

# Inhalt

Vorwort von Verena Kast . . . . .	8
Einleitung . . . . .	12
Dank . . . . .	15
<b>Teil 1: Die schöpferische Kraft der Bilder . . . . .</b>	<b>17</b>
1. Kreativität hat viele Gesichter – Versuch einer Definition . . . . .	18
2. Jedes Kind ist ein Künstler – Das schöpferische Potenzial im Menschen . . . . .	25
3. Der kreative Prozess: Innere und äußere Bilder in wechselseitiger Beziehung . . . . .	32
4. Die Wirksamkeit der Bilder in der Analytischen Psychologie C. G. Jungs . . . . .	37
5. Ein Ausflug in die Neurobiologie – Das Gehirn und die Bilder . . . . .	47
<b>Teil 2: Malen heißt, sich selbst entdecken . . . . .</b>	<b>53</b>
1. Malen: In Kontakt kommen mit sich selbst . . . . .	54
2. »Ich kann aber nicht malen!« – Wie man den inneren Kritiker überwindet . . . . .	61
3. Malen mit Herz und Seele – Anleitungen und Impulse . . . . .	68
4. Malen aktiviert die Selbstheilungskräfte . . . . .	86
<b>Teil 3: Kunst und Selbsterfahrung . . . . .</b>	<b>95</b>
1. Die Beziehung zwischen dem Bild und dem Betrachter . . . . .	96
2. Die Wirkkraft der Kunst . . . . .	105
3. »Das hat mich angesprochen!« – Begegnung mit Kunst im Museum . . . . .	120
4. Durch Kunst die eigenen Ressourcen entdecken und aktivieren . . . . .	130

<b>Teil 4: Kreativität – Der große Weg zur Lebenskunst</b> . . . . .	139
1. Die Kunst, schöpferisch zu leben . . . . .	140
2. Durch bildnerisches Gestalten sich selbst gestalten . . . . .	148
3. »... dem Quell entgegengehen, so weit es eben geht.« (Paul Klee) . . . . .	156
<b>Anhang</b> . . . . .	161
Anmerkungen . . . . .	162
Literatur . . . . .	165
Zitatnachweis . . . . .	168
Bildnachweis . . . . .	168

## 1. Kreativität hat viele Gesichter – Versuch einer Definition

Kreativität ist eine starke Lebenskraft, eine Schöpferkraft, die unsere Haltung dem Leben gegenüber entscheidend beeinflusst. Schöpferische Begabungen stecken in jedem von uns. Kreativität ist in jedem Menschen angelegt; wir sind alle auf unterschiedliche Weise kreativ. In Verbindung mit diesen schöpferischen Kräften zu sein, gibt uns das Gefühl, dass das Leben lebenswert ist. Ohne Kreativität empfinden wir unser Leben als monoton und langweilig. Aus den verschiedensten Gründen haben wir vielleicht nicht gelernt, die schöpferischen Kräfte in uns zu nutzen, weil wir sie nicht kennen oder weil wir eine zu geringe Meinung von unserem eigenen Potenzial haben. Das blockiert unsere schöpferischen Fähigkeiten, die darauf warten, entdeckt zu werden. Wir können eine kreative Lebensweise entwickeln, indem wir uns auf den Weg machen, unsere individuellen Begabungen zu erkennen. Wenn wir Vertrauen in unsere Schöpferkraft bekommen, dann trägt sie uns durch den Alltag, der dadurch farbiger, reicher und lebendiger wird.

Kreativität wird vor allem im Tun erlebt. Um Sie schrittweise mit Ihrer eigenen Kreativität besser vertraut zu machen, schlage ich Ihnen eine kurze Übung zur Einstimmung vor. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, um sich zu entspannen. Sobald sich Ihr Geist beruhigt hat und Sie dazu bereit sind, schreiben Sie spontan alles auf, was Ihnen zu den folgenden Fragen einfällt:

### **5-Minuten-Übung zur Einstimmung**

- Was verbinden Sie mit dem Begriff »Kreativität«?
- Was war Ihre letzte kreative Idee? Haben Sie diese Idee in die Tat umgesetzt?
- Was waren die drei kreativsten Dinge, die Sie je getan haben? Gehen Sie in Gedanken bis in Ihre Kindheit zurück.

Was haben Sie gefunden? Welche Worte, Bilder oder Erinnerungen sind Ihnen in den Sinn gekommen? Kreativität hat viele Gesichter, und jeder Mensch hat seine eigene Definition vom Schöpferischen. Jeder Versuch, den Begriff Kreativität in seinen vielen Bedeutungen zu erfassen, ähnelt dem Versuch, verschüttetes Quecksilber einzusammeln: Hat man ein Tröpfchen erfasst, so teilt sich dieses in viele weitere Tröpf-

chen und rollt in alle Richtungen davon. Sobald man glaubt, einen Aspekt der Kreativität erfasst zu haben, dann kommen auf einem anderen Gebiet neue Gesichtspunkte hinzu.

Der Begriff Kreativität leitet sich vom lateinischen Wort »creare« ab, das »erschaffen, erzeugen, gestalten«, bedeutet. Holm-Hadulla<sup>1</sup> stellt noch eine Verbindung zum Wort »crescere« her, was mit »werden, gedeihen, wachsen lassen« übersetzt werden kann. Kreativität entwickelt sich also im schöpferischen Feld zwischen *create* und *crescere*, zwischen dem aktiven Gestalten von Neuem und dem Wachsen-Lassen des Potenzials, über das wir verfügen. Sehr weit gefasst hilft die schöpferische Kraft uns Menschen, etwas zu erschaffen und es zu gebrauchen. Kreativität ist die Ausdrucksform des menschlichen Schöpfungsdrangs, der von jeher die Weiterentwicklung des Lebens vorangetrieben und ermöglicht hat. Wer sich dieser Gabe bewusst ist, kann sie als Ressource nutzen und sie weiterentwickeln, um aus dem eigenen Leben ein Kunstwerk zu schaffen – für sich selbst, aber auch zum Wohl anderer Menschen.

Royston Maldoom, ein bekannter englischer Choreograph und Tanzpädagoge, erarbeitete mit 250 Berliner Kindern und Jugendlichen aus zum Teil sozial schwierigen Verhältnissen ein Tanzprojekt zur Musik von Igor Strawinskys *Sacre du Printemps*. Begleitet von den Berliner Philharmonikern unter ihrem Dirigenten Simon Rattle wurde dieses Projekt vor 3000 Menschen aufgeführt. Die Kinder aus 25 verschiedenen Nationen hatten vorher nichts mit klassischer Musik zu tun gehabt. In einem Film ist eindrücklich dargestellt, wie Royston Maldoom die Kinder und Jugendlichen an die kreative Bewegung herangeführt hat.<sup>2</sup>

Seine langjährige Erfahrung hat Royston Maldoom davon überzeugt, dass Kreativität ein »basic survival tool«<sup>3</sup> sei, ein grundlegendes Überlebens-Werkzeug, das in jedem Menschen angelegt ist. Für ihn stellt Kreativität eine wichtige und umfassende Ausrüstung für unsere Lebensbewältigung dar: eine Basiskompetenz, die wir im Laufe unseres Lebens immer weiter entwickeln müssen.

Kreativität ist in ihren vielfältigen Erscheinungsformen nicht einfach zu beschreiben; jeder Mensch nimmt sie anders wahr und drückt sie

anders aus. Die Aufteilung zwischen praktischer (oder allgemeiner) und künstlerischer (oder gestalterischer) Kreativität, die ich hier wähle, ist eine künstliche; beide wirken in allen Lebensbereichen als schöpferische Kräfte zusammen und befruchten einander.

Zunächst zur praktischen Kreativität: In der heutigen Welt mit ihren vielfältigen Herausforderungen ist Kreativität für jeden Menschen von großer praktischer Bedeutung. Die praktische Kreativität können wir überall einsetzen: Sie gibt uns Gelegenheit, verschiedene Möglichkeiten zu sehen, nach Belieben auszuwählen, was uns sinnvoll erscheint, und sie unterstützt uns dabei, uns die Ergebnisse unseres Handelns vorzustellen. All dies sind Dinge, die wir täglich und im Laufe des Lebens immer wieder tun.

Die praktische Kreativität ist fast überall nützlich. Wir können sie in Schule und Beruf, Wissenschaft und Kultur, Wirtschaft und Politik einsetzen. Doch auch der ganz gewöhnliche Alltag stellt uns immer wieder vor kreative Aufgaben: Jede Mutter, jeder Vater, der oder die ein Kind großzieht, ist kreativ, ebenso wie die Frau, die ein Sekretariat organisiert, oder der Mann, der in seinem Turnverein um neue Mitglieder wirbt. Im Alltag sind die meisten von uns kreativ, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Neue Einsichten, Inspirationen und kreative Gedanken können sich zu jeder Zeit und an jedem Ort »einstellen« – unter der Dusche, beim Essen, beim Aufwachen. Der »zündende Funke«, die plötzliche Eingebung, wie etwas anzupacken ist, erreicht uns beim Spaziergang oder beim Sport, während der Meditation, im Zug, beim Bügeln oder in der Badewanne. Also in einem Zustand, wo man nicht mehr krampfhaft darüber nachgrübelt, welches die beste Lösung für ein kniffliges Problem sein könnte, sondern wo eine gewisse Entspannung und Distanz für einen lockeren Fluss der Gedanken sorgen. Manchmal treffen wir aber auch auf Umstände, die unsere Fähigkeit zu improvisieren notgedrungen hervorrufen:

Ingeborg Becker-Textor schildert, wie schwierig für sie als Erzieherin die Verhältnisse waren, die sie 1968 an ihrem ersten Arbeitsplatz antraf: ein zu kleiner Gruppenraum für 70 Kinder, Mal- und Bastelmaterial oder Bücher waren kaum vorhanden. Zur Verbesserung der Grundausstattung des Kindergartens fehlte das Geld. Voller Elan beschloss sie zusammen mit den Kindern, ein Kinderliederbuch anzufertigen und

dieses zu verkaufen. Die Früchte der Bäume im Garten wurden von den Kindern ebenfalls für wenig Geld verkauft. Von den Einnahmen konnten Gartenbeete angelegt werden. Am meisten Freude hatten die Kinder selbst an diesen Aktivitäten. Eltern, Besucher und Freunde sammelten farbige Schnipsel aus Katalogen, damit die Kinder Bastelarbeiten mit Buntpapier machen konnten. Nach zwei Jahren hatte sich die Ausstattung des Kindergartens erheblich erweitert.<sup>4</sup>

Dass die Gemeinde gleichzeitig einen zweiten Gruppenraum versprach, war ein Erfolg, den die Verfasserin gar nicht angestrebt hatte. Ihr Ziel war viel mehr, mit den Kindern sinnvoll arbeiten zu können. Durch die praktischen Erfahrungen lernten die Kinder auf spielerische Weise ihre eigenen schöpferischen Möglichkeiten kennen.

Dieses Beispiel zeigt, wie eng praktische und künstlerische Kreativität miteinander verknüpft sind und dass sie sich gegenseitig befruchten können. Beiden gemeinsam ist Freude am Tun, Begeisterung, spielerische Versenkung und die Fähigkeit, sich mit einer Sache um ihrer selbst willen und nicht wegen einer »Belohnung« zu beschäftigen.

Wenn ich jetzt von künstlerischer Kreativität spreche, so meine ich mit diesem Begriff das menschliche Urbedürfnis, das in uns allen vom Beginn unseres Lebens an lebendig ist: uns auszudrücken. Bewegung, Töne, Bilder und Worte sind Grundformen des menschlichen Ausdrucks. Wir wollen in Kontakt kommen, in Beziehung treten und Beachtung finden. Wir wollen aber auch dem Ausdruck geben, wie wir die Welt erleben. Der schöpferische Drang zum Selbstaussdruck zeigt sich z. B. darin, dass wir unsere Kleider auswählen, unseren Körper schmücken und unsere Wohnungen mit Farben und Formen dekorieren, die unserem Geschmack entsprechen. Auf diese Weise wird der Alltag lebendiger und genussvoller.

Künstlerisch kreativ zu sein bedeutet, dass wir mit Farben und Papier ausdrücken, was wir sind. Es gibt zwei unterschiedliche Arten, das zu üben: Beim »intuitiven Malen« (auch »spontanes Ausdrucks-malen« genannt) wird der oder die Gestaltende aufgefordert, sich dem Prozess des Malens anzuvertrauen, ohne damit ein Ziel zu verfolgen. Es geht darum, sich überraschen zu lassen, was aus dem Innersten durch den Arm auf das Papier fließt. Eine andere Zielrichtung wird durch das »Malen aus dem Unbewussten« verfolgt, wie wir dies in der Jung'schen

Psychologie anwenden. Dabei geht es darum, durch das Malen innere Bilder aus dem Unbewussten, d. h. Träume, Erinnerungen und Fantasien, sichtbar zu machen. Auf diese Weise können wir uns »ins Bild« setzen über die Botschaften unserer Seele und uns bewusst machen, wo wir neue Anpassungen an die Anforderungen unseres Lebens vornehmen müssen.

Beide Arten, sich auszudrücken, haben etwas mit Meditation zu tun, mit Innehalten in den vielfältigen Verpflichtungen unseres Alltags. Was dabei schöpferisch wirkt, ist der Vorgang der Sammlung: in dieser Sammlung auf das eigene Selbst zu hören und neue Bilder von innen heraus zu schaffen. Es entsteht ein Raum, in dem wir entdecken können, welche schöpferischen Kräfte in uns schlummern, die nur darauf warten, neu oder wiederentdeckt, genutzt und gefördert zu werden.

#### **5-Minuten-Übung zur Entlastung**

Nehmen Sie einen (Farb-)Stift und ein Blatt Papier und beginnen Sie zu kritzeln. Denken Sie nicht darüber nach, was daraus werden soll. Pressen Sie einfach den Stift aufs Papier und erlauben Sie Ihrer Hand zu zeichnen. Kümmern Sie sich nicht um das Ergebnis, lassen Sie es einfach werden, wie es will.

Sich spontan im Malen auszudrücken hilft, die Kreativität von dem Mythos, mit dem sie umgeben wird, zu befreien und jedem Menschen zugänglich zu machen, unabhängig davon, ob man sich für talentiert hält oder ob man die richtige Technik beherrscht. Haben Sie gespürt, wie entlastend es ist, nichts »produzieren« zu müssen?

Obwohl beide Arten des Malens eine Auseinandersetzung mit Form und Farbe beinhalten, ist damit keinesfalls die Entstehung von Kunstwerken gemeint, wie sie eine Malerin oder ein Bildhauer erschaffen können. Als Künstler werden kreativ tätige Menschen bezeichnet, die auf dem Gebiet der bildenden oder darstellenden Kunst arbeiten. Die Künstlerin versucht, durch Bilder und Skulpturen einen besonderen Aspekt des menschlichen Erlebens erkennbar und verständlich zu machen. Sie erfasst und verarbeitet aber auch ihre Eindrücke, denen sie im äußeren Leben begegnet. Sie ist somit Beobachterin und Kommentatorin der Zeit, in der sie lebt. Künstler haben eine besondere Fähig-

keit, ihre Wahrnehmungen von außen und von innen zu einer sichtbaren Ganzheit zu verbinden.

Es soll hier keineswegs darum gehen, sich zum Künstler oder zur Künstlerin entwickeln zu müssen. Vorbilder, die Ihnen vorgehalten wurden, sind Ihnen in Ihrem Leben sicher schon zur Genüge begegnet und haben Ihnen den Zugang zu Ihren eigenen schöpferischen Fähigkeiten versperrt. Es gilt daher, sich mit nichts und niemandem mehr zu vergleichen, wenn es darum geht, Ihre eigene Kreativität besser kennenzulernen.

Kommen wir nochmals zurück zur Frage am Anfang dieses Kapitels: Würden Sie sich als einen kreativen Menschen bezeichnen? Sich über diese Frage bewusst zu werden, ist wichtig, wenn Sie Ihr kreatives Potenzial entwickeln wollen.

Vor ein paar Jahren beklagte eine führende Ölgesellschaft, dass es einigen Mitarbeitern im Bereich Forschung und Entwicklung an Kreativität mangle. Ein Team von Psychologen wurde beauftragt, herauszufinden, worin sich die weniger kreativen Mitarbeiter von den Kreativen unterschieden. Nach drei Monaten kamen die Psychologen zu folgendem Ergebnis: Der Hauptunterschied zwischen den kreativen und den weniger kreativen Mitarbeitern besteht lediglich darin, dass die kreativen Leute sich selbst als kreativ einschätzen, und die weniger kreativen genau das nicht tun.<sup>5</sup>

Wenn Sie sich ebenfalls für wenig kreativ halten, so denken Sie einmal über die folgenden Fragen nach:

#### **Schöpferische Pause**

- Sind Ihre kreativen Fähigkeiten im Elternhaus oder in der Schule gefördert worden?
- Wurde Kreativität in Ihrer Familie als positive Eigenschaft angesehen?
- Sind Sie für kreative Ideen gelobt worden? Welchen Stellenwert hatte es in Ihrer Familie, originelle Ideen zu haben? Wie wurde damit umgegangen?



Über kreatives Potenzial verfügt jede Person. Ob und wie weit dieses Potenzial gepflegt und weiterentwickelt werden konnte, hängt von den Umständen ab, unter denen wir groß geworden sind. Es ist z. B. entscheidend, ob wir in der Schule oder im Elternhaus für unsere kreativen Versuche gelobt wurden und dementsprechend erfahren haben, welche Ressourcen uns diese Fähigkeit zugänglich macht. Sollten Sie denken, nicht kreativ zu sein, so ist das erstens nicht richtig und zweitens änderbar. Indem man sich vor Augen führt, welche Verhaltensweisen und Glaubenssätze einer schöpferischen Haltung im Wege stehen können, bekommt man Ideen, wie die eigene Kreativität weiterentwickelt werden soll. Wer diese Fähigkeit bisher eher brachliegen ließ, kann sie trainieren und ausbauen. Denn durch Übung kann jede und jeder die eigene Schöpfungskraft verbessern.

## 2. Jedes Kind ist ein Künstler – Das schöpferische Potenzial im Menschen

Pablo Picasso hat mit seinem oft zitierten Satz, dass jedes Kind ein Künstler sei, seine Überzeugung ausgedrückt, dass Kreativität ursprünglich in jedem menschlichen Wesen ganz natürlich angelegt ist, dass es aber schwierig ist, sich diese Qualität zu erhalten. Falls Sie noch Zweifel daran haben, dass wir Menschen von Natur aus kreativ sind, so nutzen Sie doch einmal die Gelegenheit, Kindern beim Spielen zuzusehen.

Am Strand einer griechischen Insel spielen drei kleine Jungen zwischen vier und acht Jahren mit dem herrlichen Sand. Sie bauen mit Hilfe des Meerwassers ganze Landschaften: Hügel, Burgen, Tunnels und Höhlen. Sie legen Flüsse an, formen um und arbeiten sich gegenseitig zu, um einen Berg höher zu machen oder eine Burg mit Steinchen zu dekorieren. Mit ihrem Spiel sind sie so sehr beschäftigt, dass sie die Welt um sich herum gar nicht mehr wahrnehmen.

Die Kinder haben sich einen Spielraum geschaffen, in dem sie ihre eigenen inneren Vorstellungen zum Ausdruck bringen konnten. Ihre Freude am schöpferischen Tun sprang auch auf mich über. Spontan ließ ich den Sand durch meine Hände rieseln und zog Kurven in den Sand. Das wohlthuende Gefühl brachte mir Erinnerungsbilder aus meiner Kindheit zurück.

### **Schöpferische Pause**

Erinnern Sie sich noch an Ihre Kindheit? An die Zeit, als Sie mit Ihren Freunden ein Baumhaus gebaut haben? Oder als bunte Stoff-Fetzen aus Ihnen eine Prinzessin oder einen Räuber gemacht haben? Gab es ganze Nachmittage, an denen Sie im Freien herumtoben konnten? Oder noch weiter zurück: Hatten Sie ein Lieblingsstofftier oder eine Puppe, mit der Sie unzertrennlich verbunden waren? Einen Teddybären, ohne den Sie nicht einschlafen konnten?

Falls Sie eine der letzten beiden Fragen mit Ja beantworten konnten, so haben Sie – gemäß den Forschungen von D. W. Winnicott<sup>6</sup> – bereits als

Kleinkind eine wichtige Vorstufe der Kreativität erworben. Er fand heraus, dass ein unscheinbares Spielzeug, wie z. B. ein weiches Tuch oder ein Stofftier, vom Kind kreativ mit Leben erfüllt wird, indem es seine unbewussten seelischen Inhalte auf diese äußeren Objekte projiziert. Er nannte diese Spielzeuge »Übergangsobjekte«, weil ihre Anwesenheit es dem Kind ermöglichen, die Abwesenheit der Mutter auszuhalten. Gemäß den Theorien der Jung'schen Psychologie werden diese Teddybären oder Stofftiere zu Symbolen, in denen die innere Welt der Gefühle und der Fantasie mit der äußeren Welt des Kindes in einen umfassenden Zusammenhang gebracht werden. Diese ersten schöpferischen Leistungen bilden die Vorstufe des Spielens, und das Spiel ist wiederum der erste Schritt zur Entwicklung dessen, was man Kreativität nennt. Unsere schöpferischen Fähigkeiten hängen also letztlich eng damit zusammen, ob und womit wir als Kinder gespielt haben.

Der vierjährige Martin hat einen innig geliebten Stoffhund, »Lumpi« genannt. Lumpi ist mehrfach geflickt und darf nicht gewaschen werden. Die beiden sind unzertrennlich. Während einer Fahrt auf der Autobahn fällt Lumpi beim Spielen aus dem halboffenen Fenster. Das Kind weint und ist untröstlich. Der Vater verlässt bei der nächsten Ausfahrt die Autobahn, fährt zurück und passiert die gleiche Strecke nochmals. Zum Glück ist Lumpi auf dem Pannestreifen gelandet. Der Vater kann das heißgeliebte Spielzeug holen und seinem Sohn zurückgeben.

Für die Gefühlswelt des Kindes ist dieses erste eigene Symbol besonders wichtig. Im Wechselspiel zwischen dem Kind und seiner Umwelt findet die Entwicklung der Kreativität statt. Was heißt es also, als Kind ein Künstler zu sein? – Jede frühe sichtbare Spur, die ein Kind setzt, kann als schöpferischer Ausdruck des Kindes bezeichnet werden.<sup>7</sup> Egal, ob es sich dabei um ein Spielen mit dem Essen auf dem Teller, das Sammeln von Tannenzapfen im Wald oder ein auf Papier gekritztes Knäuel handelt: wesentlich ist die Begeisterung für das Gestaltete. Und diese Begeisterung ist es, die – im Rahmen der Möglichkeiten – nicht zerstört werden sollte. Natürlich kann eine Mutter nicht zulassen, dass ihr zweijähriger Sohn alles, was er in der Wohnung erreichen kann, mit farbigen Filzstiften verziert. Ein sensibler Umgang mit Grenzen und ein großzügiges Angebot an Papier sind daher nötig. Das Hinterlassen einer

Spur auf dem Papier und die damit zusammenhängende Bewegung ist für das Kind von großer Bedeutung: »Diese Linie habe ich gezogen, diese Spur bin ich.« Und diese Linie fordert auf, weitergezogen zu werden.<sup>8</sup>

### **Übung zur Spurensuche**

Haben Sie als Kind gemalt? Zu Hause, im Kindergarten oder erst in der Schule? Was ist aus Ihren Kinderbildern geworden? Haben Sie vielleicht noch Bilder, die Sie als Kind oder Jugendliche gemalt haben? Tauchen spontan innere Bilder in Ihnen auf, Erinnerungen oder Gefühle? Schreiben Sie auf, was Ihnen jetzt einfällt. Sie werden es später brauchen, wenn es um das Malen geht.

Das Bild-Erleben des Kindes beginnt mit dem Wahrnehmen der Mutter im Alter von zwei bis drei Monaten: Die Welt erschließt sich dem Kind zuerst als Bild. Emotional reagieren kann es zu diesem Zeitpunkt nur mit seinem Körper. Der entsprechende bildliche Ausdruck der körperlichen Bewegung zeigt sich dann, wenn das Kind zu malen beginnt. Zuerst zeichnet es elementare Urformen wie Kritzelknäuel, Spirale oder Kreis. Kinder kritzeln spontan, bevor sie sprechen. Die ersten Malereien eines Kindes sind der Ausdruck dessen, was sich in seinem Inneren seit dem Beginn seines Lebens bis zum jetzigen Zeitpunkt ereignet hat.<sup>9</sup> Diese »Vergangenheitsverarbeitung« ist ein Reifungsprozess, in dem das Kind zunächst das Erlebte aufholen (»aufmalen«) muss, bis es die Gegenwart erreicht.

Erst nachdem es sich selbst wahrgenommen und das eigene Ich im Bild ausgedrückt hat, beginnt das Kleinkind, sich für das Nicht-Ich zu interessieren. Ein verlässliches inneres Bild der Mutter verleiht ihm Sicherheit, die Umgebung zu entdecken. Das Kind versucht, mit seinen Zeichnungen die Wirklichkeit zu erfassen. Es will dem Kern der Dinge auf den Grund gehen, das Wesen dieses Objekts begreifen, das sein Interesse und seine Fantasie erregt hat. So ist ein Rechteck mit vier Beinen und einem Schwanz eben das Pferd, wie es das Kind empfindet. Kinder bewältigen beim Malen ihre Welt und erfahren dabei gleichzeitig sich selbst. Die emotionalen Grundbefindlichkeiten der einzelnen Entwicklungsphasen zeigen sich in den Bildern der meisten Kinder in ähnlicher Weise. Dabei hat jedes Kind aber dennoch seinen eigenen unverwechselbaren Stil.

In dieser Zeit ist die Überzeugung der Eltern, dass ihre Kinder ein eigenes kreatives Potenzial besitzen, lebenswichtig – auch wenn die Gestaltungsprozesse ihnen nicht immer verständlich sind. Lässt man dem Kind bei diesem Prozess genug Zeit und fördert man seine Freude am malerischen Ausdruck, so kann es seine eigene schöpferische Kraft als wichtige Ressource für sein Dasein erfahren.<sup>10</sup>

Die beiden Bilder von Aline (farbiger Bildteil, Bild 1a und 1b) sind ein anschauliches Beispiel dafür, wie die gestalterische Entwicklung eines Kindes verläuft, wenn sie sich frei entfalten kann. Das erste Bild (1a) entstand, als Aline dreieinhalb Jahre alt war: Was sie gemalt hat – sich selbst, ein Haus und die Sonne –, gehört zu den Grundformen, welche Kinder im Laufe ihrer Entwicklung aus den einfacheren Urformen gestalten. Dieser allmähliche Aufbau ist für den Ausdruck dessen, was Kinder in dieser Zeit erfahren, sehr wichtig. Sich selbst hat Aline in kräftigen Rottönen dargestellt, was ihrer vitalen Persönlichkeit entspricht. Auch die orangefarbene Haarpracht ist stimmig, obwohl sie nicht die Realität wiedergibt: Sie spiegelt Alines ausdrucksvolle Lebenskraft, wie sie sich selbst wahrnimmt.

Auf dem zweiten Bild (1b) hat Aline Fabeltiere gemalt, von denen sie in einer Geschichte gehört hatte. Als sie dieses Bild malte, war sie neun Jahre alt. Alines Mutter erzählt, dass ihre Tochter zu malen begann, als sie noch nicht ganz zwei Jahre alt war. Sie benötigte große Blätter und suchte damals schon gezielt die Farben aus, die sie nehmen wollte. Die Eltern förderten die Entwicklung ihrer Kreativität, indem sie ihr Freiheit zum eigenen Tun vermittelten. Aline malte meist spontan von selbst und konnte so ihre Möglichkeiten zum bildnerischen Gestalten üben und festigen. Von den Eltern kamen höchstens Impulse, um ihre Fantasie anzuregen. Das Bild von den »Fabeltieren« zeigt bezüglich Proportion, Farbwahl und Formgebung bereits viel mehr bewusste Gestaltungsfähigkeit, strahlt aber immer noch die erfrischende schöpferische Kraft aus, die uns so anspricht, wenn wir das Bild betrachten.

Wie sich dieses Kreativitätspotenzial entwickelt, hängt von den Umweltfaktoren ab, die das Kind beeinflussen. Oft wird es zu früh der Kritik der Erwachsenen oder der eigenen Geschwister ausgesetzt. Im schlimmsten Fall bekommt es vorgemalt, »wie etwas richtig aussieht«.

Ein Kind, dem gesagt wird: »So sieht ein Pferd aber nicht aus«, zweifelt an der Richtigkeit seiner Wahrnehmung und an den eigenen Fähigkeiten, sich auszudrücken. Noch schlimmer ist es, wenn es verspottet oder ausgelacht wird. Um den Anforderungen zu genügen versucht das Kind, sich anzupassen: Es bemüht sich, die zweckmäßigen und praktischen Anschauungen zu übernehmen und gibt die schöpferische Erforschung der inneren Natur der Dinge zugunsten einer Oberflächenähnlichkeit schließlich auf. Wenn man die Bilder von Kindern über einen längeren Entwicklungszeitraum beobachtet, so zeigt sich dieser Kreativitätseinbruch darin, dass die Bilder uns gefühlsmäßig nicht mehr durch ihre unbekümmerte und eigenwillige Sicht der Dinge ansprechen.

### **Schöpferische Pause**

Wie haben Ihre Eltern und Geschwister auf Ihre Bilder reagiert? Wie ist man mit Ihren Kinderzeichnungen umgegangen? Was haben Sie erlebt, wenn Sie Ihren Eltern oder Großeltern ein Bild geschenkt haben? Hat man Ihre Bilder für eine gewisse Zeit aufgehängt? Erinnern Sie sich noch an den Zeichenunterricht in der Schule? Haben Sie andere Kinder um deren Talent beneidet?

In dieser sensiblen Entwicklungsphase macht das Kind oft schmerzhaft Erfahrungen: Die magische Bilderwelt, in der es bis zur Schulreife gelebt hat, verliert durch die Überbetonung des sachlichen Denkens seiner Umgebung und der Gesellschaft an Wert. Dabei wäre es für seine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung von großem Nutzen, das anschauliche Denken des Vorschulkindes beizubehalten und durch das abstrakte Denken im Rahmen der schulischen Erziehung lediglich zu erweitern und zu ergänzen. Und nicht – wie das oft der Fall ist – zu ersetzen. In der Schule werden die gestalterischen Unterrichtsinhalte zugunsten des Erwerbs von intellektuellen Fähigkeiten mehr und mehr gekürzt.<sup>11</sup> Verbringt das Kind oder der Jugendliche gleichzeitig zu viel Zeit vor dem Fernsehapparat und dem Computer, wo vorgefertigte Bilder in großer Menge zu verarbeiten sind, so droht die Entwicklung der eigenen inneren Bilderwelt zu verkümmern. Das Vertrauen in die eigenen bildnerischen Ausdrucksmöglichkeiten bleibt auf der Strecke. Der Künstler, die Künstlerin, die in uns allen immer schon angelegt ist, verschwindet in der Verbannung. Ist die intellektuell geprägte Schul- und

Studienzeit dann vorbei, wird im Berufsleben Kreativität als höchster Faktor und Wert erwartet. Kreative Bewältigungsstrategien bräuchten wir aber auch, um unser Leben gut zu meistern. Der Zugang zur schöpferischen Gestaltung des eigenen Lebens ist dann aber erschwert bis blockiert.

Picasso hat einmal gesagt, er habe ein Leben lang dazu gebraucht, wieder zeichnen zu lernen wie ein Kind. Die folgende Übung habe ich dem Buch von Renate Gier<sup>12</sup> entnommen und gebe sie hier in abgewandelter Form wieder. Sie bietet eine gute Möglichkeit, sich an die Erfahrung von unbeschwertem kindlichen Gestalten wieder anzuschließen und den kontrollierenden Verstand dabei auszuschalten.

### **10-Minuten-Übung: Malen wie ein Kind**

Nehmen Sie zwei genügend große Malpapiere und befestigen Sie sie auf einer festen Unterlage. Nehmen Sie eine Wachsmalkreide in die Hand. Dann schließen Sie die Augen und lassen Sie die Hand auf dem einen Papier Kreise und Spiralen ziehen, bis Sie in einen gleichmäßigen Rhythmus kommen. Machen Sie dies für mindestens 5 Minuten ohne Unterbrechung. Dann nehmen Sie das zweite Blatt und zeichnen – wieder mit geschlossenen Augen – eine Kreuzform. Weil Sie die Bewegung von rauf-runter, rechts-links, rauf-runter, rechts-links immer von Neuem suchen müssen, braucht es wohl eine gewisse Zeit, bis Sie in einen gleichmäßigen Rhythmus kommen. Bleiben Sie auch hier eine Weile in dieser Bewegung.

Welche Gefühle hatten Sie beim Malen? Was war für Sie angenehmer? Gab es eine Bewegung, die sich für Ihren Körper besser anfühlte? Tauchten beim Malen andere Bilder in Ihnen auf?

Es ist gut zu wissen, dass wir unser schöpferisches Potenzial immer wieder neu beleben können, wenn wir uns darum bemühen. Ingrid Riedel berichtet, dass durch Malen bis ins hohe Alter schöpferische Fähigkeiten entdeckt und neu entwickelt werden können.<sup>13</sup> Dieses kreative Tätigsein belebt, gibt Freude, Sinn und Selbstbewusstsein. Auffallend ist, dass viele Hochbetagte in ihren Bildern besonders intensive Farben verwenden. Farben scheinen wie ein Lebenselixier zu wirken. Die Bewohnerin eines Pflegeheims sagt: »Wenn das Leben nicht mehr so bunt ist, muss ich es eben bunt malen.« Hier schließt sich der Kreis:

Farben sind mit unseren Gefühlen verknüpft und verbinden uns mit unserer Lebensenergie. Dass dies von der frühesten Kindheit bis ins hohe Alter so ist, zeigt sich in der Aussage der neunjährigen Jenni: »Ich fühle mich, wenn ich male, wie in einem bunten Meer. [...] Malen ist das freieste Gefühl, das ich kenne.«<sup>14</sup>