

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Tag 22, Kreativität

Kennst du das Gefühl, die ersten Spuren im frisch gefallenen Schnee zu hinterlassen?

Hast du dich schon einmal gefragt, warum das eigentlich so schön ist?

Ich denke, es liegt in unserer Natur, Spuren hinterlassen zu wollen. Etwas zu erschaffen, was es vorher noch nicht gegeben hat. Etwas Einzigartiges, das der Welt beweist, dass es uns gibt.

Vielleicht überrascht es dich, das Thema Kreativität in einer Challenge vorzufinden, in der es um Gesundheit geht.

Doch ich behaupte, es ist in Wahrheit überlebenswichtig.

Mich berührt es sehr, weil ich schon viele Male erleben durfte, was mit Menschen passiert, die es wagen, ihre lang unterdrückte Kreativität zu entfesseln.

Angelegt ist sie selbstverständlich in uns allen. Als Kinder sind wir alle ununterbrochen kreativ.

Wir erfinden unsere eigenen Spiele, bauen Traumhäuser aus Sand oder Legosteinen, kneten mit Ton oder Plastilin, malen wie Besessene, sogar auf Wänden und Möbeln, versehen Puppen mit revolutionären Haarschnitten und vieles andere mehr.

Dabei vergessen wir Zeit und Raum.

Kinder schaffen es auch unter widrigen Bedingungen immer wieder, in ihre eigene Welt abzutauchen und dabei echte, kindliche Lebensfreude zu empfinden, weil sie unablässig kreativ sind.

Doch Kinder lernen auch ständig, vor allem durch Nachahmung und so übernehmen sie nach und nach die Haltung ihrer Vorbilder, dass es weniger darauf ankommt, wie es sich anfühlt etwas zu tun, als darauf, was dabei herauskommt. Sie lernen zu vergleichen und dass gewisse Dinge andere viel besser können. Eben alles, was sie brauchen, um so glückliche Menschen zu werden wie ihre Eltern.

Nur ganz wenigen von ihnen gelingt es, sich die Lebendigkeit ihres Schaffens zu bewahren, doch hierbei handelt es sich offensichtlich um echte Ausnahmetalente. Alle anderen widmen sich früher oder später den nützlichen Dingen des Lebens.

Ich weiß, wovon ich spreche. Als Kind liebte ich es zu malen, doch ich hörte umgehend damit auf als mir bewusst wurde, dass meine Bilder wohl niemals so schön werden würden wie die meines Vaters.

Ich verlegte mich aufs Schreiben. Schon in der Volksschule erfand ich alle möglichen Arten von Geschichten und erzählte jedem, dass ich eine berühmte Autorin werden würde.

Nie werde ich das Gefühl vergessen als mein erstes Buch dann irgendwann tatsächlich vor mir lag.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Dazwischen lagen jedoch mehr als **30 Jahre des Aufschiebens**, der Selbstsabotage und der Ausreden. Eines der größten Geschenke meiner Krankheit an mich war, dass sie mir meine Kreativität zurückgebracht und meine lang gestaute Lebensenergie wieder ins Fließen gebracht hat.

Wir haben in der Challenge schon davon gesprochen, dass wir ständig Energie aufnehmen und abgeben. In verschiedensten Formen.

Beides ist überlebenswichtig. Das Aufnehmen und das Abgeben. Das Reintun und das Rauslassen.

Wir wissen, dass wir lernen müssen, loszulassen.

Es ist uns mittlerweile vollkommen klar, dass es uns krank macht, wenn Negative Dinge sich in uns stauen. Es ist schlecht, wenn wir unseren Körper nicht entgiften und sich Gifte und Stoffwechselabfälle ansammeln.

Es tut uns nicht gut, wenn wir unseren Ärger hinunterschlucken, nicht äußern was uns nicht gefällt.

Doch wir vergessen völlig dass das Leben nicht wertet. Es macht keinen Unterschied zwischen negativ und positiv, teilt nicht in Gut und Böse ein.

Es sagt einfach nur, alles muss fließen. Wenn etwas hereinkommt, muss auch etwas herauskommen.

Das gilt genauso für die Dinge, die wir als positiv bewerten.

Wir nehmen ständig Inspiration von außen auf. Das ist wunderbar, das nährt uns.

Doch wenn wir unsere Träume nicht leben, unsere Ideen verkümmern lassen und unsere Talente nicht leben, können wir daran genauso ersticken, wie an verschlucktem Zorn.

Es ist mir ein echtes Anliegen, dich heute daran zu erinnern, dass es phänomenal wichtig für dich ist, dich auf irgendeine Art kreativ auszudrücken, wenn du deine Lebensenergie wieder richtig ins Fließen bringen möchtest.

Wenn du zurückwillst in deine volle Kraft.

Es spielt keine Rolle, ob du trommelst, singst, tanzt, schreibst, malst, bastelst, strickst, nähst, töpferst oder bunte Torten bäckst.

In Wahrheit weißt du genau, was da in dir schlummert und schon lange raus will.

Vergiss all die Ausreden die du dir jahrelang vorgebetet hast. Das waren nichts als kümmerliche Versuche, deiner Seele irgendwie zu erklären, warum du sie jahrelang immer und immer wieder versetzt hast.

Welches sind deine liebsten Ausreden?

Hier ist eine kleine Aufstellung der beliebtesten:

- **Ich kann es gar nicht. Da gibt es so viele andere, die es besser können.**
Möglich, vielleicht haben die mehr geübt. Aber erstens macht es niemand genau auf

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

deine Art und zweitens spielt das Ergebnis nicht die geringste Rolle.

Es geht einfach ums Tun. Den Beginn zu wagen, die Angst vor der Leere zu überwinden. Du brauchst den Weg nicht zu kennen, wenn der erste Schritt getan ist, wird der zweite sich zeigen.

- **Ich habe einfach nicht genug Zeit.**

Der Klassiker. Diese Zeit musst du dir nehmen und an anderer Stelle wirst du sie zurückbekommen. Deine kreative Ader wieder zum Leben zu erwecken wird dir auch da wo du „vernünftiger Arbeit“ nachgehst, wieder spielerisch zu völlig neuen Lösungen führen.

- **Mir fällt sowieso nichts ein.**

Wenn du dir das sagst, ist es die selbsterfüllende Prophezeiung. Ersetze diesen Gedanken durch: „*ich sprudle über vor Ideen*“ und dann beginne einfach. Die guten Ideen kommen immer erst im Handeln.

- **Ich weiß, dass ich es kann, ich muss es niemandem beweisen.**

Beweise es dir selbst. Wenn du es tatsächlich kannst, dann hat es einen Grund. Kennst du folgenden Spruch?

„Dein Talent ist dein Geschenk von Gott.

Was du daraus machst, ist dein Geschenk an ihn zurück.“

Bitte beantworte als heutige Übung folgende Fragen, vorzugsweise schriftlich.

Welche Art von Künstler warst du als Kind?

Auf welche Arten hast du dich am liebsten ausgedrückt?

Was davon ist immer noch Teil deines Lebens?

Welchen ganz alten Traum hast du dir noch nicht erfüllt?

Was könntest du heute noch tun, um dich seiner Erfüllung anzunähern?

Wer ist der Mensch in deinem Leben, der dich am meisten gefördert hat. Wer hat immer an dich geglaubt?

Wenn dir eine Fee ein Leben als KünstlerIn gewähren würde, eines in dem du Tun könntest, was du möchtest, ohne dich um deinen Lebensunterhalt kümmern zu müssen?

Wer oder was wolltest du sein?

Wie würde dein Leben ausschauen?

Was aus diesem Leben kannst du in dein jetziges herüberholen?