

Vortrag anlässlich der 7. Deutschen Qigongtage 29.9. – 1-10.2006 in Augsburg

Das Kunstwerk frisst den Künstler – Vom Mythos der Selbstzerstörung im kreativen Schaffensprozess

Was stellen Sie sich unter einem Künstler vor – welches Bild haben Sie da im Kopf? Welches Bild von sich selbst haben Menschen, die künstlerische Berufe ergreifen? Was bedeutet es für sie, Künstler zu sein?

Ausnahme- Menschen sind das, denkt der Normalbürger. Ein bisschen verrückt vielleicht.

Die Leute in den kreativen Berufen – immer etwas überdrehte, schillernde Figuren...

Künstler sein – das bedeutet auch, in irgend einer Weise in Kontakt zu sein mit Sphären, die wir im Alltag kaum berühren. Über uns selbst hinauszuwachsen. Aber was meint das konkret?

Im Westen und insbesondere im letzten Jahrhundert, hat sich eine Art Mythos herausgebildet, den man folgendermaßen beschreiben könnte:

- ein wahrer Künstler ist ein von seiner Kreativität Getriebener,
- einer der „nicht anders kann“,
- einer, der bedingungslos bereit ist, den Weg der Selbstzerstörung zu beschreiten, um sein Werk in die Welt zu bringen und zu vollenden.

Ein gutes Beispiel für so ein Künstlerleben inklusive der Idolbildung für nachfolgende junge Künstler ist der Schauspieler, Autor und Filmemacher Rainer Werner Fassbinder, über den der Journalist P.W. Jansen schrieb:
„Sein Arbeitstempo, mit bis zu sieben Filmen im Jahr, war atemberaubend. Als ich ihn einmal fragte, warum er soviel arbeite, meinte er, es müsse eine spezielle Art von Geisteskrankheit sein. Man könnte sie auch Genialität nennen.

Volker Schlöndorff kann nur unter Tränen von der für die Versicherung erforderliche Gesundheitsprüfung erzählen, der sich der damals 24jährige Fassbinder unterziehen musste, als Schlöndorff ihn für die Titelrolle seiner Fernsehproduktion „Baal“ engagieren wollte. Damals sagte der Arzt, dieser Darsteller sei nicht zu versichern, weil sein krankes Herz jederzeit zu schlagen aufhören könne.

Er hat dieses Herz verschwendet, an seine Filme so gut wie an seine Mitarbeiter, von denen viele teuer dafür bezahlen mussten.“

Mit einer gewissen staunenden Ehrfurcht hören wir, er habe für seine Kunst sein Herz verschwendet. Und wenn man sich sein Filme und Ihre Bedeutung für die Filmkunst unseres Landes anschaut, ist man geneigt, selbst diesem Mythos zu verfallen: dass ein wahrer Künstler bereit sein müsse, sich für sein Werk „zu verbrennen“, denn nur so entsteht große Kunst!

In den östlichen Traditionen finden wir aber einen ganz anderen Weg beschrieben. Auch hier geht es darum, dass der Künstler im kreativen Schaffensprozess die engen Grenzen seines Egos überschreitet, aber zugleich wird deutlich gemacht, dass dies Hand in Hand mit einem Weg der Selbstkultivierung stattfinden kann und soll.

Als Beispiel hierfür hören wir, wie der Tao-Lehrer Deng Ming-Dao die Dichtkunst und damit den dichtenden Künstler beschreibt:

*Selbst in den Tempeln,
Deren Bewohner nie zu sprechen geloben
Und in denen die Stille verehrt wird,
Gibt es Klang,
Gibt es Lieder,
Gibt es Dichtung.*

*Inkarnierte Erinnerungen,
Gelebte Leben, die den Geist Tausender durchziehen,
Reime, die die Fäden des Lebens verknüpfen,
Strophen, geschichtet wie Generationen.*

*Die dem Tao folgen, schreiben Gedichte,
Lesen Gedichte,
Leben Gedichte.
Und treten durch deren Verse in Tao ein.*

Das Gedicht leben - nicht für das Gedicht das Leben zerstören. Dem DAO folgen und in das DAO eintreten. Das ist der Weg. Das Kunstwerk ist nicht das Ziel, sondern es ist ein Moment auf dem Weg.

Ich will der Frage nach dem Verhältnis von Stress und Kreativität – dem Motto dieser Qigongtage - im Zusammenhang mit künstlerischer Tätigkeit nachgehen. Ich werde dabei aus meinen Quellen als Philosophin, als Künstlerin und als Qigongpraktizierende und –Lehrende schöpfen. Und so lade ich Sie ein, mir auf einem kleinen gedanklichen Streifzug zu folgen, halb wissenschaftlich, halb intuitiv - inspiriert durch viele praktische Erfahrungen.

Der Ausgangspunkt für das Thema dieses Vortrages ist in erster Linie ein biographischer.

Kreativität ist eine Energie, die stark und präsent in mir ist. Ein Impuls, der mich immer wieder ergreift und vorantreibt, ein Impuls, der mich über meine Grenzen hinaus zu tragen vermag und dem ich wohl auch deshalb immer gern gefolgt bin. So wie viele andere auch, die deshalb in kreative Berufe gehen. Als bildende Künstler, Musiker, Filmemacher, Schriftsteller, Schauspieler, Designer...

Ja, da ist etwas, was uns treibt, ein Ruf, dem wir folgen müssen... Was aber treibt uns und wohin folgen wir?

Was macht den schöpferischen Akt so faszinierend? Da ist eine gewisse Magie, die den Künstler bannt, ihn geradezu zu nötigen scheint, seine Kräfte und Talente in bestimmter Weise einzusetzen. Diese Magie wirkt auch auf den Kunstrezipienten durch das Kunstwerk. Kunst zu erschaffen bedeutet Teil eines magischen Momentes zu sein. Das Kunstwerk selbst wird wiederum für den Betrachter/Zuhörer/Zuschauer/Leser der Zugang zu diesem magischen Moment.

Was meine ich mit Magie? Ich möchte diesen Begriff auf der Basis der chinesischen Philosophie erklären, insbesondere werden wir uns im Laufe des Vortrags immer wieder mit den Grundgedanken des Daoismus beschäftigen und dazu Worte Laotses aus dem Dao De Dsching interpretieren.

Wir gehen von der ontologischen Grundannahme aus, dass die Welt, in der wir leben, eine Yin-Seite und eine Yang-Seite hat.

Mit der Yang-Seite meine ich hier: die Welt der Erscheinungen, oder wie es im Dao De Dsching heißt „die Welt der zehntausend Dinge“. Das ist die Welt, wie sie unserer alltäglichen Anschauung durch die fünf Sinne zugänglich ist. Sie besteht aus lauter einzelnen Phänomenen in Zeit und Raum.

Die Yin-Seite steht dem als die unsichtbare Welt gegenüber - das große ganze Gewebe des DAO, das unserer Alltagswahrnehmung nicht zugänglich ist, ohne das die einzelnen Bausteine unserer Realität aber nicht als sinnvolles Ganzes empfunden werden könnten. Diese Yin-Welt stellt in gewisser Weise auch die Voraussetzung für die materielle Welt der „10tausend Dinge“ dar.

(Wer in der abendländischen Philosophie bewandert ist, mag sich ein wenig an die Ideenlehre Platons erinnern fühlen.)

Kreativität heißt relativ wörtlich übersetzt: die Fähigkeit zu erschaffen. Das, was wir in der Yang-Welt manifestieren wollen, tritt zunächst in unserem Geist –als eine Reflektion der Yin-Welt- zutage. Der Künstler ist, sagt man, „inspiriert“. Auch diesen Begriff wollen wir wörtlich nehmen: er wird von einem Geist ergriffen, sein Geist wird von etwas erfüllt.

Das Wort Inspiration macht sehr deutlich, dass wir auch im westlichen Kontext nicht so sehr die Idee haben, dass der schöpferische Prozess allein aus uns als Individuum kommt, sondern dass er angestoßen wird von etwas jenseits der engen Grenzen unserer Individualität.

Die Magie dieses Schöpfungsaktes liegt also in einer zweifachen Verbindung, die zwischen Yin- und Yang-Welt hergestellt wird:

1. manifestiert sich eine Idee/ eine Vision in unserem begrenzten Bewusstsein, deren Ursprung aus dem Unbegrenzten kommt, aus dem Absoluten.
2. manifestieren wir diese Idee (noch unsichtbar) durch den schöpferischen Akt in der sichtbaren Welt .

Etwas „aus dem Nichts“ entstehen lassen – genau so würden wir wohl auch im alltäglichen Sprachgebrauch das Wort Magie verstehen. Das wunderbare ist, dass wir alle in dem Maße zu magischem Handeln fähig sind, wie wir in der beschriebenen Weise schöpferisch tätig sein können!

Aber nicht umsonst empfinden wir, dass von solchen Momenten ein bestimmter Zauber ausgeht – gerade so, wie wir auch im alltäglichen Sprachgebrauch von magischen Momenten sprechen würden.

Wir fragen uns oft: was ist Kunst? (Oder, bei umstrittenen Kunstwerken, wird die Frage eher so formuliert: „soll das etwa Kunst sein??“)

Hier hätten wir eine mögliche Antwort – die sich aber, wie ich befürchte, nach wie vor nicht objektivieren lässt:

Ein Kunstwerk ist das Ergebnis eines schöpferischen Aktes, dass bei dem Betrachter im Moment seiner Wahrnehmung einen magischen Moment erzeugt – weil das Kunstwerk eine Art Medium des Impulses aus der Yin-Welt ist, der den Künstler zu seiner Schöpfung veranlasst hat.

Einfacher ausgedrückt: der Betrachter wird von etwas berührt, was sich nicht in Worte fassen lässt, weil es mehr ist als das, was das Kunstwerk in seinen einzelnen Bestandteilen darstellt.

Der englische Dichter Laurence Binyon hat dies sehr treffend beschrieben: *Ich erinnere mich an ein kleines Gemälde ungewissen Entstehungsdatums, das aber von einem Gedicht des Dichter-Malers Wang Wei aus dem achten Jahrhundert inspiriert war. Das Motiv ist einfach ein lichter Wald von verkrüppelten Bäumen auf einer flachen Landzunge, dunstiges Wasser und stiller Himmel. Nichts von dem, was nach gewöhnlichen Maßstäben als besonders schön bezeichnet wird. Und doch war in dieser Szene etwas seltsam Bewegendes, weil der Maler die Verlassenheit der Bäume und des Wassers in sich selbst aufgenommen hatte. Er hatte sie sozusagen innerlich gemalt, nicht als etwas Fremdes oder von außen Gesehenes. . . Für die Chinesen spielt der Raum oft die Hauptrolle in der Komposition eines Gemäldes. Es ist kein endgültiger Friede, sondern selbst eine Aktivität, die aus dem Bild in unseren Geist überströmt und uns in eine seltenere Atmosphäre hineinzieht. Sie ist beruhigend, aber noch viel mehr erquickend.*

Jetzt mag klar werden, warum künstlerisches Arbeiten so faszinierend ist. Es hebt uns über die engen Grenzen unseres Ichs und unseres Alltagsbewusstseins hinaus. Es bringt uns mit etwas in Kontakt, das größer ist als wir. Wenn das gelingt, wird es im Kunstwerk erlebbar.

Nun kommen wir zu der interessanten Frage: wie entsteht Kreativität? Wie schaffen wir die Voraussetzungen dafür, dass unsere Kreativität fließt? Denn das tut sie nicht automatisch und zum Leidwesen aller, die kreative Auftragsarbeiter sind – wie Designer oder Autoren – lässt sich Kreativität nicht herbeizwingen.

Stress kann Kreativität zwar begünstigen. Stress, z.B. eine Idee in einem bestimmten Zeitraum haben zu müssen, kann Kreativität aber auch blockieren.

Stress erlebt unser Körper als Alarmsituation. Der Adrenalinausstoß gibt uns eine Art „Kick“ – die Sinne sind geschärft, es fällt uns leichter unsere Kräfte zu bündeln und punktgenau zum Einsatz zu bringen. Stress bedeutet, dass Körper und Geist von „Normalmodus“ auf „Ausnahmesituation“ umschalten.

Wir erinnern uns: Die Sichtweise eines Künstlers auf die Realität erfasst die Dinge auf eine andere, eine außergewöhnliche Weise und macht uns als Rezipienten dadurch mehr zugänglich, als wir gemeinhin wahrnehmen. Daraus können wir folgern, dass das Bewusstsein kreativer Menschen auch während des Schaffensprozesses auf eine Weise tätig ist, die sich von dem sogenannten Alltagsbewusstsein unterscheidet – eben auch eine Art Ausnahmezustand.

Tatsächlich ist es so, dass es eine Relation zwischen physischen und psychischen Extremsituationen gibt und dass diese mit verschiedenen Bewusstseinszuständen korrelieren.

Kreativität entsteht in einer Art Ausnahmezustand. Das Bewusstsein und die Wahrnehmung arbeiten in anderer Weise als gewöhnlich.

Nun gibt es in vielen Kulturen diverse Techniken erweiterte Bewusstseinszustände zu erreichen, indem man sich gezielt Extremsituationen aussetzt.

Eine Variante ist die Einnahme von Drogen, eine andere körperliche Extrembelastungen, eine andere psychische Extrembelastungen, eine andere Meditationstechniken. Es gibt yogische Fastentechniken, die Schwitzhütten und Sonnentänze der Indianer, die Drehtänze der Derwische, emotional und körperlich gnadenloses Training wie in den asiatischen Kampfkünsten – selbst die Aufgabe des Koans im Za Zen zielt auf nichts anderes ab, als den Übenden zu nötigen, einen Sprung aus seinem Alltagsbewusstsein in eine andere Sphäre zu machen – um hier nur einige Beispiele zu nennen.

Körperliche oder psychische Extremsituationen scheinen also in unserem Bewusstsein kurzfristig Türen aufzustoßen und uns andere Bereiche zugänglich zu machen. Jeder von uns selbst hat ähnliches sicher schon einmal erlebt. Normalerweise erleben wir so etwas aber unbeabsichtigt, eben als Ausnahmezustand mit entsprechend sehr kurzer Dauer – ein flüchtiger, instabiler Zustand.

Künstlerische Arbeit erfordert in einem gewissen Maße die Fähigkeit, gezielt in einen solchen anderen, erweiterten Bewusstseinszustand einzutreten, um dann durch den künstlerischen Akt dem Erfahrenen eine Gestalt geben zu können.

Nun werden die wenigstens Künstler etwas über diese Zusammenhänge wissen. Aber sie machen Erfahrungen – wann, unter welchen Bedingungen ihnen die besten Ideen kommen und sie am besten arbeiten können.

Mit unserer Fragestellung bekommen wir einen ganz neuen Blickwinkel darauf, warum in Künstlerkreisen der Drogenmissbrauch weit verbreitet ist. Drogen sind in gewisser Weise der schnellste und leichteste Weg in den Ausnahmezustand – und bedauerlicherweise auch ein gesellschaftlich relativ akzeptierter Weg.

Rainer Werner Fassbinder trank Alkohol, rauchte wie ein Schlot, konsumierte meines Wissens Kokain - Drogenkonsum als Zugangsform zum Dauerkick und zur „Genialität“, was dann fast zwangsläufig in Folge zu weiteren, körperlichen Extremsituationen führen musste.

Es ist am Theater durchaus Praxis, Schauspieler in psychische Extremsituationen zu bringen, um sie für bestimmte emotionale Spielweisen zu öffnen. Es kommt bei Künstlern nicht selten vor, lange Zeit ohne ausreichend Schlaf und Essen durchzuarbeiten - bis man dermaßen „neben der Kappe“ ist, dass auf einmal die genialen Ideen kommen. Und dann wird wie im Rausch (das darf man hier wörtlich nehmen) weitergearbeitet, bis das Werk vollendet ist.

Solche Arbeitsweisen enden - nach vollendeter Arbeit - gern in einem Zusammenbruch.

Theaterleute kennen den Begriff des Premierenlochs. Für die einen bedeutet das plötzlich krank zu werden (Erkältung, Bandscheibenvorfall, Entzündung der Stimmbänder), für die anderen eine kleinere oder größere Depression. Es ist der Zusammenbruch, nachdem man ohne jede Schonung wochenlang auf das Ziel der Premiere hin durchgearbeitet hat - außerhalb jeder normalen Realität.

So zu arbeiten ist heutzutage in kreativen Berufen aller Art leider relativ weit verbreitet. Drogen helfen auch jenseits der Erschöpfungsgrenzen weiter „drauf“ zu bleiben. Die langfristigen Folgen für die geistige, körperliche und emotionale Gesundheit der entsprechenden Personen lassen sich leicht ausmalen. Fassbinder gab hier nur ein besonders krasses Beispiel.

Die mythische Selbststilisierung beginnt an dem Punkt, an dem man meint, es sei das Kennzeichen eines wahren Künstlers, dass er seine Gesundheit rücksichtslos ausbeutet um ein Höchstmaß an Kreativität zu entwickeln und große Kunst zu schaffen. Persönliches Leid als Ursprung von Kunst – auch das ein häufig zu findender Topos in der abendländischen Kulturgeschichte. Problematisch wird es, wenn der logische Umkehrschluss gezogen wird: Ohne Leiden keine Kunst. Selbstaufopferung als Ikone des Künstlertums.

Doch wir wollen den Begriff aufnehmen: Selbstaufopferung. Dieser Begriff besagt, dass ich immerhin in einem bewussten Akt mich/mein Selbst für etwas anderes/höheres einsetze. Häufig finden wir den Vorgang in der heutigen Kunstszenen aber ganz unbewusst, weshalb ich im Titel dieses Vortrages auch von Selbstzerstörung gesprochen habe.

Tatsächlich hat Kreativität etwas mit dem Selbst und dem Auflösen oder Zurücklassen des Selbst zu tun. Aber es wäre hilfreich, genauer zu schauen, um welches Selbst es sich dabei handelt, wie dies geschieht und wohin wir voranschreiten wollen, wenn wir es zurücklassen.

Extremsituationen, die unser Alltagsbewusstsein sprengen, nennt man in der Psychologie Grenzerfahrungen. Sie berühren oder überschreiten die Grenze dessen, was wir normalerweise verarbeiten können.

Ich habe ganz zu Anfang davon gesprochen, dass wir im künstlerischen Tun über uns selbst hinauswachsen - wir überschreiten die Grenzen dessen, was uns als Individuum ausmacht - mit unseren Vorstellungen, Wünschen und Kenntnissen. Unser Bewusstsein öffnet sich für Wahrnehmungen und Erfahrungen jenseits dieser Grenzen.

Für Kunst, egal welcher Epoche oder Kultur, scheint es ein entscheidendes Merkmal zu sein, dass diese Entgrenzung aus der Isolation des einzelnen Selbst zu einem Kontakt mit einer höheren Ordnung führt, einer Ahnung oder Schau des Großen Ganzen. Dies zu erreichen ist eine Sehnsucht, die Menschen seit Urzeiten beflügelt zu künstlerischem, wissenschaftlichem und religiösem Forschen: zu sehen, „was die Welt im Innersten zusammenhält“ wie es in Goethes „Faust“ so schön heißt. Und dass die Berührung mit diesem anderen Wissen sich dann im Kunstwerk niederschlägt.

Diese besondere Qualität eines Kunstwerkes, dass etwas spürbar wird, das Zeit und Raum überspannt, drückte sich in den Worten Deng Ming-Daos aus, die ich am Anfang zitierte:

*Inkarnierte Erinnerungen,
Gelebte Leben, die den Geist Tausender durchziehen,
Reime, die die Fäden des Lebens verknüpfen,
Strophen, geschichtet wie Generationen.*

Für die Daoisten war klar, dass der tiefste Urgrund allen Seins etwas ist, was sich jedem rationalen Erfassen entzieht. Was nicht heißt, dass es sich unserer Wahrnehmung komplett verschließt. Die analytische, rationale Wahrnehmung ist nur eine mögliche Funktionsweise unseres Gehirns, nur eine Ebene unserer Bewusstseinstätigkeit.

Die neueren Forschungen über Gehirnwellenaktivität belegen die verschiedenen Frequenzbereiche, in denen unser Gehirn arbeitet und machen z.B. den Unterschied zwischen dem „Normalzustand“ unserer Gehirnfunktion und dem „Qigongzustand“ sichtbar.

Diesen Urgrund und seine Bedeutung für uns Menschen beschrieb Laotse in immer neuen Wendungen im Dao De Dsching - wissend, dass er nur umkreisen konnte, was sich nicht erfassen, nicht benennen lässt:

*sagbar das Dau
doch nicht das ewige Dau
nennbar der name
doch nicht der ewige name
namenlos
des himmels, der erde beginn
namhaft erst der zahllosen dinge urmutter
darum:
immer begehrlös
und schaubar wird der dinge geheimnis
immer begehrlös
und schaubar wird der dinge umrandung
beide gemeinsam entsprungen dem einen
sind sie nur anders im namen
gemeinsam gehören sie dem tiefen
dort, wo am tiefsten das tiefe
Liegt aller geheimnisse pforte*

Heißt es in Vers 1. Der Ursprung bleibt im Unbenennbaren, Nebelhaften. Er wird nur hilfswise mit Dao bezeichnet – wissend, dass er mehr ist als jede Bezeichnung fassen kann. Durch die Benennung wird dieses „Nichts“ (hier „der Himmel und Erde Beginn“ genannt) schon ein „Eins“ (an anderer Stelle bringt Laotse dieses Zahlengleichnis). Dieses Eins wird auch das Höchste Eine, das Taiji, genannt. Es enthält Yin und Yang (die Zwei) als Potentialität in sich, ist „der zahllosen Dinge Urmutter“.

Jede Yangaktivität unseres Bewusstsein, jede „Begehrlösheit“ im Zugriff wie Laotse hier sagt, führt dazu, dass der geheimnisvolle Quell sich uns entzieht, nur „der Dinge Umrandung“, nur ihr Sein in der Yangwelt wird sichtbar. Aber „immer begehrlös“ - mit dieser inneren Haltung wird der Dinge Geheimnis schaubar!

Das Begehren ist ein Impuls unseres Egos, eine Aktivität unseres Alltagsbewusstseins: ICH will verstehen, ICH will ergründen, ICH will kreativ sein.

Wer in den Grenzen seines Selbst, seines Egos bleibt, der kann das Grenzenlose nicht erfassen.

Das Sichtbare und das Unsichtbare unserer Existenz, beide haben die gemeinsame Dunkle Quelle.

Jedes Kunstwerk vereint auf geheimnisvolle Weise Sichtbares und Unsichtbares, „Geheimnis und Umrandung“. Struktur und Inhalt verweisen auf etwas, was noch jenseits von Form und Inhalt liegt - denn „dort“, sagt Laotse, „wo am tiefsten das tiefe, liegt aller geheimnisse pforte“.

Der Quell aller Kreativität ist der selbe, der das Leben selbst erschafft. Unsere kreativen Fähigkeiten sind Teil eines universellen kreativen Potentials, dass im Dao ruht.

In Vers 6 beschreibt Laotse diesen Quell noch einmal explizit. Die Wortwahl macht deutlich, dass hier ein großes Yin, ein nicht Fassbares, der Yangwelt unseres gegenständlichen Alltags gegenübergestellt wird:

*Unsterblich ist der tiefe geist des tals
Der dunkle mutterschoß sei er benannt
Und dieses dunklen mutterschoßes pforte -
Genannt wird sie die wurzel des alls
Sich hinschlingend durch alles, allgegenwärtig
Wirkt sie und wirkt doch mühelos*

Hier liegt die Quelle künstlerischer Inspiration. Sind wir mit ihr in Kontakt, durchströmt ihr Geheimnis mühelos unsere Werke.

Doch wir müssen noch einmal zu der Frage zurückkehren: Wie erwecken wir Kreativität in uns - wie also kommen wir in Kontakt mit der Quelle?

Wie wir gesehen haben, ist eine gängige westliche Variante, das Bewusstsein in Grenzerfahrungen zu treiben, indem die Basis unseres Selbst, unsere körperliche Existenz, durch zerstörerischen Umgang mit unserer Gesundheit angegriffen wird.

Wir haben auch gesehen, dass sich diese Technik nicht beliebig lange durchhalten lässt - irgendwann gibt der Körper sich geschlagen ...

Interessanterweise haben die asiatischen Kulturen Wege entwickelt, die in einer klaren Unterscheidung von Selbst als Ego, als begrenzter Bewusstheit, und Selbst als Teil des Grenzenlosen, zu einer Vervollkommnung des Menschen führen sollen in dem Maße, wie der Mensch lernt, sein ICH loszulassen.

Chang-Chung yuan sagt in seinem Buch „Tao, Zen und schöpferische Kraft“:
Eine der großen Leistungen der chinesischen Philosophie ist die Theorie, dass der Mensch sich durch die Pflege seines ichlosen Selbst vervollkommnet. (...) Keiner von uns ist ohne die höheren Eigenschaften des Selbst.

Viele von uns lehnen es jedoch ab, den Drang dieser höheren spirituellen Strebungen zu akzeptieren. Sie sind tief vergraben unter Eigenwillen, Leidenschaften, Stolz und Scheinverständnis. Das Ziel der chinesischen Philosophie ist, hervorzubringen, was im Inneren verborgen liegt. Sie ist darauf gerichtet, dem Ruf unserer höheren inneren Eigenschaften zu folgen.

Im Kern aller Techniken, zum Dao zurückzukehren, steht der Begriff der Stille oder Leere.

Diese Stille in unserem Bewusstsein soll einhergehen mit der Ruhe im Herzen, von der im Qigong oft gesprochen wird. Gemeint ist ein Zustand, in dem sich unser Geist und unsere Emotionen geleert haben von der Fülle der alltäglichen Gedanken und Gefühle. Zusammen mit diesen Gefühlen und Gedanken lassen wir auch die Fixierungen unseres begrenzten Selbst los. Das ICH verlöscht, wir treten ein in das „Nichts“.

Dieses Nichts aber, so lehren die daoistischen Schriften, ist zugleich Alles – das Dao ist das große unergründliche Paradox, in dem jenseits von Zeit und Raum Einheit und Vielheit identisch sind.

Es ist nicht beschreibbar, nicht begreifbar, aber durch Übungen der Stille ist es erfahrbar. Denn in der Stille werden wir gewahr, dass auch wir eins sind mit allem, ein Teil des großen Stroms des DAO.

Vers 16 des Dao De Dsching könnten wir so als Leitfaden zu einem anderen Weg der Kreativität lesen – ein Hinweis für künstlerisch tätige Menschen, ebenso wie für alle Menschen auf dem Weg der Selbstvervollkommnung:

*erreiche den gipfel der leere
bewahre die fülle der ruhe
und alle dinge werden gedeihen
so kann ich ihre rückkehr erschauen
von allen dingen in ihrer vielfalt
findet ein jedes zurück zur wurzel
wurzel wiederfinden heißt stille -
was man nennen mag: rückkehr zum wesen
rückkehr zum wesen heißt ewigdauern*

*ewigdauerndes kennen heißt klarheit
wer ewigdauerndes nicht kennt
wirkt blindlings zum unheil
wer ewigdauerndes kennt, umfaßt alles
wer alles umfaßt, gehört allen
wer allen gehört, ist königlich
königliches gleicht dem himmel
der himmel gleicht dem Dau
das Dau gleicht der ewigkeit
wer dauert im Dau
taucht in die tiefe gefahrlos*

Chuang Dsi, der andere große Gelehrte des Daoismus, drückt es folgendermaßen aus:

Wenn ein Mensch äußerste Stille bewahrt, dann tritt das Himmlische Licht hervor. Wer dieses himmlische Licht ausstrahlt, der sieht sein Wahres-Selbst. Pfllegt man sein Wahres-Selbst, erreicht man das Absolute. Erreicht jemand das Absolute, dann fallen alle menschlichen Attribute von ihm ab; die Himmlischen Eigenschaften aber werden ihm beistehen.

Aus Sicht des Qigong, der Qi-Pflege, könnten wir noch genauer der Frage nachgehen, was mit diesem Licht gemeint ist und wie das innere Leuchten, wie die „Er-Leuchtung“ auf dem Weg der Qigongpraxis sich entfaltet. Aber das wäre genug Material für einen weiteren Vortrag.

An dieser Stelle möchte ich nur darauf hinweisen, dass der Weg der Selbstkultivierung im Qigong ganz offensichtlich ein guter Weg ist um die in uns ruhenden kreativen Kräfte zu entfalten.

Wer Qigong praktiziert und künstlerisch tätig ist, wird gleichermaßen die Erfahrungen des Lichts wie die der ich-transzendenten Wahrnehmung im kreativen Schaffensprozess kennen.

Wenn wir uns also auf den Weg der Selbstkultivierung begeben, wird, wenn wir unserer künstlerischen Begabung folgen, das Erschaffen von Kunstwerken ein Teil des Weges sein.

Dies ist ein ganz anderer Blickwinkel, als das Kunstwerk als Ziel anzusehen, dem man ggf. blindlings alles opfert.

Letztlich gilt für Künstler das Gleiche wie für uns alle: Beschreiten wir den Weg der Selbstkultivierung, erweitern wir unsere Fähigkeiten, schöpfen wir unsere Potentiale aus und finden zum inneren Frieden mit uns und der Welt, so ist dies kein egoistisches Vorhaben. Denn alle, die mit uns in Kontakt sind, werden berührt von dem, was wir in uns tragen - sei es Frieden oder Zerstörungssucht.

Und unsere Kunstwerke tragen ebenso unsichtbar die Signatur unseres Seelen- und Bewusstseinszustandes. Und unbewusst überträgt sich davon immer etwas auf die, die unsere Kunst betrachten.

Insofern mag es nicht erstaunen, dass die moderne Kunst des 20. und 21. Jahrhunderts soviel Einsamkeit, Zerstörung und Verzweiflung transportiert. Sie spiegelt den Zustand der Welt, in der wir leben, ebenso wider wie den –häufig-dissoziativen Bewusstseinszustand der Künstler, die uns die Welt in ihren Werken spiegeln.

Diesem unerfreulichen Sein mag der Künstler phasenweise entfliehen, indem er sich exzessiv in seine Arbeit stürzt - von einem Ausnahmezustand in den nächsten. Das Leid wird sich so nicht lindern lassen, das Grundübel, dass ein engagierter Künstler vielleicht sogar anklagen möchte, lässt sich so nicht mindern. Zerstörerisches Verhalten, auch selbstzerstörerisches, kann nicht dazu führen, dass Dinge sich zusammenfügen.

Die Kraft zu schaffen - und damit auch positive Veränderungen zu bewirken – schöpfen wir aus der Stille. Sie ist unsere Kraftquelle. Schauen wir kurz in die Theorie der 5 Wandlungsphasen, auch hier finden wir das bestätigt: vor dem HOLZ, das auch Kreativität bedeutet, kommt das WASSER, das Loslassen, die Stille.

Selbst bei Laotse Vers 9 finden wir - unter unserer Fragestellung geschaut - ein Plädoyer für die schöpferischen Pausen:

*besser ist aufhören
denn überfüllen
die Klinge immerfort geschärft
bleibt nicht lange Klinge
der Saal mit Gold und Jade vollgestopft
ist nicht vor Räubern zu bewahren
Glanz und Ehren mit Hochmut gepaart
ziehn sich selbst ins Verderben
zurückziehn nach getanem Werk
so ist das Dau des Himmels*

Diesen Rat möchte auch ich jetzt annehmen und meinen Vortrag beenden.

Nach einem kleinen Moment der Stille, in dem wir nachlauschen können, was sich in all diesen vielen Worten an Essenz befunden haben mag, höre ich gern ihre Fragen und Anregungen.

Denn auch für diesen Vortrag gelten die Worte Chuang Dsis:

*Das Fischernetz ist da um Fische zu fangen;
Wir wollen die Fische behalten und das Netz vergessen.
Die Schlinge ist da, um Kaninchen zu fangen;
Wir wollen das Kaninchen behalten und die Schlinge vergessen.
Worte sind da, um Gedanken zu vermitteln;
Wir wollen die Gedanken behalten und die Worte vergessen.*

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.