

Heilkunst

Was haben Kreativität, Spiritualität und Heilung miteinander zu tun?

Kreativität ist inzwischen ein Modebegriff. Aber was bedeutet es eigentlich tatsächlich?
Und was hat es mit Heilung zu tun?

Der Begriff Kreativität kommt von (latein.) *creare* und bedeutet „etwas neu schöpfen oder erfinden“.

Interessanter Weise enthält es auch den Wortstamm *crescere*:
Er bedeutet so viel, wie "geschehen oder wachsen (lassen).

Kreatives „Tun“ hat also keineswegs nur mit Aktivität und Initiative zu tun, sondern gleichermaßen mit der vermeintlich „passiven“ Seite, etwas geschehen zu lassen.

Es geht also um die beiden Pole von *Tun* und *Sein*.

Eigentlich sogar um einerseits Aktion *nach außen*, andererseits genauso Aufnahmefähigkeit *von außen*.

Also um zwei Richtungen: Von innen nach außen (*Tun*) und von außen nach innen (*Sein* oder Meditation)

Es sind auch die beiden Haupt„aktivitäten“ (bzw. „Seinszustände“) unserer beiden Gehirnhälften, der rechten intuitiven, chaotischen, aufnehmenden Gehirnhälfte und der linken rationalen, ziel-/handlungsorientierten und strukturierten Gehirnhälfte.

Um kreativ sein zu können, sind beide Eigenschaften notwendig:

Die ordnende, strukturierende und zielorientierte Art zu leben, die in unserer Gesellschaft diejenige ist, die, vor allem im beruflichen Kontext gefragt ist,

wie auch die wahrnehmende, für alles offene, einem Kind ähnliche Art, die Welt unvoreingenommen und eher ziellos wahrzunehmen.

Und es ist bekannt, dass Kinder, die musizieren, zu besseren schulischen Leistungen kommen, was man v.a. darauf zurück führt, dass beide Gehirnhälften besser zusammen arbeiten und das Gehirn deshalb effizienter arbeitet.

Zusammenfassend kann man also sagen: Es geht darum etwas NEUES zu TUN und um die Fähigkeit, etwas geschehen zu lassen, also NICHT zu tun.

Wie ist das gemeint?

Etwas Neues zu tun, hört sich zunächst einmal einfach an und belanglos. So gesehen, ist eigentlich jede Handlung kreativ.

Aber um etwas WIRKLICH Neues zu schaffen, braucht es eben diese andere Eigenschaft, NICHT zu tun, sondern geschehen zu lassen. Was passiert dabei? Wenn wir uns diesem Zustand des „Nur“ Seins hingeben, passiert doch nichts? Oder doch?

Wenn wir „untätig“ sind, können wir uns unserem Inneren zuwenden oder Gott oder ...

Es ist ein Zustand gemeint, in dem wir offen sind, für „Eingebungen“ wie sie Künstler beschreiben für den Moment, in dem ihre größten Kunstwerke entstanden sind.

Es wird und etwas „eingegeben“ oder zugeflüstert.

Mancher Künstler sagt, er habe nur aufgeschrieben, was er „gehört“ hat. Wo kommen solche Eingebungen her?

Damit komme ich zurück auf eine Bedeutung des Begriffes *creare*: „Etwas neu *schöpfen*“.

Aber *woraus* schöpfen wir eigentlich?

Kreatives Tun ist ja eben ein *schöpferischer* Akt. Und welcher Begriff könnte die Verbindung der beiden Pole besser vereinen, als der der Schöpfung oder des Schöpfers.

Wir alle sind ja „Geschöpfe“ – Kinder der Schöpfung.

Was also könnte göttlicher sein, als selbst schöpferisch tätig zu werden.

Ist es nicht eine Liebeserklärung an die Schöpfung, dies zu tun?

Ist es vielleicht der eigentliche Zweck unseres Daseins, ist es also heilig, schöpferisch tätig zu werden, wie die große Schöpfung selbst?

Der große Schöpfer ist der größte Künstler selbst, weil er jeden einzelnen von uns vollkommen (auch wenn wir uns nicht so wahr nehmen!) geschaffen hat!

Zumindest aber wird klar, dass es etwas höchst Natürliches ist, kreativ zu sein, kein Luxus, wie wir es oft empfinden.

Ich komme zurück auf die Eigenschaft „neu“.

Etwas neu zu schaffen, bedeutet, etwas zu „kreieren“, dass es noch nicht gibt. So wie jeder einzelne von uns auch „neu“ ist, wenn er geboren wird, weil es niemanden gibt, der uns gleicht.

Wir sind von der großen Schöpfung als Individuen gemacht und gedacht!

Jeder ist ein Original!

So, wie es echte Kunstwerke auch sind.

Was aber so selbstverständlich ist, scheint manchmal recht schwierig:

Denn wie viele Kunstwerke gibt es, die eigentlich Kopien eines Modestandards sind?!

Die gemacht wurden, um anzukommen, zu gefallen, nicht, weil sie ein Original des „möchte gern Künstlers“ sind.

Wir werten gewöhnlich in „gut“ und „schlecht“, statt in „originell oder authentisch“ und „Kopie“.

Kopien gibt es viel zu viele, nicht nur bei den Kunstwerken, sondern auch unter uns „Geschöpfen“

Wir wurden zwar gemacht als Original, verhalten uns aber viel zu oft, wie eine Kopie oder wie ein „Auftragswerk“ z.B. unserer Eltern oder der Gesellschaft.

Wir glauben – meistens, ohne dass es uns bewusst ist - zu oft, wir müssten einem Vorbild, einem Ideal entsprechen, um es im Leben „zu etwas zu bringen“.

Und auch dass, was wir darunter verstehen, „es zu etwas zu bringen, ist eine Kopie.

Es entspricht sicher nicht unserem Ursprungsbild, möglichst viel Geld zu verdienen oder Anerkennung zu erlangen.

Unser Ursprungsbild entspricht eher dem kleinen Kind, das versunken im Spielsand hockt.

Es befindet sich dabei mehr im Sein, aber auch im Tun, in beiden Zuständen, die scheinbar natürlich ineinander fließen.

Es lebt nach seinen ureigenen Impulsen, die im Zusammenspiel seines Inneren mit seiner individuellen Wahrnehmung der Umwelt entstehen.

Solange, bis es lernt, was richtig ist und falsch. Was man tun sollte und was lieber nicht, weil dann die Mama böse wird.

Es verlernt nach und nach, seinen ureigenen schöpferischen Impulsen zu folgen, weil es angewiesen ist auf Liebe.

Liebe, oder das, was wir unter Liebe verstehen, gibt es nur, wenn man erwünschtes Verhalten zeigt.

Das gilt auch für das Malen von Bildern oder für das Singen eines Liedes. Man muss erkennen können, was es ist und ein Lied muss möglichst „richtig“ gesungen werden.

Das Kind lernt also, sich anzupassen an eine Normalität, die von den Erwachsenen als erstrebenswert gilt.

Es verliert mehr und mehr seine Originalität und damit auch seine Genialität.

“...Der Begriff "Genie" steht einerseits für den aus sich selbst heraus schaffenden Künstler, der die Natur nicht nur nachahmt (...), sondern der *vollendet*, was die Natur selbst noch nicht vollenden konnte, andererseits für dessen Begabung bzw. Talent.

....lässt sich im Wesentlichen schon auf Aristoteles zurückführen. Entscheidend ergänzt wurde es noch durch Gottfried Wilhelm Leibniz und seine Lehre von den „möglichen Welten“. Das Genie schafft mögliche Welten, es wird zum Schöpfer und damit quasi zum Gott („poeta alter deus“ - der Dichter als zweiter Gott)...“
(Auszug aus Wikipedia)

Eine Forschergruppe hat den Grad an Genialität bei 3 Altersgruppen von Menschen untersucht:

Bei 3-4 jährigen Kindern war ein extrem hoher Grad an Genialität vorhanden.

Bei den 20-jährigen fand man nur noch einen deutlich geringeren Anteil. Bei den älteren Leute wiesen dann nur noch ca. 2% solche Eigenschaften auf.....

Wir verlernen also im Laufe unseres Lebens, unseren ureigenen Impulsen zu folgen, weil es sich für unser Dasein als Kinder nicht „gelohnt“ hat. Weil wir als Kinder angewiesen waren auf die Unterstützung und Bestätigung unserer Umwelt.

Wir können wir wieder lernen, uns diesen Impulsen zu öffnen?

Wo kamen diese Impulse her, denen wir als kleine Kinder noch folgen konnten (und deshalb meistens glücklicher waren)?

Wir alle haben Momente in unserem Leben, die vergleichbar sind, mit dieser unschuldigen sich der Welt hingebenden Lebenseinstellung:

Erinnern wir uns, wie oft wir im allerletzten Moment eine „Eingebung“ hatten, die uns vor kleineren oder größeren Katastrophen bewahrt hat!?

Wir hätten um Haaresbreite unseren Hausschlüssel vergessen. Oder wir haben in letzter Sekunde gesehen, wie uns ein Kind vor unser Auto lief.

Diese Handlungen, die uns da retteten, passierten, ohne dass wir nachgedacht haben. Sie jagen uns einen gehörigen Schrecken ein, weil wir uns kurz ausmalen, was passiert wäre, wenn...

Und dann wundern wir uns kurz, wie wir da so „zufällig“ gerade nochmal rausgekommen sind!

Aber was sind eigentlich Zufälle?

Ist nicht alles vollkommen und logisch in der Natur?

Weshalb sollte etwas ohne Sinn, also „zufällig“, wie wir es meistens verstehen, geschehen?

Diese Momente können uns bewusst machen, dass es da noch mehr gibt, als das, was wir mit unseren 6 „Alltags-Sinnen“ erfassen können.

Wir müssen anerkennen, dass wir nicht selbst alles unter Kontrolle haben. Sondern, dass uns häufig ein Schutzengel zur Hilfe eilt, oder etwas anderes.

Wir können solche Eingebungen auch nicht bewusst herbei führen. Auch das zeigt uns, dass es da noch etwas gibt.

Was passiert hier?

Kommen wir zurück zur Kreativität:

Mit dem Anteil des Tuns sind wir (fast) alle bestens vertraut. Den brauchen wir, um in unserer Gesellschaft zu *überleben*.

Leben statt nur zu *überleben* können wir, wenn wir uns auf das Abenteuer echter Kreativität einlassen: Und dazu braucht es eben auch den anderen Anteil: den chaotischen, wahrnehmenden

Anteil. Mit der Wahrnehmung sind wir aber schon sehr zentral beim Thema: Es geht nämlich nicht um Wahrnehmung dessen, was wir wollen (das können wir auch gut...), sondern um eine offene Wahrnehmung ohne vorgefasste Meinung und ohne Eingrenzung dessen, was erlaubt ist (was nicht sein darf, kann auch nicht sein)

Es geht um eine unvoreingenommene Wahrnehmung von möglichst allem, was ist.

Eine Offenheit, in der wir „Eingebungen“ zugespielt bekommen, die zu echt neuen „Kunstwerken“ führen können.

Diese Offenheit schafft eine Verbindung zur Schöpfung, zum Schöpfer, zum großen Ganzen....

Die Eingebungen können wir trotzdem nicht auf Knopfdruck bestellen.

Wir können sie aber einladen, indem wir die Voraussetzungen schaffen durch eine größtmögliche *Haltung* der Offenheit und ohne konkrete Vorstellungen dessen, was passieren sollte.

Kreativität bzw. Kunst, Spiritualität und Heilung sind untrennbar miteinander verbunden, und sie tragen eine wichtige Botschaft, die damit zu tun hat, was Sinn unseres Daseins ist.

Spiritualität und Heilung

Diese wichtigste Voraussetzung für Kunst und Kreativität ist die gleiche, wie die für eine echte Heilung:

Ken Wilber hat es „einfach DAS“ genannt. Es ist nicht mit Worten zu beschreiben, sondern nur zu erleben:

In so „erleuchteten“ Momenten, wie einer tiefen Meditation oder eben diesen scheinbar zufälligen Momenten, in denen wir in letzter Sekunde der Katastrophe entrinnen wie oben bereits beschrieben.

Dabei geht es nicht um die Frage, *ob* oder wie häufig es diese Momente gibt, sondern darum, ob wir sie wahr nehmen.

In diesem „großen Ganzen“ haben wir die Verbindung zu allen Informationen, die es gibt und auch zu allen Wesen. Bekommen wir also – aufgrund unserer Offenheit - so eine „Eingebung“, die wir nicht erklären können, sind dies oft die wertvollsten Hinweise für eine Heilung (und für ein wahrhaft authentisches Kunstwerk!).

Wir können sie daran erkennen, dass sie ganz plötzlich da sind – sozusagen ohne Vorwarnung.

Dass sie uns oft „verrückt“ erscheinen, (scheinbar) ohne „Sinn und Verstand“ (wobei nur Letzteres zutrifft)

Dass wir uns oft anderes fühlen, uns z.B. ein Schauer über den Rücken läuft, weil es uns „unwirklich“, wie „nicht von dieser Welt“ vorkommt, was wir gerade erleben.

Da uns also im Grunde sämtliche Informationen zur Verfügung stehen (würden); befinden wir uns in Wirklichkeit permanent in einem unendlichen Meer der Möglichkeiten.

Es ist eine Art heilendes Feld, das immer da ist. Seine Unterstützung steht uns aber nur dann zur Verfügung, wenn wir damit in Verbindung sind, bzw. wahrnehmend offen, entsprechende Informationen einladen. Hier geht es nicht um Tun, sondern um das *Sein* in einer *Haltung*.

Dann ist tatsächlich NICHTS unmöglich!

Und deshalb gilt:

„ Jede Krankheit ist heilbar, aber nicht jeder Patient!“

Hildegard von Bingen

Was bedeutet das konkret? Das hört sich an, nach „selbst schuld, wenn Du nicht gesund wirst?“
So ist es sicher nicht gemeint:

Jeder Mensch hat ja einen anderen, individuellen Lebensweg mit ganz unterschiedlichen Herausforderungen. Je nachdem, wo diese liegen, hat der eine seine Krankheit zu bewältigen, der nächste eine grantige Schwiegermutter und wieder ein anderer große finanzielle Probleme. Und was dem einen leicht erscheinen mag, ist für einen anderen extrem schwer zu lösen.

„Großer Geist, bewahre mich davor, über einen Menschen zu urteilen, ehe ich nicht eine Meile in seinen Mokassins gegangen bin.

(indianisches Sprichwort)

Zweites ist die Abwesenheit von Symptomen (nach denen wir meist an erster Stelle dürsten) keineswegs das Gleiche, wie Heilung.

Der Begriff der Heilung ist viel umfassender:

Er sagt ja schon von seinem Wortstamm her (heil = ganz/ vollständig), dass es darum geht, *mehr* (idealer Weise alles) in sich wahrzunehmen, auch anzunehmen, zu integrieren, eben auch und gerade Unerwünschtes und Frieden damit zu schließen.

Paradoxe Weise ist dies oft der erste Schritt und Voraussetzung für die Gesundheit, die wir als Erstes vor Augen haben: Symptome verschwinden plötzlich oder nehmen deutlich ab, die eigentlich zu einer „unheilbaren“ Krankheit gehören.

So ein Akzeptieren des „Ist-Zustandes“ z.B. einer chronischen Krankheit ist ja eine Art Einstellung, also eine Haltung, um die es oben bereits ging: „Alles *darf* sein“

Und im Sinne der Dualität, in der immer beide Pole eines Themas gleichzeitig vorhanden sind, laden wir uns mit dieser Haltung gleichzeitig das „Alles *kann* sein“, also auch eine an sich für unmöglich gehaltene Heilung ein.

Damit sind wir wieder bei dieser größtmöglichen Offenheit:

Wenn wir akzeptieren, was *ist*, egal, was es ist, und wie es sich entwickeln wird, bin ich offen für *alle* Möglichkeiten:

Für die, die eigentlich nicht sein *sollten* und für die, die eigentlich sein sollten, aber nicht sein *können* (die ich also eigentlich nicht für möglich halte).

Einengende Vorstellungen, davon, wie etwas zu sein hat (oder nur sein kann), fallen weg und das Bewusst *Sein* bekommt dadurch Kontakt zum großen Ganzen.

„Wenn alles erlaubt wäre, wenn Du nichts zurückhalten würdest, was würdest Du dann malen?“

Michel Cassou, Malerin

Es geht dabei nicht darum, sich keine Ziele zu setzen. Ziele können sehr viel Motivationsenergie freisetzen.

Sondern es geht eher darum, möglichst nichts vermeiden zu wollen und für alles offen zu sein.

Warum es so wichtig ist, alles für möglich zu halten, obwohl es absolut unmöglich erscheint?
Erstens: Wir können den größten Teil der Möglichkeiten gar nicht vorher sehen, weil wir von einer (gedanklichen) Basis ausgehen, die nur einen kleinen Teil der (unserer) Wirklichkeit abbildet.

„In dem Augenblick, in dem man sich endgültig einer Aufgabe verschreibt, bewegt sich die Vorsehung auch.

Alle möglichen Dinge, die sonst nie geschehen wären, geschehen, um einem zu helfen.

Ein ganzer Strom von Ereignissen wird in Gang gesetzt durch die Entscheidung, und er sorgt zu den eigenen Gunsten für zahlreiche unvorhergesehene Zufälle, Begegnungen und materielle Hilfen, die sich kein Mensch vorher je so erträumt haben könnte.

Was immer Du kannst, oder dir vorstellst, dass du es kannst, beginne es.

Kühnheit trägt Genius, Macht und Magie.

Beginne jetzt.

William Hutchison Murray (1913 – 1996) (fälschlicher Weise oft Goethe zugeschrieben)

Das heißt: Eine Überzeugung, wie „das kann nicht gehen, weil...“ engt unsere Offenheit so sehr ein, dass wir keinen Kontakt zu „unendlichen Meer der Möglichkeiten“ haben. Was übrig bleibt, ist dann unsere Überzeugung, dass es eben nicht geht, mit dem Ergebnis, dass es auch nicht gehen wird (das ist eine „self fulfilling prophecy“!)

Der zweite Grund, weshalb der Versuch, etwas zu meiden, nie auf Dauer funktioniert, ist die Tatsache, dass das Gehirn nicht unterscheidet zwischen „ich will etwas“ und „ich will etwas nicht“: Die Verneinung existiert in diesem Zusammenhang für unser Gehirn nicht, sondern nur die Fokussierung und damit ein Festhalten und schließlich eine Manifestation eines Themas: Die Töchter, die nicht so werden wollen, wie ihre Mütter, werden mit Sicherheit genau so, auch wenn sie vielleicht nach außen *gegenteilig handeln*. Der Konflikt bleibt, wie ein Schatten bei uns, wird eben durch gegenteiliges Handeln nur kompensiert.

Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, verstärkt sich also. Das ist ein Naturgesetz.

Üben wir uns also in der Haltung, alles für möglich zu halten. Und versuchen wir nicht, unsere unerwünschten Zustände loszuwerden.

Sondern sie zunächst zu akzeptieren als eine Wahrheit, die eben (zur Zeit) ist.

Schließen wir Frieden mit unseren Körpersignalen, anstatt gegen seine „Botschaften“ anzukämpfen. Aber vermeiden wir, uns zu sehr damit zu beschäftigen: Annehmen und los lassen, statt dagegen an zu kämpfen und sie damit ungewollt fest zu halten.

Trotzdem können wir *für* unsere Gesundheit kämpfen, aber eben besser nicht *gegen* das, was unser Körper uns durch seine Symptome mitzuteilen versucht.

Unsere Narben müssen nicht verschwinden, damit wir uns glücklich und vollständig fühlen.

Sie können sich aber vergolden und zu einem alten, neuen wunderschönen Heil-Kunst-Werk werden...