

Robert Rauschenberg, der Körper und das Jetzt

Unten am See bin ich Robert Rauschenberg begegnet. Er saß auf meiner Lieblingsbank und sah aus wie ein Indianer. Ich habe mich leise neben ihn gesetzt und insgeheim gehofft, dass er nicht gleich wieder verschwindet. Er blieb. So haben wir lange nebeneinander gesessen und dem Spiel der Wolkenschatten auf dem Wasser zugeschaut.

„Robert“, sagte ich schließlich leise, „du kennst das ja auch, glaube ich: Ich saß vorhin an einem Artikel über Kreativität und den Körper, und kam einfach nicht weiter. Alle Ideen, die ich hatte, kamen mir platt und fade vor...“

In der Ferne schob sich der Innsbrucker Zug durch die Felder und zog sein leises Rattern weit hinter sich her wie eine Rauchfahne. Ich folgte ihm mit meinem Blick und konnte aus dem Augenwinkel erkennen, dass mein Banknachbar sich interessiert vorgebeugt hatte.

„Jedenfalls“, sagte ich, froh, sein Interesse geweckt zu haben, „kann ich immer nur die Sätze stehen lassen, die gerade wirklich für mich stimmen, und dabei kann mir mein Kopf nicht helfen. Er weiß nicht, was für mich stimmt. Stattdessen erinnert er mich an Dinge, die gestern für mich gestimmt haben und erzählt von Dingen, die für andere stimmen und bringt mir alte Artikel und Vorträge aus meinem Archiv - aber nichts davon berührt mich...“

Der große Maler nickte. „Ja, die Ideen, die Ideen“, sagte er versonnen. „Kurz vor meinem Tod habe ich einmal in einem Interview gesagt, dass ich Ideen hasse. Immer, wenn ich eine Idee habe, sagte ich damals, dann gehe ich so lange spazieren, bis sie verschwunden ist. Und erst dann beginne ich zu malen.“

Die Wellen schlappten träge ans Ufer, die Wolkenschatten trieben unermüdlich über den See und die Enten zogen ihre eigenwilligen Kreise. Nach einer Weile kam es mir vor, als begänne der Körper meines Nachbarn an den Rändern auszufransen. „Für mich geht der Weg in den kreativen Ausdruck immer über den Körper“, wollte ich gerade sagen, merkte aber plötzlich, wie unhöflich das einem Geist gegenüber war. Als hätte er meine Gedanken gelesen, flüsterte der Maler plötzlich amüsiert: „Keine Sorge, wir haben unsere eigenen kreativen Freuden!“, und ließ seinen Körper kurzerhand verschwinden. Und als ich schon dachte, ich hätte ihn vertrieben, tauchte er ganz langsam wieder auf und zwinkerte mir amüsiert zu. „Aber auf der Erde“, sagte er, „ist der Körper die Empfangsstation für alle kreativen Impulse.“ Er reckte sich und schien tief einzuatmen. „Ahh... die Sinne! Der Duft einer frisch geschälten Mandarine.. die zarte Haut eines Babys.. die inneren Bilder, die Ahnungen, die Gewissheiten - all das erreicht uns nur über den Körper... jedenfalls solange wir auf der Erde leben!“ Und er legte sanft seine Hand auf meine Wange, strahlte mich an - und verschwand.

....

In meinem Buch ‚Kreativität - die Kunst, im Fluss zu sein‘ berichte ich über die Missverständnisse und Hindernisse, die meinem kreativen Ausdruck viele Jahre lang im Wege standen: Ich hatte beim Malen immer in die falsche Richtung geschaut, auf das erwünschte Kunstwerk, das geplante Ergebnis, den ‚richtigen‘ Ausdruck, und hatte MICH dabei vollkommen übersehen. Aufgrund meiner Geschichte fast völlig von meinem Körper, meinem Fühlen und meinen Empfindungen abgeschnitten, hatte ich versucht, unter der Führung des Kopfes ‚Kunst‘ zu machen.

Der Kopf kann aber nicht kreativ sein. Er ist kein Schöpfer, sondern kennt nur das, was es schon gibt: Das Erprobte, das Anerkannte, das Richtige, das Falsche. Mit seinem Wissen hilft er uns, unsere Werke zu planen, sie mit denen anderer Künstler zu vergleichen und dann zu beurteilen, ob sie gelungen sind oder nicht. Er will halt die Aufgabe erfüllen, die er jahrelang in Elternhaus und Schule gelernt hat: Sich darum zu kümmern, dass wir auf der sicheren Seite sind und alles mindestens genauso gut machen, wie die anderen. Aber wenn wir vor dem weißen Blatt stehen und alle, aber auch ALLE Potenziale und Ängste und Vorbehalte im Raum so intensiv zu spüren sind, dass wir schier gelähmt sind, dann kann er uns nicht helfen. Wir brauchen etwas anderes. Nur was?

In dem wunderbaren Film ‚Ich will dich‘ wird die Dichterin Hilde Domin gleich zu Anfang gefragt, ob sie noch Gedichte schreibt. „Nein“, sagt sie, „ich schreibe zurzeit Prosa, autobiographische Texte.“ „Aber warum denn“, meint die Interviewerin erstaunt, „warum schreiben Sie keine Gedichte?“ „Wenn keine Gedichte kommen,“ sagt die alte Dame mit klarem Blick, „dann kann ich sie auch nicht schreiben!“

Diese Eindeutigkeit, diese Gewissheit brauchen wir, wenn wir vor dem weißen Blatt stehen. Nicht: Na, du könntest ja vielleicht mit Blau anfangen, das hat doch auch letztes Mal gut funktioniert! Sondern: Ja, genau, rot ist gekommen, also nehme ich rot! Und jetzt kommt eine Linie, also male ich die Linie, keinen Punkt. Und wenn ich sie gemalt habe, werde ich mit absoluter Sicherheit wissen, was als Nächstes kommt. Das heißt, ich werde es wissen, wenn ich gut in meinem Körper verankert bin und mich auf meine Intuition verlassen kann. Und das ist etwas, das man lernen kann - beim Malen zum Beispiel.

Das, was beim Malen oft so schwierig scheint - die so genannten Blockaden und Widerstände, der angebliche Mangel an Talent - all das sind klare Botschaften, die uns sagen: Du bist nicht an deine Intuition angeschlossen, du spürst wahrscheinlich deinen Körper nicht und die kreative Quelle kann dich nicht erreichen. Sie fließt nur im Jetzt - da, wo du auch gerade bist. Komme heim in deinen Körper, sei anwesend und lasse dich von den Botschaften deiner Intuition leiten. Sie weiß, was in diesem Augenblick dran ist, und das genügt. So einfach! Wir malen einfach das, was sich stimmig anfühlt, was KOMMT. Und es kommt immer etwas.

Ja, es kommt immer etwas - aber oft kommt nicht das, was wir gerne hätten. Wenn wir uns für unsere inneren Botschaften öffnen, kommen nicht nur Rosen und Narzissen. Da kommen auch Wut und Angst und Schrecken und alles, was unterdrückt war, und auch das will sich ausdrücken. Drängen wir all diese unerwünschten Gefühle zurück, schneiden wir uns wieder von unserem Körper ab - lernen wir aber, sie anzunehmen, zu halten und mit Pinsel und Farbe auszudrücken (wie alles, was ‚kommt‘), beginnen sie sich zu verwandeln, machen Platz für etwas Neues, das sich ebenfalls wandelt und wieder Platz für etwas Neues macht. Wir sind im Fluss, eins mit dem, was ist - und das ist immer neu. Wir empfangen, wir erleben, wir drücken uns aus, jetzt und wieder jetzt, und unser Verbündeter, der Körper kann endlich zeigen, was alles in ihm steckt: Welten, Mysterien, die Schöpfung selbst.

Und jetzt zwei Übungen zum Ausprobieren. Erstens: Stell dich vor das Blatt und schließe die Augen. Atme tief durch und spüre deinen Körper. Spüre DICH - genau so, wie du dich gerade wahrnimmst. Energien, Farben, Weite, Enge - alles genau wie es gerade ist. Nichts muss verändert werden. Nun führe die deine Hand zum Blatt und

spüre die Berührung. Spüre die Bewegung, die von selbst kommen möchte oder das Innehalten. Spüre dich. Lass die Bewegungen geschehen. Wenn sie sich verändern wollen, lass es zu. Spüre deine lebendigen Bewegungsimpulse. Spüre, was aus deinem Innersten aufsteigen und sich ausdrücken möchte.

Zweitens: Öffne jetzt die Augen und schaue auf deine Farben. Welche Farbe ‚springt‘ dich in diesem Moment als erste an? Überlege nicht weiter, warum oder warum nicht, sondern nimm dir etwas von dieser Farbe. Eine zweite Farbe holst du dir auf dieselbe Weise. Dann gehe zu deinem Blatt und wähle ohne zu denken den stimmigsten Pinsel und, wenn du ihn mit Farbe gefüllt hast, die Stelle, an der du das erste Zeichen setzt. Glückwunsch! Du bist im Fluss.

In der August- und Novemberausgabe werde ich das Thema weiter vertiefen.

Paro Christine Bolam ist Kreativitätslehrerin und leitet das „Atelier für Worte & Farben“ in Bayern.

www.cbolam.com, info@cbolam.com, 08846 - 9217901

Bücher: Kreativität - die Kunst, im Fluss zu sein
Einladung zum Glück

Film: Kreativität - die Kunst, im Fluss zu sein (Bestellungen unter www.cbolam.com)