest mehr Menschen helfen, wenn du ein Buch daraus machst.« Also begann ich schließlich, meine Gedanken systematisch zu sammeln und zu ordnen. Ich schrieb, und Mark, der inzwischen mein Mitarbeiter und strenger Lehrmeister geworden war, sagte mir, was ich vergessen hatte. Ich schrieb weiter, und Mark wies mich darauf hin, was *immer* noch fehlte. Er erinnerte mich daran, dass ich viele Wunder erlebt hatte, die meine Theorien stützten, und drängte mich, sie nicht fortzulassen. Also schrieb ich schließlich auf, was ich ein Jahrzehnt lang praktiziert hatte.

Dieses Buch stellt einen spirituellen Werkzeugkasten der Selbstheilung dar. Es enthält Werkzeuge, die Sie bei der Überwindung Ihrer inneren Blockaden unterstützen, Ihnen das Tor zu Ihrer Kreativität öffnen und Sie aus Ihrer Verkrampfung befreien. Bitte nutzen Sie sie und geben Sie sie weiter. Viele Male habe ich seither Aussagen wie die folgende gehört: »Bevor ich Ihren Kurs belegte, war ich vollkommen von meiner Kreativität abgeschnitten. Die Jahre der Bitterkeit und des Verlustes hatten ihren Tribut gefordert. Dann wurde allmählich das Wunder wahr. Ich ging wieder auf die Schauspielschule und machte meinen Abschluss. Zum ersten Mal seit Jahren

nehme ich Termine zum Vorsprechen wahr. Ich schreibe regelmäßig – und was am wichtigsten ist, ich fühle mich endlich wohl dabei, wenn ich mich selbst als Künstlerin bezeichne.« Wahrscheinlich werde ich Ihnen nicht vermitteln können, wie wunderbar es ist, als Lehrerin das Vorher und das Nachher bei den verschiedenen Kursteilnehmern zu sehen. Die rein physische Verwandlung während der Dauer des Kurses allein schon kann verblüffend sein und mir bewusst machen, dass der Begriff *Erleuchtung* wörtlich zu nehmen ist. Oft beginnen die Gesichter der Teilnehmer zu strahlen, sobald sie eine Verbindung zu ihrer kreativen Energie herstellen. Es entsteht dieselbe spirituell aufgeladene Atmosphäre, wie sie auch ein großes Kunstwerk erzeugt. Wir Menschen sind kreative Wesen, und das Wiedererwachen unserer Kreativität kann unser Leben zum Kunstwerk machen.

Die Grundprinzipien

Für die meisten Menschen ist die Vorstellung, dass der Schöpfer uns zu Kreativität ermutigt, ein radikaler Gedanke. Wir glauben lieber oder befürchten, dass das Ausleben unserer Kreativität etwas Egoistisches ist und Gott missfällt. Denn schließlich ist der Künstler in uns ein Kind, das kindlich denkt. Wenn Ihre Mutter oder Ihr Vater Zweifel an Ihren Träumen von einer Künstlerkarriere geäußert oder sie abgelehnt haben, dann könnte es sein, dass Sie Gott auf die gleiche Weise erleben. Von solchen Projektionen müssen Sie sich lösen. Im *Weg des Künstlers* geht es um eine geführte spirituelle Erfahrung. Ich bezeichne diesen Prozess als *spirituelle Chiro-*

praktik, die »manuelle« Behandlung einer aus dem Gleichgewicht geratenen Spiritualität. Wir machen bestimmte Übungen, um uns mit der kreativen Energie des Universums in Einklang zu bringen.

Ich stelle mir das Universum als ein riesiges Meer der Kreativität vor, in das ich eingetaucht und von dem ich geformt bin. Indem ich mich öffne und mir meine Kreativität zu eigen mache, verwandle ich mich von einem Wesen, das absichtslos in diesem Meer schwimmt, in einen funktionstüchtigen, bewussten und kooperativen Teil dieses Ökosystems.

Als Lehrerin spüre ich oft die Gegenwart von etwas Transzendente – eine Art spirituelle Energie, wenn Sie so wollen –, und ich beziehe es beim Überschreiten meiner persönlichen Grenzen mit ein. Wenn jemand mich als »inspirierte Lehrerin« bezeichnet, dann verstehe ich das als wörtliches Kompliment. Eine Kraft größer als meine eigene nimmt sich meiner und meines Schülers an. Christus sagte: »Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.« Der Gott der Kreativität scheint der gleichen Auffassung zu sein.

Im Zentrum der Kreativität steht die Erfahrung mystischer Vereinigung; im Zentrum der mystischen Vereinigung steht die Erfahrung von Kreativität. Spirituelle Menschen betrachten für gewöhnlich Gott als den Schöpfer, empfinden jedoch umgekehrt den Begriff *Schöpfer* nicht als Synonym für die Bezeichnung *Künstler*. Ich schlage Ihnen vor, über Ihren Schatten zu springen und es dennoch zu tun. Sie streben ein kreatives Bündnis von Künstler zu Künstler mit dem Großen Schöpfer an. Wenn Sie diese Vorstellung für sich annehmen, dann erweitern Sie Ihre kreativen Möglichkeiten ins Unermessliche.

Wenn Sie bei Ihren wöchentlichen Aufgaben mit den Techniken in diesem Buch arbeiten, werden Sie viele Veränderungen in

Gang setzen. Die wichtigste Veränderung wird das Auslösen von *Synchronizität* sein: Wir verändern uns und das Universum unterstützt uns, indem es seinerseits Veränderungen zu unseren Gunsten bewirkt. An meinem Bildschirm klebt ein Zettel mit einem Satz, wie er kaum besser verdeutlichen könnte, was Synchronizität für den Künstler bedeutet: »Spring, und das Netz wird da sein, um dich zu fangen!«

Es ist meine Erfahrung sowohl als Künstlerin als auch als Lehrerin, dass uns das Universum fördert, wenn wir uns vertrauensvoll in den Schöpfungsakt hineinbegeben. Das ist etwa so wie das Öffnen eines Schleusentores am oberen Teil eines Feldbewässerungssystems. Sobald der Weg frei ist, kann das Wasser die Äcker überfluten.

Auch hier werde ich Sie nicht bitten zu *glauben*. Damit es zu diesem kreativen Erwachen kommen kann, müssen Sie jedoch nicht unbedingt an Gott glauben. Ich möchte lediglich, dass Sie diesem Prozess vertrauen, ihn bei seiner Entfaltung beobachten und ihm Ihre Aufmerksamkeit schenken. Tatsächlich sind Sie bei der Weiterentwicklung Ihrer eigenen Kreativität zugleich Zeuge und Geburtshelfer.

In meinen Augen ist Kreativität eine spirituelle Erfahrung. Es spielt keine Rolle, von welcher Seite Sie den Prozess betrachten, ob für Sie Kreativität zu Spiritualität führt oder umgekehrt. Ja, ich unterscheide gar nicht zwischen beiden. Die Frage nach dem Glauben geht am Kern der Erfahrung vorbei. C. G. Jung brachte diesen Umstand treffend zum Ausdruck, als er in seinen letzten Lebensjahren formulierte: »Ich glaube nicht; ich weiß.«

Die folgenden spirituellen Grundprinzipien sind das Fundament für die Aktivierung und Entdeckung Ihrer Kreativität. Beschäftigen Sie sich einmal pro Tag mit ihnen, und seien Sie offen und hellhörig für mögliche Veränderungen in Ihren Einstellungen oder Glaubenssätzen.

DIE GRUNDPRINZIPIEN

1. Kreativität stellt die natürliche Lebensordnung dar. Leben ist Energie: reine schöpferische Energie.
2. Alles Leben – auch die Menschheit – ist durchdrungen von einer zugrundeliegenden, innewohnenden kreativen Kraft.
3. Wenn wir uns unserer Kreativität öffnen, dann öffnen wir uns der uns und unserem Leben innewohnenden Kreativität des Schöpfers.
4. Wir selbst sind Schöpfungen und deshalb dazu bestimmt, das Schöpferische weiterzugeben, indem wir selbst schöpferisch sind.
5. Kreativität ist Gottes Geschenk an uns. Der Gebrauch unserer Kreativität ist das Geschenk, das wir an Gott zurückgeben.
6. Die Weigerung, kreativ zu sein, ist Eigenwille und widerspricht unserer wahren Natur.
7. Wenn wir uns der Erforschung unserer Kreativität öffnen, dann öffnen wir uns Gott, einer guten, richtunggebenden und ordnenden Kraft.
8. Sobald wir unseren kreativen Kanal zum Schöpfer hin öffnen, werden wir viele sanfte, aber dennoch kraftvolle Veränderungen erfahren.
9. Wir schaden weder uns noch anderen, wenn wir uns für eine immer größere und noch größere Kreativität öffnen.
10. Unsere kreativen Träume und Sehnsüchte entstammen einer göttlichen Quelle. Indem wir auf unsere Träume zugehen, nähern wir uns unserer Göttlichkeit.

Die Reise zur Kreativität

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um mit diesem Buch zu arbeiten, vor allem aber sollte es kreativ geschehen. Dieser Abschnitt ist eine Art Straßenkarte mit konkreten Vorschlägen, die Sie durch den Prozess leiten. Einige Schüler haben den Kurs alleine durchgeführt; andere haben Teams gebildet, um das Buch gemeinsam durchzuarbeiten. (Auf den letzten Seiten des Buches finden Sie Hinweise für die Gruppenarbeit.) Egal, welchen Weg Sie wählen, *Der Weg des Künstlers* wird Sie weiterbringen.

Vielleicht möchten Sie zunächst das Buch durchblättern, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was es beinhaltet. (Es ist ein Unterschied, ob man ein Buch durchliest oder damit arbeitet.) Jedes Kapitel enthält Texte, Übungen, Aufgaben und ein wöchentliches Check-in. Lassen Sie sich nicht von der vermeintlichen Arbeitsmenge entmutigen. Ein Großteil der Arbeit ist in Wirklichkeit Spiel, und Sie müssen selten mehr als eine Stunde täglich aufwenden.

Den Teilnehmern meiner Kurse schlage ich in der Regel vor, sich einen Wochenplan zu machen. Wenn Sie zum Beispiel von Sonntag zu Sonntag arbeiten wollen, beginnen Sie damit, das Kapitel für die kommende Woche am Sonntagabend zu lesen. Danach machen Sie die Übungen im Schnellverfahren. Die wöchentlichen Übungen spielen eine entscheidende Rolle. Gleiches gilt für die Morgenseiten und den Künstlertreff. (Mehr darüber im nächsten Kapitel.) Sie werden wahrscheinlich nicht die Zeit haben, um alle für eine Woche vorgesehenen Aufgaben vollständig auszuführen. Versuchen Sie, ungefähr die Hälfte zu schaffen. Seien Sie sich dessen bewusst, dass die ausgelassenen Übungen darauf warten, von Ihnen

erledigt zu werden, und kommen Sie, sobald es Ihnen möglich ist, auf sie zurück. Berücksichtigen Sie bei der Auswahl der Aufgaben zwei Kriterien: Geben Sie solchen Übungen Priorität, die Sie entweder interessieren oder bei denen Sie die größten Widerstände spüren. Heben Sie sich die neutraleren für später auf. Denken Sie bei der Wahl daran, dass wir den Dingen, die wir am meisten brauchen, oft den größten Widerstand entgegensetzen.

Halten Sie sich insgesamt sieben bis zehn Stunden pro Woche für Ihre Aufgaben frei, etwa eine Stunde pro Tag oder etwas mehr. Diese bescheidene Verpflichtung kann in der zwölfwöchigen Dauer des Kurses zu unglaublichen Ergebnissen führen. Wenn Sie dieselben Techniken über einen längeren Zeitraum anwenden, dann verändern Sie Ihre gesamte Lebensausrichtung.

Wenn Sie mit diesem Buch arbeiten, dann denken Sie daran, dass *Der Weg des Künstlers* die Form einer Spirale hat. Sie werden einige der Themen immer wieder umkreisen, jedes Mal auf einer anderen Stufe. Ein künstlerisches Leben ist nie fertig. Frustrationen und Belohnungen warten auf jeder Stufe des Weges auf Sie. Ihr Ziel ist es, Ihren Weg zu finden, Ihre Schritte sicher werden zu lassen und den Aufstieg in Angriff zu nehmen. Die kreativen Ausblicke, die sich eröffnen, werden Sie schnell begeistern.

Was Sie erwartet

Viele Menschen wünschen sich, kreativer zu sein. Viele spüren, dass sie eigentlich kreativer sind, aber es gelingt ihnen nicht, ihre Kreativität wirkungsvoll anzuzapfen. Unsere Träume entgleiten uns. Unser Leben fühlt sich irgendwie flach an. Oft

haben wir großartige Ideen und wundervolle Träume, ohne dass wir sie je realisieren. Manchmal haben wir spezifische kreative Sehnsüchte, die wir uns gerne erfüllen würden – Klavierspielen lernen, malen, Schauspielunterricht nehmen oder Schreiben lernen. Manchmal sind unsere Ziele diffuser. Wir sehnen uns nach einem kreativeren Leben – einem umfassenderen Gefühl von Kreativität in unserem Berufsleben, im Umgang mit unseren Kindern, unserer Ehefrau oder unserem Ehemann, unseren Freunden.

Obwohl es kein Patentrezept für einen sofortigen und schmerzfreien Zugang zur eigenen Kreativität gibt, ist die Wiederentdeckung (oder Entdeckung) der Kreativität ein lehrbarer und nachvollziehbarer spiritueller Prozess. Wir Menschen sind komplex und individuell. Dennoch gibt es Gemeinsamkeiten, die die Aktivierung der Kreativität sichtbar machen.

In den ersten Wochen des Kurses löst dieser Prozess bei den Teilnehmern ein gewisses Maß an Trotz und Orientierungslosigkeit aus. Auf die Anfangsphase folgt bald in der Mitte des Kurses explosive Wut. Sie wird durch Trauer abgelöst, dann folgen abwechselnd Wellen von Euphorie und Verzweiflung. Es ist leicht erkennbar, dass diese Berg-und-Tal-Fahrt des Wachstums ein Geburtsprozess mit all seinen exemplarischen Expansionen und Kontraktionen ist.

Die persönliche Entwicklung meiner Kursteilnehmer wird begleitet von dem starken Drang, aus dem Prozess auszusteigen und zum gewohnten Leben zurückzukehren. Diese Phase des inneren Haderns veranlasst viele, gedanklich mit dem Abbruch des Kurses zu spielen. Ihrer kreativen Krise begegnen die Kursteilnehmer, indem sie sich neu dazu verpflichten, den Prozess auf jeden Fall bis zum Ende durchzuhalten, und lösen damit den für eine große Ego-Auflösung typischen freien Fall aus. Die Endphase des Kurses ist gekennzeichnet durch ein

neues Gefühl von selbstbestimmter und erhöhter Autonomie, Spannkraft, freudiger Erwartung und Begeisterung. Es werden konkrete Pläne gemacht und verwirklicht.

Falls diese Beschreibung des Kursablaufs für Sie nach großem emotionalem Aufruhr klingt, dann haben Sie recht. Wer sich für die Aktivierung seiner Kreativität engagiert, der lässt sein gewohntes Leben hinter sich. Dieser *Rückzug* ist nichts anderes als das Losgelöstsein oder Nichtanhaften, das wir bereits aus der Meditation in all ihren unterschiedlichen Formen kennen.

In der Begrifflichkeit der Filmwelt ausgedrückt, könnte man sagen, wir rücken langsam etwas Neues ins Blickfeld, wir fahren die Kamera so lange hoch und weg, bis wir einen Überblick gewinnen. Dieser Überblick gibt uns die Kraft, tragfähige kreative Entscheidungen zu treffen. Stellen Sie sich das wie eine Reise auf schwierigem, wechselhaftem und faszinierendem Terrain vor. Sie bewegen sich auf eine höhere Ebene zu. Sie sollten Ihre Loslösung als positiven Prozess sehen, der gleichzeitig schmerzhaft und aufregend ist.

Viele Menschen müssen erkennen, dass sie ihre kreativen Energien verschwendet und zu viel in das Leben, die Hoffnungen, Träume und Pläne anderer investiert haben. Das Leben der anderen hat ihr eigenes in den Schatten gestellt und sie auf Abwege gebracht. Indem Sie nun durch Ihren Rückzugsprozess Ihren Kern festigen, können Sie Ihre eigenen Grenzen, Träume und authentischen Ziele artikulieren. Ihre persönliche Flexibilität erhöht sich, während Ihre Anfälligkeit für die Launen der anderen abnimmt. Sie erleben ein gesteigertes Gefühl von Autonomie und erkennen deutlicher die Möglichkeiten, die vor Ihnen liegen.

Sie beginnen, Ihre tief in Ihnen verschlossenen Träume auszugraben. Das ist ein schwieriger Prozess. Einige unserer Träume