Der kreative Prozess

Karin Burschik

Immer wieder wurde mir Inspiration geschenkt. Nicht nur beim Schreiben von Büchern und Artikeln, sondern auch bei der Gestaltung von Kursen und Vorträgen sowie beim Lösen von gesundheitlichen, psychischen und zwischenmenschlichen Problemen.

Doch woher kamen diese Ideen und Einsichten?

Ich weiß es nicht. Sie erschienen so unvermittelt und überraschend wie weiße Kaninchen aus einem Zauberhut. Eingebungen sind für mich immer Geheimnis, sind Gnade. Sie lassen sich nicht ausdenken, lassen sich nicht machen.

Doch möglich machen können wir sie. Ja, wir können einiges tun, um in einen kreativen Prozess, in die Co-Kreation mit Gott einzutreten.

Sich entscheiden

Mit Anfang Zwanzig wusste ich nicht so recht, was ich mit meinem Leben anfangen sollte.

Also setzte ich mich hin und betete:

„Lieber Gott, bitte sag mir doch, was ich tun soll."

Gott schwieg.

„Es gibt so viele Möglichkeiten. Bitte, sag mir, für welche ich mich entscheiden soll."

Gott schwieg beharrlich. Dabei war ich so voller Hingabe, so bereit, den göttlichen Willen zu tun.

„Du hast mir so viele Talente geschenkt", sagte ich. „Die kann ich nicht alle ausbilden. Also, bitte, bitte, sag mir jetzt endlich, was ich machen soll."

Gott dachte nicht daran.

Mir scheint, Gott wünscht sich keine Sklaven, sondern freie Wesen. Dabei ist Er/Sie/Es ungemein höflich und überlässt uns den Vortritt: Wir dürfen den ersten Schritt tun. Dürfen uns entscheiden, in welche Richtung wir gehen wollen.

Hierzu können wir uns fragen: *Wonach sehnt sich mein Herz?* Was macht es singen? Welche Talente und Qualitäten wurden mir geschenkt? *Was habe ich der Welt zu geben?* Wie kann ich mein Leben und das Leben anderer Menschen schöner, erfüllter und glücklicher machen?

Dazu ist mir dann einiges eingefallen, und ich konnte mich entscheiden.

Solche Entscheidungen sind nicht in Eisenerz gegossen. Sie dürfen gern überprüft und gegebenenfalls revidiert werden. Vor allem, wenn wir einen Weg bereits seit Jahren gehen, denn was früher richtig war, muss es heute nicht mehr sein.

Doch ich greife vor. Noch stehen wir am Beginn eines kreativen Prozesses und dürfen erste Schritte tun.

Arbeiten

Genie ist ein Prozent Inspiration und neunundneunzig Prozent Transpiration, schrieb Thomas Alva Edison.

Transpirieren können wir bereits bei den Vorarbeiten, denn es braucht ein geeignetes Gefäß, in das hinein sich die Inspiration ergießen kann. Das bedeutet: Vorab müssen passende Kenntnisse und Fähigkeiten vorhanden sein oder erworben werden.

Jemand, der noch nie am Kochtopf stand und alle Gewürznamen für böhmische Dörfer hält, dürfte schwerlich aus dem Stand ein Festmahl kochen können. Grundschüler wachen morgens selten mit nobelpreisverdächtigen Ideen auf. Und mir fällt zum Thema „kreative Gartengestaltung" wenig ein. Schon mangels Garten.

Leichter fiel es mir hingegen, einen Artikel über Inspiration zu schreiben. Hier waren die nötigen Grundlagen bereits vorhanden, und ich konnte mich lustig ans Werk machen. Ich konnte über das Thema nachdenken und mich an meine Erfahrungen erinnern, konnte was darüber lesen, Zitate sammeln und einzelne Gedanken skizzieren.

Irgendwann konnte ich vor lauter Material den Artikel nicht mehr sehen. Da war kein roter Faden, kein zentraler Gedanke. Folglich wusste ich nicht, was in den Artikel hineingehört und was nicht.

Das ist normal. Irgendwann gerät jede Unternehmung in eine Sackgasse. Eine Beziehung scheint völlig verfahren, Pläne scheinen vereitelt, Fragen bleiben ungeklärt und Probleme unlösbar.

Da hilft nur eins: nichts.

Loslassen

In dieser Phase wende ich mich gern an die gute Macht, die über mein Leben wacht:

„Ich weiß nicht weiter", sage ich zum Beispiel. „Bitte, liebste Göttin, nimm diese Angelegenheit in deine Hände und zeige mir die bestmögliche Lösung für alle Beteiligten."

Und dann hänge ich die Wäsche auf, gehe spazieren oder schlafe eine Nacht darüber.

Oder ich gehe in die Stille. Mal nichts zu denken, empfinde ich als äußerst hilfreich. Einfach mal alle Gedanken, Erwartungen und persönlichen Absichten loslassen. Diese sind wertvoll, ja. Und sie werden immer wieder gebraucht. Doch in dieser Phase des kreativen Prozesses verhindern sie die Inspiration, denn in ein volles Gefäß kann die Inspiration sich nicht ergießen.

Auch Blockaden können das verhindern. Zum Beispiel mangelndes Vertrauen oder negative Glaubenssätze wie: „Ich kann das nicht." „Das habe ich nicht verdient." Diese gilt es auszuräumen und sich bereit zu machen, sich zu öffnen für die Inspiration.

Gern gehe ich auch mit einer Frage in die Stille. Zum Beispiel fragte ich mich beim Schreiben dieses Artikels: Um welche zentrale Idee soll er kreisen? Welche Struktur soll er haben?

Dann tauchte ich ein in die Sphäre jenseits von Worten und Gedanken.

Und bald kam die Antwort.

Ernten

Inspiration, fiel mir ein, ist doch Teil eines kreativen Prozesses. Wie wäre es, wenn ich den beschreibe? Dann hätte ich auch gleich eine tragfähige Struktur, einen roten Faden.

Dankbar für diese Idee beschloss ich, sie umzusetzen. Das führte mich in eine zweite Runde „arbeiten, loslassen und ernten". Es folgten weitere, und bei jeder Ernte fanden sich neue Samen, die ich wieder aussäen, mit denen ich weiterarbeiten konnte.

Erhellende Einsichten und kreative Lösungen können auch durch andere Menschen kommen. Nicht nur, wenn wir sie um Rat bitten, sondern auch per Zufall.

Vielleicht hast du das auch schon mal erlebt: Du trägst dich mit einem Problem, hast schon länger nach einer Lösung gesucht. Und dann erkennst du sie in einem zufällig mitgehörten Gespräch, in einem Lied oder auf den Seiten eines zufällig aufgeschlagenen Buches.

Manchmal antwortet Vater-Mutter-Gott auch durch Veränderungen im Außen. Immer wieder haben sich in meinem Leben unüberwindlich erscheinende Hindernisse aufgelöst, nachdem ich sie losgelassen hatte. Und urplötzlich kann sich auch die verfahrenste Situation zum Guten wenden.

Wenn wir nur offen und empfangsbereit sind, kann die ganze Welt uns helfen, unser Leben kreativ zu gestalten.

Was möchtest du erschaffen? Gesundheit, liebevolle Beziehungen, eine sinnvolle Arbeit? Möchtest du dich künstlerisch betätigen? Oder das Christuslicht in dir entdecken und leuchten lassen?

Alles ist möglich.

Wenn du deine Absichten geklärt und einen ersten Babyschritt getan hast, kommt das Göttliche dir meilenweit entgegen und erschafft gemeinsam mit dir ein wunderbares Leben in Weisheit und Liebe. Ein Leben, in dem du wahrhaft glücklich bist. ❖

Karin Burschik lebt als *Yoga- und Achtsamkeitslehrerin in Bergisch Gladbach. Sie hat viele Artikel und zwölf Bücher geschrieben. Für Unity hat sie etliche Bücher und Broschüren übersetzt und sich zur Gruppenleiterin ausbilden lassen. Siehe auch www.karin-burschik.de.*