



3/2012 im Mai 2012

Schaffensfreude

„Wie machen Sie das genau, wenn Sie inspiriert arbeiten? Ich möchte das auch können. Es fehlt mir!“ Johannes, ein Klient von mir, quält sich mit dem Schreiben und wünscht sich freudvolles Arbeiten im Fluss. Ich habe etwas umständlich geantwortet, obwohl ich weiß, wie das geht. Ich hätte das Flow-Konzept von M. Csikszentmihalyi erklären können. Aber das kennt er schon. Er möchte von mir wissen, wie **ich** in einen Zustand konzentrierter Freude und innerer Kraft gelange. Schaffensfreude. Ich lebe sie von klein auf. Sie hat mein Leben geprägt, sie begleitet mich. Ich folge ihr nach, wenn ich mal nicht so recht weiß, wo es hingehet. Sie braucht meist nur ein wenig Stille, um hervorzukommen. Von dort grüßt Sie Ulrike Scheuermann. DENKANSTOß [als HTML-Datei lesen](#). Und alle 5 DENKANSTÖßE finden Sie [hier](#).

Die anderen schlafen noch. Die Stille ist fast nächtlich, aber eine Amsel singt schon und Krähenflügel fauchen am Dachfenster vorbei. Eine der besonderen Zeiten, mit einer eigenen Stimmung, die im inneren Licht des Körpers schillert. Ich bin still und lausche. Nicht lange, schon formt sich eine noch vage Vorstellung, legen sich Denkfäden frei, gärt ein Wunsch: Etwas schaffen, egal, wie klein oder groß. Egal, wie gut oder schlecht. Vielleicht wird es in die Welt gehen, muss aber nicht. Routiniert schalte ich in den Nebenbei-Modus, der meinen Anspruch entkräftet. Und ab dann wirkt mein Schutzmantel, der mir die Welt ausblendet, wenn ich mich weiter nach innen wende. Uralte Freude quillt hervor. Schaffensfreude. Es geht los. Ich schreibe und skizziere, wovon ich vorher kaum etwas wusste.

Als ich gerade eins war, malte ich mein erstes Tuscharbeiten mit Spucke, weil man meinte, ich sei noch zu klein für das Hantieren mit Wasser. Mit acht sägte ich komplizierte Laubsägearbeiten und schenkte sie meinen Eltern. Mit 16 behaute ich Holzstämmen mit Stechbeiteln zu Skulpturen. Mit 23 schrieb ich Kurzgeschichten und band sie zu kleinen Büchern für meine Freunde. Mit 30 erstellte ich die Jubiläumsbroschüre für den Krisendienst, die mir – längst vergessen wie so viele Werke – vorige Woche aus dem Kellerregal in die Hände fiel. Mit 35 schrieb ich mit zwei Kolleginnen mein erstes Buch und vor ein paar Wochen ist mein sechstes erschienen.

Und immer drängender forsche ich danach: Wie knüpft man an die eigene Schaffensfreude an? Jeder hat sie, doch oft ist sie verschüttet und durch innere Verbote beschnitten. Wer sie lebt, ist bei sich und im Fluss, lebt glücklicher und kraftvoll; jenseits von Burn-out und dem Gefühl der Fremdbestimmung. Auch bei Coaching-Klienten erkenne ich diese Bewegung: Im Moment des Anknüpfens an die eigene Schaffenskraft beginnen die Augen zu blitzen, die Stimmung wird leichter, Ideen fallen hervor.

Wie Schaffensfreude aufkommt? Indem man innere Hemmnisse auflöst (ein größeres Vorhaben). Indem man die Leere vor dem ersten Impuls aushält. Indem man einen alltagsfernen, freudig gestimmten Raum gestaltet: Tür zu. Bildschirm aus. Musik an, denn sie rührt unmittelbar wie kaum etwas anderes an unsere Emotionen. Füller statt Kugelschreiber, iPad statt Laptop, Zeichenstift statt Maus. Das Denken besänftigen. Und dann das Wichtigste: Dem Klang der Stille lauschen. Ein paar Sekunden oder Minuten. Allein, wirklich allein; jenseits der Stimmen und Ideen anderer. Dann können wir die Innenwelten betreten, die für viele Menschen die Quelle ihrer Schaffenskraft sind. Dort, wo wir ganz offen, wach, entschützt sind. Dieser stille Raum muss unbedingt frei sein von: Zeitdruck, Leistungsdruck, Genialitätsdruck. Inspirieren heißt schließlich „Geist einhauchen“. Und ein Hauch ist eine feine, leise Angelegenheit, und nur so hört man ihn auch.

Wann erleben Sie Schaffensfreude? Den Wunsch und das Glück, etwas ganz Eigenes zu erschaffen? Die vielleicht noch vage Vorfreude auf das, was entstehen wird und was es bewirken könnte?

WAS ICH TUE

Ich lade ein

- zu meinem Vortrag in der Urania Berlin, am 6. Juni 2012 um 19.30 Uhr: ["Selbstcoaching mit Schreiben – Neue Techniken für Arbeit und Alltag"](#). Mit Buchpremiere [„Schreibdenken“](#) (Verlag Barbara Budrich/UTB) samt Seminarplatzverlosung. Und mit nicht-digitaler Powerpoint-Präsentation.

- zum gleichnamigen [Seminar-Samstag "Selbstcoaching mit Schreiben"](#) am 9. Juni und 8. September in Berlin.

Ich leite

das 1-Tages-Seminar [„Seminar-Methoden für Introvertierte – mit Schreiben und anderen innenorientierten Methoden inspirieren und stille Teilnehmer fördern“](#) am 2. November 2012. In Kooperation mit dem Schilling-Verlag.

Ich stelle vor

mein Angebot [„Coaching im Gehen“](#) – vielfach erprobt: im Wilmersdorfer Park. Still. Am See. Bei jedem Wetter. Genial wirksam für Menschen, die in Bewegung besser denken, die beim Reden lieber nebeneinander gehen als gegenüber sitzen und die in der Natur klarer an ihr Eigenes anknüpfen.

WEITERDENKEN

beim LESEN

Ernsthaft, sensibel und oft hoch kreativ schaffen viele von ihnen Bedeutendes, aus der Kraft der Stille und im Alleinsein: die Introvertierten, ungefähr die Hälfte aller Menschen. Doch eine Kultur, die vor allem extravertiertes Verhalten fördert, indem sie laute Töne, große Auftritte und Gruppenerlebnisse über ruhige Stimmungen und kreative Einzelarbeit stellt, übersieht und verpasst das Potenzial innenovertierter Menschen: [„Still – Die Bedeutung von Introvertierten in einer lauten Welt“](#) von Susan Cain.

beim HÖREN

Sie singt hell und kanadisch-französisch, sie ist sehr jung, cool und eigen, sie wirkt sehr bei sich, und sie ist ziemlich tätowiert. Ein stiller, innengewendeter Song: Coeur de Pirate mit ["C'était Salement Romantique"](#).