

Malen macht glücklich



MIDAS

Terry
Runyan

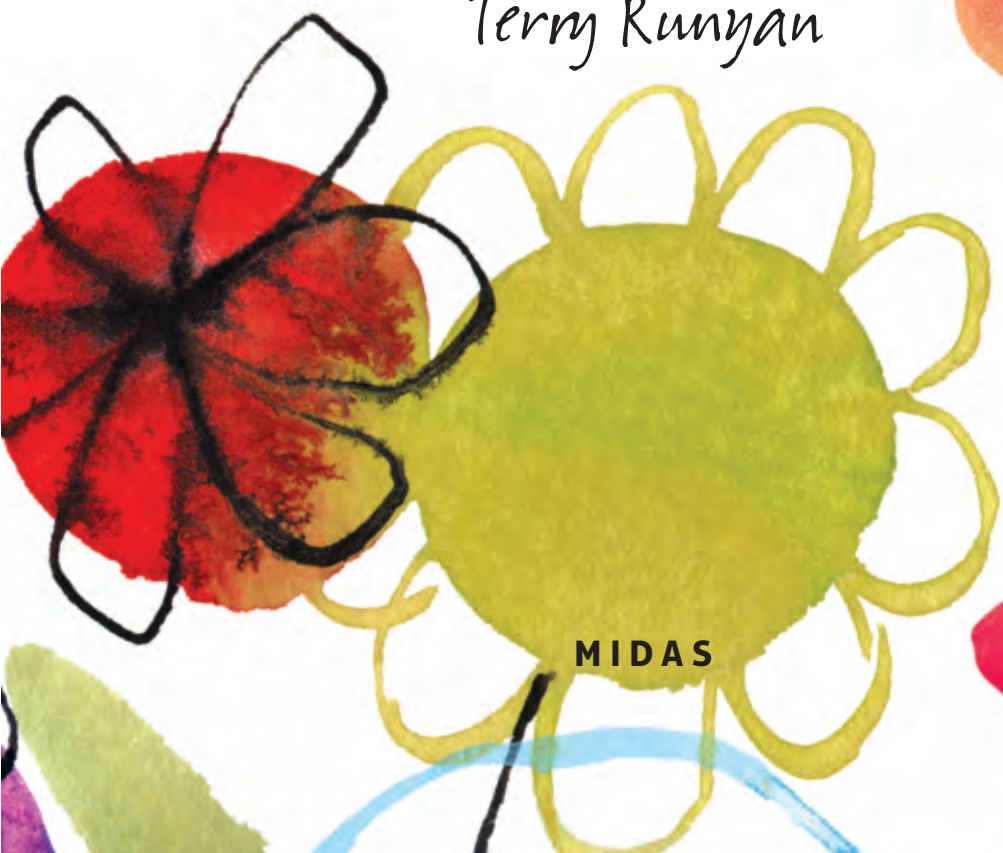




Malen macht glücklich

KREATIVITÄT
MIT WASSERFARBEN

Terry Runyan



MIDAS



Inhalt

6	Einführung
10	1 Weshalb Kreativität?
18	2 Aquarellfarben
32	3 Bremsklötze
42	4 Achtsamkeit und Präsenz
58	5 Los geht's mit Malen!
136	6 Wann bin ich fertig?
154	7 Das pure Glück
156	Hilfsmittel
158	Dank Impressum



Einleitung

Als mich mein Verlag bat, ein Buch zum Thema Aquarellfarben und Achtsamkeit zu schreiben, habe ich mich sehr gefreut, war aber gleichzeitig auch ein wenig ängstlich. Aber da ich die Ironie dieser widersprüchlichen Gefühle erkannte, habe ich mich davon nicht zurückhalten lassen. Dieses Buch war für mich eine gute Gelegenheit, Kreativität zu »üben«, also bewusst wahrzunehmen, wie sich Kreativität entfaltet und gleichzeitig meine kritischen Gedanken widerstandslos an mir vorbeiziehen zu lassen.

Das Buch entstammt meinen eigenen Lebenserfahrungen, zu denen auch das Schreiben dieses Buches gehört. Ihnen gemeinsam ist der Flow, der mich wie eine Welle erfasst und von der Bewegung meines Pinsels zur Stimme meines inneren Kritikers schwemmt und wieder zurück. Während der gesamten Zeit musste ich mir meine angeborene Kreativität immer wieder vor Augen führen und mein Wohlfühl bewusst wahrnehmen, um zu lernen, wie ich dauerhaft auf dieser Welle surfen kann.

Wie die meisten Menschen war ich schon als Kind kreativ. Damals erhielt ich viel Lob für meine »Werke«. Doch als ich älter wurde, wurde mir bewusst, dass ich nicht gut genug war. Ich weiß nicht, woher diese Überzeugung kam, aber sie begleitete mich jahrzehntelang und führte dazu, dass ich die Kunst lange Zeit aufgab. Erst als ich mit Mitte zwanzig versuchte herauszufinden, was ich mit meinem Leben anfangen möchte, stieß ich auf den Beruf der Illustratorin.

Allen Zweifeln zum Trotz stellte ich aus den Ergebnissen einiger Kunstkurse, an denen ich im Laufe der Jahre teilgenommen hatte, ein Portfolio zusammen und reichte es bei der José State University in meiner Heimat Kalifornien ein. Zu meiner großen Überraschung wurde ich im Studiengang Design und Illustration angenommen, obwohl ich insgeheim hoffte, dass die Uni abbrennen möge, bevor ich mein Studium beginnen musste. Meine Unsicherheit und mein innerer Kritiker waren laut und versuchten alles, um mich in Sicherheit zu bringen. Aber ich blieb dabei.

Nach meinem Studienabschluss bekam ich eine Anstellung bei Hallmark in Kansas City, wo ich die nächsten dreißig Jahre als Illustratorin arbeitete. Es waren großartige Jahre, aber mein innerer Kritiker wich mir nie von der Seite. Während des Studiums und in meinem Berufsleben lernte ich, schneller zu sein als mein Kritiker und ihm immer einen Sprung voraus zu sein. Meist war ich auch erfolgreich, denn ich war immer sehr produktiv und neugierig darauf, neue Dinge auszuprobieren. Doch immer fühlte ich mich ein bisschen wie eine Betrügerin. Dieses »Hochstapler-Syndrom« war bei mir sehr ausgeprägt. Begleitet wurde es von großem Perfektionismus und dem ständigen Bedürfnis, mich mit allen Projekten vor allem vor mir selbst zu beweisen.

Erst im späteren Verlauf meiner Karriere interessierte ich mich mehr und mehr dafür, meine eigene Kunst zu erkunden. Als ich Hallmark im Oktober 2016 verließ, war dies mein neuer Weg – mit unbekanntem Ziel. Doch dieser neue Weg zeigte mir, wie sehr mich mein innerer Kritiker beeinflusst. Ein Jahr lang produzierte ich sehr große gegenstandslose Werke und fand mich dann in einer tiefen Krise wieder. Ich wusste nicht, wo das alles hinführen sollte. Ich war orientierungslos.



Aber dann tauchte ich tiefer in einige hilfreiche Beschäftigungen ein, die ich bereits in jüngeren Jahren verfolgt hatte. Sie alle liefen auf die eine Frage hinaus: Wer bin ich (und wer sind wir alle)? Ich konnte doch nicht einfach das Ergebnis aller Höhen und Tiefen sein, die mir die Launen meiner inneren Stimme auferlegten!

Irgendwie war mir klar, dass mein Wert nicht nur in dem bestand, was ich tat. Diese Idee verfolgte ich weiter und beschäftigte mich darüber hinaus damit, wie ich mich selbst, mein Wohlbefinden, meine Kreativität und meinen Wert sowie Wohlbefinden, Kreativität und Wert der Menschen um mich herum wahrnehme. Dieser Ansatz wurde zur Grundlage für mein Schaffen und meine Beziehung zu anderen. Und daraus entwuchs auch meine kreative Motivation.

Mit diesem Buch möchte ich Sie motivieren, sich selbst darzustellen und kreativ zu bleiben. Außerdem möchte ich Ihnen zeigen, dass Ihr kreativer Ausdruck nichts über Ihre Persönlichkeit und schon gar nichts über Ihren Wert als Mensch aussagt. Behalten Sie dies im Hinterkopf und Sie werden freier und neugieriger werden. Sie werden bereit sein, Unordnung zu schaffen, ohne Plan zu arbeiten und im Prozess präsent zu sein. Außerdem werden Sie erkennen, was Ihr innerer Kritiker wirklich ist: eine einfache Gewohnheit und antrainierte Gedanken. Auf keinen Fall müssen Sie immer auf ihn hören oder sich von ihm überzeugen lassen. Sie können diese Gedanken einfach ziehen lassen und mit dem spielen, was Sie gerade zur Hand haben.

Terry Ryan

1

Weshalb Kreativität?

Kreativität ist eine Konstante

Unsere Kreativität schläft nie. Häufig sind wir noch in unseren Träumen kreativ. Selbst das Atmen ist eine kreative Aktivität, da es in jedem Moment etwas Neues hervorbringt. Wenn wir Kreativität als eine nie endende Bewegung verstehen, müssen wir uns nicht mehr fragen, ob wir kreativ sind oder uns kreativ fühlen. Vielleicht ist das ein neuer Denkansatz, den Sie ausprobieren sollten. Sagen Sie sich selbst: »In diesem Moment ist alles neu und im Fluss.« Sofort werden Sie feststellen, dass alles Tun kreativ ist. Kreativität ist Bewegung.

Der kreative Blick auf alles Neue

Kreativität ist ein sich offenbarendes Geheimnis, das uns jederzeit überraschen kann. Es zeigt uns, dass alles möglich ist und dass in jedem Moment etwas Neues geschieht. Vielleicht erinnert Sie das Neue an eine bekannte Erfahrung, aber Ihre Erinnerung ist nicht identisch mit dem, was aktuell geschieht. Wir alle greifen unabsichtlich auf unsere Erfahrungen zurück und suchen nach Ähnlichkeiten. Sie sollten diese Erfahrung kurz bei Seite schieben und sich ausschließlich auf das konzentrieren, was neu ist und sich vor Ihnen ausbreitet. Stellen Sie sich vor, wie viele Möglichkeiten sich Ihnen bieten.