

Der Weg des Künstlers - Der Weg eines kreativen Menschen

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit dem Gefühl des kreativen Daseins. Vielleicht auch deshalb, weil ich so gar kein kreativer Mensch war: Seit meinem 13. Lebensjahr schreibe ich, und in der Aktion des Schreibens habe ich mich auch immer frei und wohl gefühlt. Damals aber wusste ich weder, dass dieses spezifische Wohlbefinden der ureigene Ausdruck meiner Schöpferkraft war noch, dass er eines Tages mein Leben tragen und leiten würde. Denn um die vielen Stunden des Schreibens herum, im Alltag also, war ich dermaßen bemüht, zwanghaft Struktur und Ordnung zu halten, um nicht in ein Gefühl tiefer Verzweiflung zu gleiten, dass Freiheit und Kreativität auch in weiter Ferne, am Horizont nicht zu leuchten vermochten.

In erster Linie ist die Kreativität ja ein Gefühl, bevor sie zu einem Lebensideal wird: ein offenes weites friedvolles Gefühl der Kraft und Inspiration, das ich heutzutage mit einem „inneren Jubilieren“ beschreibe, als hüpfte das Herz, als hätte ich Schmetterlinge in meinem Bauch, als sei ich in einem permanenten Zustand des Verliebt-Seins. Der Partner der Liebe, wohin die Liebe fließt, bin ich selbst. (Mit Egoismus hat das im übrigen nichts zu tun: Egoistisch-sein fühlt sich wie ein enges, stolzes, Sucht erzeugendes Bedürfnis an, das unser Herz einschnürt und nach Geldvermehrung und Machtausdehnung schreit, bis wir auf den inneren Ohren für unser Selbst taub geworden sind.)

Je mehr ich im Alter meines Lebens fortschritt, ich bin heute 48 Jahre alt, um so stärker spürte ich diese Idee eines selbst gewählten, freien, kreativen Daseins als Vision. Und eigentlich hat mich der ureigene Wunsch des Schreibens, diese Aktivität meiner frühen Jugendzeit, darin geleitet, was ich in meinem Leben möchte, wie ich mein Leben ganz konkret gestalten möchte. Wann fühle ich mich denn so, wie ich mich am liebsten jede Minute aller Tage fühlen würde? Wenn ich schreibe ... Und wie kann ich diesen Zustand in meinem Leben ausbreiten? Indem ich es tue ... Und wie wird er zu meiner Realität? Indem ich mein Tun und mein Ziel aneinander ausrichte, in meinem Alltag koordiniere und organisiere.

Und da sind wir mittendrin in einem Tsunami der Herzregion: „Au weia!“, spricht nicht selten eine Stimme in unserem Herz! „Wenn ich so, wie ich leben möchte, es in der Realität auch tue; wenn ich also meinen Traum in die Realität umsetze, dann bin ich ja verantwortlich – verantwortlich für das Umsetzen meiner Träume in die Realität!“ Und noch einmal macht sich ein Gefühl spürbar, nun im Solarplexus, nun eher ein Hilfeschrei als SOS ...

Wir leiden nicht an der Unmöglichkeit des kreativen Lebens. Wir leiden vielmehr an der Möglichkeit der Umsetzung unserer kreativen Lebensgestaltung.

So macht es fast jedem von uns Angst, zu erkennen:

- Ich lebe in Deutschland unter so guten Bedingungen, dass ich mein Leben mit vielen meiner kreativen Wünsche gestalten kann.
- Ich werde vom Universum unterstützt, sobald ich mich wage, mich auf meinen ureigenen Weg einzulassen.
- Ich folge meinem Selbst, indem ich meinem Gefühl der Freiheit folge.
- Ich setze dieses Gefühl in der Realität um.
- Ich organisiere mein Leben und meine Arbeit nach einem Lustgewinn.
- Ergo: Mein neuer Lebens- und oft auch Arbeitsbegriff ist geführt von Frohsinn und Glück.

Welch' ein Privileg!

Interessant ist, dass so viele von uns genau an diesem Punkt straucheln, dann, wenn wir ahnen, wie wir sein können und was wir in diesem Leben erreichen und umsetzen können, drücken wir unsere Augen mit den eigenen Händen fest zu und raunen: „Ich bin nicht da!“ Wie das Kind, das an der Fensterscheibe steht, von außen gesehen wird, aber nicht gesehen werden will. Es drückt sich mit seinen Händen auf die Augen und denkt: „Ha! Ich bin unsichtbar!“ Es wird jedoch weiterhin von den anderen gesehen.

Wer sieht uns, wenn wir unsere Augen zuhalten, um unsichtbar zu sein
bei der Nichtumsetzung unseres Selbst?

Der Weg des Künstlers, der 12 mal wöchentlich stattfindende Kurs zur Aktivierung Ihrer Kreativität, ist seit vielen Jahrzehnten erprobt. Vielleicht haben Sie schon von den Ritualarbeiten der *Morgenseiten* und des *Künstlertreffs* gehört? Beides wunderbare Mittel, um sich selbst achtsam, wach und Selbst-bezogen zu erleben und zu halten: *Der Weg des Künstlers* ist eines der wenigen „gegebenen“ Bücher (von Julia Cameron), eines, das „genau sitzt“ und genau da ansetzt, wo praktisch jeder von uns zögert – an 12 Themen mit 12 Übungseinheiten in also 12 Wochen zur Befreiung unserer sehr menschlichen Blockaden: Angst, Schuldgefühl, Perfektionismus, Verantwortung, Autonomie, Macht.

Auch die Idee, mächtig zu sein, kann uns eine Heidenangst einflößen, denn dann können wir den Machtbegriff nicht mehr in die gesellschaftliche „böse Ecke der Mercedesfahrer“ stellen und wir können uns auch nicht mehr hinter der Ohnmacht verstecken. Wir ahnen: Jeder Mensch ist mächtig in seinem Tun und in seinem Nichttun – ob er will oder nicht. Jede Handlung und Nichthandlung hat unmittelbaren Einfluss auf unsere Umgebung und die Menschen, die darin leben, so sehr ich beide Hände auch auf meine Augen drücke, bis sie schmerzen und ich rot sehe ...

Der von mir geleitete Kurs DER WEG DES KÜNSTLERS arbeitet als Basis mit dem gleichnamigen Buch, und in der Ausdehnung mit meiner eigenen Erarbeitung der Freisetzung der Kreativität dank diesen Buches, mit meinem eigenen Weg der persönlichen und beruflichen Selbstständigkeit, mit meinem Studium der Philosophie und Psychoanalyse, mit meinem Wissen über die Seele des Menschen und mit meiner beruflichen *Praxis der Psychotherapie und Seelenbegleitung*.

Wenn Sie sich auf diesen Kurs einlassen, dann auf die Zuwendung zu Ihren ureigensten Wünschen und Träumen einerseits und dem konkreten Erlernen der Einsichtnahme dieser Träume **in** unserer Realität – der konkreten Umsetzung: 12 Wochen, um Ihrem Selbst, Ihrem Traum, der Umsetzung und Zielbenennung in der gesellschaftlichen Realität ganz nahe zu kommen!

Der Kreativität als Ausdruck der lichtvollen Schöpferkraft im DaSein steht in unserem Breitengrad nämlich tatsächlich wenig im Weg: meistens wir uns selbst.

Weitere Informationen zum Kurs: www.clarawelten.de

Clara Welten

Deutsch-Französische Praxis für Psychotherapie & Seelenbegleitung

**Psychotherapie/ Seelenbegleitung/ Ausbildung/
Lehre/ Buch/ Verlag**

Der Weg des Künstlers
regelmäßig stattfindende Kurse 2016
in meiner Praxis
im Aquariana
neuer Kurs ab Mittwoch: 5.5. - 20.7.
von 8h45-11h