

Meditation fördert Kreativität

Gedanken aus der Sicht einer Yogalehrerin und Schauspielerin.

»Yoga und Kreativität« trifft direkt meinen Erfahrungsbereich. Seit über 25 Jahren arbeite ich als Schauspielerin und Regisseurin und seit 15 Jahren unterrichte ich als Yogalehrerin. Vor etwa acht Jahren habe ich angefangen Yoga und Kunst zu verbinden, in dem ich kreative Wege nutze. Ich bediene mich dabei der Techniken aus dem Theater, dem Tanz und der Improvisation für das Erarbeiten und Erfahren von yogischen Inhalten. Mutig habe ich gewagt, freie Yoga-Choreografien zu entwickeln, sie mit mudrās, Texten, Musik und Licht verschmelzen zu lassen und so eine bühnenreife Performance aus Elementen von Yoga, Theater und Tanz zu entwickeln. Dabei geht es letztendlich immer um die Vertiefung von Yoga - ein Hinführen in die Erfahrung, in das Erleben und in die Stille. Nur der Weg dorthin ist halt ein freier, kreativer, oft gepaart mit Humor und Leichtigkeit, die nach meiner Erfahrung das notwendige Loslassen erleichtern.

Wenn ich in meinem »Kluge«, dem Etymologischen Wörterbuch der deutschen Sprache, wie auch dem Duden, dem Brockhaus und in Wikipedia nach der Bedeutung von Kreativität forsche, begegnet mir als Definition das Schöpferische. Kreativität als schöpferisches Vermögen, etwas zu erschaffen, die Fähigkeit schöpferischen Denkens und Handelns, wird zurückgeführt auf das lateinische Wort *creare*, erschaffen, etwas neu schöpfen, erfinden. In dem Begriff Kreativität versteckt kann man auch das lateinische (und italienische) *crecere* finden, das wachsen, zunehmen, wachsen lassen bedeutet. Das weist darauf hin, dass Kreativität auch eine passive, eine von selbst geschehende, nicht bewusst geplante Seite hat. Dieses Geschehenlassen und im Fluss sein, dieses erst loslassende und dann zulassende Moment im kreativen Prozess kann ich im Yoga wieder finden. Das Üben erinnert mich und bringt den Aspekt immer wieder ins Bewusstsein. Den Raum in sich öffnen für Unerwartetes, Verrücktes, nicht vom Verstand Dominiertes.

Fängt Kreativität fängt da an, wo der Verstand aufhört, den freien Geist zu behindern? Ist es der Mut, quer zu denken, der Inspiration zu folgen, das Absurde, die Phantasie ins Zentrum zu rücken?

In der heutigen Arbeitswelt sind kreative Problemlösungen gefragt. Kreatives Denken unterscheidet sich wesentlich von sonstigen Techniken zur Bewältigung von Problemen. Im Unterschied zum rein analytischen Denken zeichnet sich die Kreativität durch das Finden neuer Ideen und Ansätze zu Problemlösungen aus, dem so genannten divergenten Denken, das im Gegensatz zum konvergenten Denken von Problem und einer Ursache, bedeutet, auch mal »um die Ecke« zu denken, um scheinbar nicht vernünftige Lösungen zu kreieren. Kreative Einfälle, wie schon im Wort anklingt, werden oft als Eingebung, als göttliche Inspiration, als ein Geführtwerden erlebt. Die Muse hat einen geküsst.

Interessant finde ich eine Variante für Kreativität in der Gebärdensprache: Alle Fingerkuppen einer Hand berühren sich. Kreativität dargestellt wie ein mudrā, in einer konzentrierten Geste der Sammlung, der Essenz, alles ist darin enthalten.



Foto: Lisa Schuster

Ich persönlich liebe das kreative Gestalten, das Inszenieren, den künstlerischen Prozess, weil ich mich dann so ganz bei mir fühle, ohne Ablenkung, in einer tiefen Konzentration, die mir so im Alltag oft nicht gelingt. Im kreativen Schaffensprozess komme ich in meine Kraft, in mein Fließen, manchmal verliere ich Zeit und Raum. Oft schon war ich verwundert

darüber, wie Ideen und Eingebungen mir gekommen sind, unvorhergesehen, überraschend, spontan. Es ist, als folge ich dann einem inneren Rhythmus, etwas leitet und inspiriert mich. Intuitiv treffe ich Entscheidungen. Ich erlebe eine intensive Präsenz, bin ganz im Moment und im Wahrnehmen des Moments und fühle mich Eins mit dem, was ich tue. Aus dem (scheinbaren) Nichts tauchen Sie dann plötzlich auf, die kreativen Impulse und Eingebungen.

Impulse für schöpferische Prozesse

Um Kreativität entstehen zu lassen braucht es meiner Erfahrung nach die so genannte Muße, eine Zeit, in der man sich erholt und erquickt. Kreativität braucht Freiräume. Ein Loslassen des Gewesenen, damit ein leerer Raum entsteht und ich frei werde für das Wahrnehmen von Impulsen und Eingebungen, die sich zeigen möchten. Wenn man Kinder sich selbst überlässt, kein Programm macht, sie nicht beschäftigt, langweilen sie sich. In der langen Weile, auf der Suche nach Beschäftigung, beginnen sich die Strukturen im Gehirn zu vernetzen und die Kinder werden kreativ, entwickeln aus ihrer Phantasie eigene Spiele.

Kreativität erfordert diesen Raum des Nichtstuns. Um auf neue künstlerische, kreative Ideen zu kommen, brauche ich Loslassen, Nichtwissen, Nichthandeln. Ich brauche Besinnung, Sammlung, Rückzug. In diesem Prozess beginnt für mich die Meditation zu greifen.

In der Meditation nehme ich mir eine lange Weile Zeit des Nichtstuns, Nichthandelns. Ich halte eine bewusste Weile inne, nehme wahr und lasse mir Zeit nach innen zu lauschen in meinen inneren stillen Raum. Ich verbinde mich mit dem Fließen des Atems, meinem inneren Selbst und meiner Quelle, die zugleich die Quelle der Schöpfung ist. Durch das Loslassen der Zerstreung, der ruhiger werdenden Bewegungen des Geistes entsteht Konzentration und ein leerer Raum, in den ich hineinspüre und im Spüren in die Tiefe erlebe ich Weite, Offenheit und entdecke neue Räume. Und ganz in der Tiefe offenbart sich die Inspiration.

Eckhardt Tolle schreibt in seinem Buch »Stille spricht«: »Wahre Intelligenz arbeitet im Stillen. Es ist die Stille, in der Kreativität und Problemlösungen zu finden sind.« So ist die Meditation für mich der Raum, in den ich mich zurückziehen kann, in dem ich Loslassen und Lauschen kann, in der Innenschau bin, mich verbinde und wahrnehme.

Auf der ganz praktischen Ebene haben sich für mich Yoga-Übungen, Atemübungen und Meditation auch als sehr hilfreiche Unterstützung direkt vor einer Aufführung erwiesen. Sie helfen mir das ganze notwendige technische Drum und Dran, sowie die Aufregung und das Lampenfieber in Griff zu bekommen. Für die Bühne brauche ich Präsenz, Verbunden-

heit und Kontakt. Wenn es mir gelingt, die dafür notwendige Zeit zu nehmen, bringen sie mich in eine entspannte Konzentration und Ausrichtung. Ich kann sagen, dass der Yoga-Weg, meine meditativ ausgeführte Yoga-Praxis und die Meditation im Sitzen meine Kreativität, meine Form des Künstlerischen und die Entstehung dessen entscheidend beeinflusst und vertieft hat. Die Notwendigkeit des Geschehenlassens und des Hinhörens ist deutlicher geworden. Die Bedeutung der Wahrnehmung ist ins Bewusstsein gerückt, genauso wie der Aspekt des »Bei mir seins«, um daraus in die kreative und inspirierende Begegnung mit anderen gehen zu können.

Um in Kontakt mit der eigenen Kreativität und Intuition zu kommen, braucht es eine gesunde Balance zwischen Aktivität und Passivität, zwischen aktivem Gestalten und passivem Geschehen lassen, zwischen im Außen agieren und sich im Innern sammeln. Es braucht immer wieder die Klarheit des Geistes, zu entscheiden, welchen Impuls ich weiterverfolge, welchen ich lasse. Das Stärken von viveka, der Fähigkeit, Wesentliches vom Unwesentlichen zu unterscheiden, trägt dazu bei, den Kreativitätsprozess erfolgreich zu gestalten und Kreativität im Leben als eine Bereicherung und Freude zu erfahren. Das Erleben zu dürfen, dafür bin ich sehr dankbar.

Christa Zehnder

Literatur

Eckhardt Tolle, Stille spricht: Wahres Sein berühren, Goldmann, 2003