



Fragestellung

Wie kann ich aus der Reflektion meiner Arbeit anhand von Ausnahmeständen und Erfahrungen aus den Selbstexperimenten Möglichkeitsräume schaffen, in denen ein Flowzustand für mich und andere begünstigt werden?

Anna.R.Stoffel

Staffelstrasse 13
8045 Zürich
info@purekreativitaet.ch
079 209 27 31

Matrikelnummer 02-291-573

Studiengang
Zürcher Hochschule der Künste
Zentrum Weiterbildung
MAS Creative Practice

Mentoren

Gabrielle Schmid
Markus Ort

Datum der Abgabe
29.10.2021

Round

Abstract

Wenn ich im **Flow** bin, bin ich versunken in meinem Tun. Eins mit meinem Tun. Zeitversunken. Abgetaucht. Ich merke nicht ob der Zustand 3 Minuten oder 30 Stunden dauert. Ich habe keinen Hunger oder Durst. Müde schon gar nicht. Es ist als würde ES tun. Nicht ich. Wirklich ES.

Arbeiten, die in einem Flow entstanden sind – sind immer sehr gute Arbeiten. Flowzustände machen auch süchtig. Es sind sehr starke Momente. Orgasmusähnliche. Mit viel gutem Gefühl. Vielleicht sogar die Motivation jeder Künstlerin¹, jedes Kreativen, jeder Gestalterin möglichst viele Flowaugenblicke erleben zu dürfen. Ein Rezept zu finden, wie man ein Schaffensrausch provozieren könnte – davon hat jede Kreative wahrscheinlich schon geträumt.

In einem **autoethnografischen Zugang** nutze ich meine künstlerische, kreative Arbeit als Spiegel und reflektiere ich mich dabei, um Strukturen oder Muster zu finden, die mir einen Möglichkeitsraum für einen Flowzustand eröffnen.

Ich persönlich glaube, dass Flowmomente/Kreativität sehr stark mit mir selber, mit meinem Inneren zu tun haben. Mit meiner Haltung. Aus früheren Weiterbildungen und Reflektionsarbeiten weiss ich – dass dabei für mich die äussere, unvorhergesehene Ausnahme eine zentrale Rolle spielt. Hier versuche ich **von der äusseren Ausnahme zu meinem Inneren vorzustossen** und so neue Erkenntnisse über mich - und dabei mehr Zugang zu Möglichkeitsräumen, die einen Flowzustand eröffnen können – zu finden.

Hier lege ich den Fokus (Thesisfrage): **Wie kann ich aus der Reflektion meiner Arbeit anhand von Ausnahmezuständen und Erfahrungen aus den Selbstexperimenten, Möglichkeitsräume schaffen, in denen ein Flowzustand für mich und andere begünstigt werden?**

Den Einstieg in das Thema habe ich über **Gespräche** - die ich mit verschiedenen Persönlichkeiten, die in irgendeinem Kontext mit Flowmomenten stehen - erhalten. Meine Masterthesis besteht aus 3 ergebnisoffenen Selbstexperimenten:

Selbstexperiment 1 = Grundlage

Die neue Reflektion des Werks *Zeichnen als performativer Akt* (entstanden im CAS Arts and Design in Practice, zhdk) beleuchtet vor allem das Entstehungsumfeld und sucht dort nach unvorhergesehenen Ausnahmen. In der Einladung der Galerie Cularta zur Wanderausstellung *Viva Flurin* – in der das Werk *Zeichnen als performativer Akt* ausgestellt wurde – reflektiere ich auch das 2020/21 und die Schaffensblockade. Sozusagen die Umkehrung des Flowzustandes.

Selbstexperiment 2

Berlin. Der dreieinhalb wöchige Aufenthalt in Berlin ist aus den Learnings des Experiments 1 entstanden. Das Dranbleiben dürfen über längere Zeit hat mir nochmals tiefere Erkenntnisse gebracht.

Selbstexperiment 3

Die Creative-Sparring-Session (neuer Dienstleistungszweig meiner Unternehmung pure.) mit einem Kunden in einem Kreativteam beleuchtet nebst dem eigenen Ich auch die Zusammenarbeit mit anderen Kreativen und den gemeinsamen Flowmomenten.

Mit meiner Arbeit konnte ich bestätigen, dass äussere, unvorhergesehene Ausnahmen für mich ein Möglichkeitsraum für einen Flowmoment eröffnen können. Dass dabei die Ausnahme nur der Katalysator zur **unendlichen Freiheit** ist – war mir neu. Und eine grosse persönliche Erkenntnis. Nebst vielen anderen.

Hätte ich diese Erkenntnis früher gehabt – so hätte ich mich im Selbstexperiment 3 anders verhalten. Ich hoffe, dass meine Arbeit viele Kreativen und Gestalterinnen inspiriert auch an sich selber zu arbeiten. Die Möglichkeit dies **über die eigene Arbeit** zu tun, hat mir sehr geholfen tiefer in mich blicken zu können.

Ich wünsche allen, die diese Arbeit lesen, viel **Inspiration** und Mut zu den eigenen Themen und den eigenen Ideen zu stehen. Zu sich selber zu stehen. **Sehr viel Mut.**

¹ Mit der abwechslungsweise verwendeten weiblichen oder männlichen Form sind immer alle Geschlechter gemeint.

Inhalt

Abstract

Einleitung

- 7 Von den plagenden Fragen zur Flowsucht
- 7 Von Weiterbildungen und Selbstfindung
- 8 Aufbau der Thesis

Grundlage

- 11 Gespräche: Von der Inspiration zur Krise
- 11 Erkenntnisse

Mein erstes Selbstexperiment: Zeichnen als performativer Akt

- 12 Von dem Entstehungsprozesses und dem nachträglichen Gespräch mit dem Modell
- 15 Erkenntnisse
- 18 Von der Ausstellungseinladung zur Flow- und Schaffensblockade
- 20 Erkenntnisse

Hauptteil

Mein zweites Selbstexperiment: Berlin

- 23 Von der Möglichkeit zum wirklich Machbaren
- 24 Von der konstruierten Ausnahme zum Flow-Tod
- 25 Vom Zulassen zum Schaffensrausch
- 28 Erkenntnisse

Mein drittes Selbstexperiment: Creative-Sparren

- 30 Von dem langersehnten Creative-Sparren zur verpassten Möglichkeit
- 31 Von den reflektierenden Gesprächen zur Analyse
- 33 Erkenntnisse

Schluss

- 35 Von dem kurzen Rückblick der Thesis zu den Schlussfolgerungen

Ausblick

- 37 Von den eigenen Themen zum Mut und zur Inspiration

Anhang

- 41 Begrifflichkeiten
- 42 Gespräche (Arbeitsgrundlage)
- 46 Literaturverzeichnis
- 46 Abbildungen
- 46 Dank
- 47 Aufwand und Umfang
- 49 Eidesstattliche Erklärung
- 50 Impressum

Bilder im losen Anhang

EIN LEBEN G

Von den plagenden Fragen zur Flowsucht

Seit Ende 1992 arbeite ich selbständig. Mit meinem kleinen Unternehmen: **pure**. Begonnen als klassische Grafikerin, zur Art Directorice (über die Architektur), wurde ich immer mehr zur Creative-Sparring-Partnerin, Ideeninputerin, Ausstellungsgestalterin. Macherin. Und auch immer mehr Künstlerin. Ich bin ein Sowohl-Als-Auch-Mensch.

Im Erarbeiten meines Unternehmerhandbuchs. Der Projektarbeit des CAS Creationships – habe ich anhand einer Swot-Analyse und einer tiefen Reflektion meines Tuns und Seins herausgefunden, dass mein **USP die Kreativität** ist. Kreativität und Flow gehören zusammen. Im Alltag entstehen gute Arbeiten. Im Flow sehr gute. Im Flowzustand vergesse ich alles um mich herum. Zeitvergessen. Ohne Gefühl für Grundsätzliches wie Hunger, Durst oder Müdigkeit. Ich habe das Gefühl zu fliegen. Es arbeitet. Nicht ich arbeite – es ist wirklich mehr ein ES arbeitet.

Vielleicht wird man auch flowsüchtig, wenn man Tag für Tag kreativ arbeitet. Ist es dieser unglaublich schöne Moment, der zur Motivation fürs Weitermachen wird? Ähnlich eines Orgasmus. Oder ist es das schlechte Gewissen – einem Kunden eine Arbeit, die nicht im Flow entstanden ist – zu *verkaufen*. Oder ist es wie Mihaly Csikszentmihalyi auch schon sagte: «Alles rein egoistisch» [...] (Mihaly Csikszentmihalyi 2019, Das Flow Erlebnis).

Aus der Projektarbeit des CAS Arts and Design in Practice: Zeichnen als performativer Akt – welche hier nebst den Interviews auch die Grundlage des MAS bildet – hatte ich herausgefunden, dass der Ausnahmezustand für mich wichtig ist. Der **äussere, unvorhergesehene Ausnahmezustand**. So nutze ich meine Masterarbeit, um mich noch intensiver mit der Fragestellung zu beschäftigen: *Wie kann ich aus der Reflektion meiner Arbeit und anhand von äusseren Ausnahmezustände Möglichkeitsräume schaffen, in denen ein Flowzustand für mich und andere begünstigt werden?*

Dabei stelle ich mich – als Kreative – in den Mittelpunkt und arbeite mit einem autoethnografischen Zugang am Thema.

Ursprünglich war die Masterarbeit nicht so geplant. Die geführten Interviews haben mich in eine tiefe Krise gestürzt. Im Moment interessiert mich der innere Prozess mit mir selbst sehr. Ich sehe die Chance, meine Arbeit hierfür als Spiegel, als Prozesshelfer/als Katalysator und als Manifest zu nutzen. Es interessiert mich an meiner Haltung. Meiner inneren Haltung zu arbeiten. Und so – durch den äusseren, unvorhergesehenen Ausnahmezustand – zu einem Möglichkeitsraum für einen Flowmoment zu kommen.

An dieser Stelle bedanke ich mich sehr bei meinem Mentor. Dass er erkannt hat, wie ich meine Arbeit drehen kann, um an dem Prozess gut wachsen zu können.

Von Weiterbildungen zur Selbstfindung

Auf meinem beruflichen Weg suchte ich immer wieder neue Herausforderungen. Mein Wissen genügt mir nie. In der Ausstellung von Alexey Brodovitch lernte ich den Begriff der **«lebenslangen Selbstbildung»** [...] (Alexey Brodovitch, Museum für Gestaltung, Toni, Juni 2021) kennen. Darin finde ich mich selber sehr. Ich habe einen grossen Drang weiterzukommen. Stillstand ist für mich unmöglich. Dazu gehört auch das Arbeiten an mir selber. Das Erhalten von Wissen. Das Forschen und Reflektieren. Die Fragen über die Entstehung von Ideen, über das Leben und Arbeiten als Kreative, über das Erhalten der Kreativität bis zur Förderung dessen, und das Öffnen von Möglichkeitsräumen für Schaffensräusche, über das Führen von Anderen, von Unternehmungen und mich selber – faszinieren mich sehr.

Die Reise durch meine drei CAS's war auch eine Reise zu mir selber.

Im ersten **CAS: Art Direction** (HSLU) – lernte ich viel Handwerk. Briefings, Konzepte, Kreativitätstechniken, Projektmanagement und und und. Ich war mir noch unsicher, wie ich Möglichkeitsräume zur Förderung von Kreativität schaffen konnte. Wir arbeiteten oft mit Kreativitätsmethoden. Die funktionierten. Meistens. Mich interessierte aber schon damals mehr der Ansatz, ob Kreativität/Flow nicht auch mit dem eigenen Ich zu tun hat. Mit dem eigenen Inneren. Der inneren Ruhe. Schon da überlegte ich mir, ob Kreativität nicht mehr eine Art Haltung ist. Der Gedanke war da. Ich wusste aber noch nicht so recht, was damit anzufangen. Zwischen diesem ersten Gedanken und meiner Masterthesis hier liegen 11 Jahre.

Im **CAS Arts and Design in Practice** entwickelte ich – aus dem beim schottischen Künstler Andrew Ward gelernten (blind zu zeichnen) – meine eigene Zeichnungsmethode: Zeichnen als performativer Akt. Hier reflektierte ich das erste Mal wissentlich einen Flowzustand. Erst später habe ich gemerkt, dass die Ereignisse sozusagen hinter den Kulissen und um den Schaffensrausch ebenso spannend waren. Wie der Flow selber. Ich gehe im Kapitel *Grundlagen* genauer darauf ein.

Und dann belegte ich das **CAS Creationship** und lernte sehr viel über mich selber. Nebst dem Unterrichtsstoff über Kreativität, kreatives Coaching, Methoden, ...

Mein *Sammelsurium Wissen* – wie ich es anfangs des Creationship genannt hatte – ist eine Bereicherung für meine Kreativität. «Jedes Wissen eröffnet Möglichkeitsräume zur Förderung von Ideen. Kreativität basiert auch immer auf Wissen. Und auf Mut zu den eigenen Ideen zu stehen und sie auszusprechen.» [...] (Wie entsteht Kreativität im Gehirn (o.J.), abgerufen am 22.6.2021 unter <https://www.newsaktuell.de/blog/wie-kreativitaet-im-gehirn-entsteht/>)

Vom Aufbau der Thesis

In meiner Projektarbeit habe ich mich intensiv mit der Positionierung meinem Unternehmen pure. beschäftigt. Die Swot-Analyse und das Reflektieren und Analysieren meines Tuns und Seins haben geholfen mein USP herauszufinden: Die Kreativität. Und auch da habe ich mich noch intensiver gefragt: *Wie kann ich meine Kreativität bewahren? Steigern? Wie kann ich mehr in einen Flow kommen? Und so mein Potential noch mehr ausschöpfen? Und kann ich andere Menschen auch mit in ein Flowzustand nehmen?*

Langsam begannen meine Überlegungen der letzten Jahre miteinander zu verschmelzen. Das Reflektieren des eigenen Tuns, neue Fragestellungen, meine Positionierung. Wie hängt die eigene Kreativität mit dem eigenen Ich zusammen? Und was kann ich daraus lernen, um mehr im Flow zu sein. Ich entschied mich für die Masterarbeit um mich darin zu vertiefen. Mir Zeit gönnen zu dürfen für diese Reflektionsarbeit.

Im ganzen letzten COVID-Jahr habe ich nochmals sehr viel über mich und das Ausschöpfen meines Potentials, meiner Kreativität gelernt (auch sehr viel Persönliches). Ich befand mich in einer Schaffens-/**Flowblockade**. Sozusagen das Umkehrte des Flows. Nichts ging mehr. Diese intensive Phase hat viel dazu beigetragen, mich mit mir selber zu beschäftigen. **Den Weg aus der Blockade zu finden**. Und daraus wertvolle Erkenntnisse zu gewinnen.

Darum findet diese Phase hier auch einen Platz.

Aus früheren Reflektionsarbeiten habe ich herausgefunden, dass der **äussere Ausnahmezustand** für mich ein sehr wichtiger Bestandteil fürs Öffnen eines Möglichkeitsraums für einen Flowzustand ist. Dies wollte ich präziser erforschen. Um so auch Flowzustände provozieren zu können. Und dadurch mein Potenzial noch besser ausschöpfen zu können.

Für mich.

Für andere.

Ich habe mich für drei ergebnisoffene Selbstexperimente, Gespräche und Reflektionen aus der Zeit 2020/21 entschieden:

- **Zwölf Gespräche** mit Persönlichkeiten aus verschiedensten Branchen. Immer in Kontext mit dem Flow
- **Das erste Selbstexperiment = Grundlage** Neue Reflektion des Werks *Zeichnen als performativer Akt* mit dem heutigen Wissen **Einladung der Galerie Cularta** zur Wanderausstellung *Viva Flurin* trotz Schaffensblockade **2020/21**
- **Das zweite Selbstexperiment = Berlin** 3.5 wöchiges Studium an der SIF Free Academy of Art in Berlin
- **Das dritte Selbstexperiment = Creative Sparring** Creative-Sparring-Session mit einem Kunden in einem Kreativteam

Die Gespräche

Bevor ich mit der Reflektionsarbeit und den Selbstexperimenten begann, führte ich zwölf Gespräche (zufällig zwölf) mit Persönlichkeiten aus verschiedensten Branchen, die irgendwie in einem Zusammenhang mit einem Möglichkeitsraum für ein Flow standen. Diese Gespräche halfen mir, einen Umgang mit dem Thema zu finden. Diese unterstützten mich auch meine Thesifrage zu schärfen und die Thesiform zu ändern. Sie nutzten mir durch einen autoethnografischen Zugang an meine Arbeit zu gehen.

Das erste Selbstexperiment:

Bildet auch die Grundlage zur Thesis

Wenn ich mich an eines meiner stärksten Flowmomente der letzten Jahre erinnere, so ist es sicher der Moment in dem das Werk *Zeichnen als performativer Akt* entstand, ein sehr starker Moment. Die Arbeit entstand in Zusammenarbeit mit meinem Modell. Ich spreche hier sehr gerne von einer Zusammenarbeit. Co-Creation. Das Modell selber hat ebenso viel zum Werk beigetragen, wie ich als Zeichnerin. Und wir durften beide einen sehr starken Flowmoment erlebt.

Darum habe ich entschieden, diese Arbeit auch als Grundlage für die Thesarbeit zu wählen:

Wie genau wurde der Möglichkeitsraum für diesen Flowzustand geöffnet? Gab es hier eine äussere Ausnahme? Gab es überhaupt einen Ausnahmezustand? Und wie ist es uns gelungen, dass beide gemeinsam einen Flowmoment erleben durften?

Die **Einladung der Galerie Cularta** und die Reflektionen der Zeit **2020/21**

Anfangs 2021 wurde ich von der Galerie Cularta, Laax zur Wanderausstellung *Viva Flurin*, zum 150 jährigen Geburtstag des romanischen Poeten und Schriftstellers – eingeladen.

Da zu der Zeit mein ganzes Sein eine Ausnahme war und ich in einer Schaffensblockade steckte, reichte ich eines der Zeichnungen aus dem Projekt *Zeichnen als performativer Akt* für die Ausstellung ein und reflektiere auch diese Zeit. Natürlich in der Hoffnung, auch hier Erkenntnisse zu finden.

Das 2020/21 was für mich eine sehr spezielle Zeit. Covid hat mich erschüttert. Covid hat mein ganzes Leben durchgeschüttelt. Aber nicht nur. Das wäre nicht fair dem Virus, die Schuld für das ganze Schütteln zu geben. Irgendwie war die ganze Zeit ein Ausnahmezustand für mich. Ich hatte eine Schaffensblockade. Daher habe ich auch Teile und Erkenntnisse aus diese Zeit in die Thesarbeit einfließen lassen, sofern die Erfahrungen etwas mit Flowmomenten respektive einer Arbeits- oder Flowblockaden zu tun hatten.

Das zweite Selbstexperiment: Berlin.

Hier wollte ich die Erkenntnisse aus dem Grundlagenprojekt nutzen. Und ein Ausnahmezustand provozieren: Neue Stadt, fremde Menschen, neue Schule. Dabei versuchte ich mich selber zu überlisten um so einen Möglichkeitsraum zu schaffen. Ich war im Juni 2021 für 3.5 Wochen in Berlin, um künstlerisch zu arbeiten.

Das dritte Selbstexperiment: Creative-Sparring-Session

Möglichkeitsräume für einen Flowzustand für mich und andere. In einer Creative-Sparring-Session mit einem Kunden und einem Kreateam versuchte ich meine Erkenntnisse aus den Selbstexperimenten eins und zwei einfließen zu lassen. Und so für mich und andere einen Möglichkeitsraum für einen Flow zu schaffen.

GRUNDLAGEN

Gespräche: Von der Inspirationssuche zur Krise

Ich führte zwölf Gespräche. Zufällig zwölf. Mit Persönlichkeiten, die irgendwie im Kontext mit dem Flow/Möglichkeitsraum für einen Flowmoment standen. Durch die Gespräche wollte ich einen Zugang zum Thema finden.

Dabei wollte ich herausfinden, ob **andere Menschen** ein **Rezept** gefunden hatten fürs Eröffnen eines Möglichkeitsraums für einen Flowmoment.

In den Gesprächen kamen wir auch zum Thema Ausnahmezustand über das Einnehmen von ... oder den eigenen Körper erfahren. Ich sprach auch sehr lange mit einer Ärztin über wahrnehmungserweiternde Substanzen. Und wie auch über den eigenen Körper ein Ausnahmezustand entstehen konnte: Schlafentzug, Hungern, Schmerz, etc. Das wird/wurde von einigen Persönlichkeiten ja schon immer gemacht: Wie zum Beispiel von Charlotte Hug, Marina Abramovic, Steve Jobs, Frida Kahlo, ...
Um nur einige zu nennen.

Im Moment war für mich klar, dass ich diesen Weg nicht gehen wollte. Nicht gehen konnte. Ich wollte meinen Körper nicht strapazieren.

Nicht jetzt. Nicht in dieser Phase (siehe auch 2020/21).

Körperlicher Schmerz begleitete mich schon immer. Leider. Zum Glück nichts Tragisches. Aber immer wieder. Seit Geburt. Es war und ist für mich nicht selbstverständlich, keine Schmerzen zu haben. Schon als Kind musste ich einen Weg finden, um mit Schmerzen umzugehen. So haben Gesundheit, mein Körper einen sehr hohen Stellenwert. Respekt. Frida Kahlo sagte einmal, dass sie dem Schmerz durch das Malen einen Sinn gab. Vielleicht wurde auch meiner nur durch das Zeichnen ertragbar. Ich hatte **schon früh gelernt, Schmerzen zu transformieren.** Seelischen. Körperlichen. Das konnte ich gut.
Jetzt wollte ich versuchen, vom Äusseren, Unvorhergesehenen zu meinem Innersten zu finden und so einen Möglichkeitsraum für den Flowzustand entwickeln.

Hier in meiner Thesis wollte ich dies erforschen. Ich wollte bei meinem Thema ***dem zufälligen, äusserlichen Ausnahmezustand*** bleiben. Ich wollte meinem Gefühl, dass Kreativität/Möglichkeitsraum für einen Flowzustand mit der **inneren Haltung** zu tun hat, nachgehen. Auf der Suche nach dem Möglichkeitsraum im Ausnahmezustand für einen Flowmoment, wollte ich mich mit mir und mit meinem Innersten beschäftigen.

Die Gespräche sind im Anhang abgebildet. Aus Diskretionsgründen habe ich die Namen und die Gesprächsinhalte voneinander getrennt.



Erkenntnisse

Die Gespräche zeigten mir, dass alle irgendwie auf der Suche nach Inspiration/Flow sind. Und alle irgendwie einen anderen Zugang dazu haben. Vielleicht ist sogar der Flowzustand nicht immer für alle das Gleiche. Die Gespräche und die vielen Diskussionen zum Thema haben mich verwirrt, inspiriert aber auch sehr bestärkt, mich nicht von meiner Idee abbringen zu lassen.

Ich wollte versuchen, die äusseren Ausnahmen fürs Finden eines Möglichkeitsraums nutzen und mir selber dabei näher zu kommen. Und so auch Flowmomente provozieren zu können.

à point

Jetzt war mir noch klarer:
Ich wollte an der Haltung
an der inneren Haltung und am
äusseren, zufälligen
Ausnahmezustand arbeiten

1

Grundlage

Mein erstes Selbstexperiment: Zeichnen als performativer Akt

Von dem
Entstehungsprozess
und dem nachträglichen Gespräch
mit dem Modell

Das gewählte Werk ist in einem der **stärksten, intensivsten Flowmomente entstanden**. Im Kontext mit dem CAS Arts and Design in Practice habe ich den Schaffensrausch und Entstehungsprozess damals reflektiert und beschrieben. Mit der neuen Erkenntnis, dass für mich der Ausnahmezustand ein Möglichkeitsraum für einen Flow öffnen kann – war ich überzeugt, dass im Prozess etwas Unvorhergesehenes gewesen sein musste. So wollte ich nicht das Projekt selber, sondern das Drumherum präziser anschauen und analysieren. Das Projekt bildet so eine sehr gute Ausgangslage. Warum war es mir/uns möglich, in einen so starken Flowmoment zu kommen? Wie kam der Möglichkeitsraum zu stande? Was war die Ausnahme? Das Ungeplante? Unvorhergesehene?

Ein Auszug aus der damaligen Projektdokumentation zur Erklärung eines Flowmomentes:

...Diese Art von Zeichnen ist nicht ein Arbeiten mit Modell im klassischen Sinne. Sondern eine gemeinsame Grenzerfahrung. Ein Überwinden von Raum und Körper. Ein Tanz mit Zeichnen. Ein Zeichnen mit Tanz. In der Bewegung findet sehr viel mehr Ausdruck statt. Viel mehr Kraft und Emotionen. Es ist ein sich aufeinander einlassen, ein Miteinanderwirken. Eine Suche. Wo beginne ich, wo das Modell, der Raum. Wo sind Grenzen, wo meine Grenzen. Nähe und Distanz. In voller Konzentration, zeitvergessen. Beim Zeichnen bin ich immer mit den Augen beim Modell. Ich zeichne sozusagen blind. Diese Art zu arbeiten hatte ich beim Künstler Andrew Ward gelernt. Dadurch ist es mir möglich, sehr schnell zu arbeiten (hastig) und mit dem Stift den Bewegungen zu folgen und mit den Augen beim Modell zu bleiben.

Ein Tanz in einem grossen Raum
mit lauter Musik
in 5 Phasen.

Phase 1

Vorbereiten. Papiere zuschneiden. Verschiedene Papiere. Stifte. Kohlestifte. Einzeichnen. Kleiner. Klein. Finden. Zu sich finden. Zueinander finden. Kennenlernen. Erkennen. Erfassen. Schüchtern. Konzentriert. Kontemplation.

Phase 2

Abtasten. Öffnen. Sich trauen. Sich was zutrauen. Sich einlassen. Aufeinander sich einlassen. Wo beginnt der Mensch. Grenzen suchen. Grenzerfahrungen. Nähe. Distanz. Interaktion.

Phase 3

Zeichnen wird körperlich. Körperlich wachsen. Bewegung fliesst. Selber zum Akt werden. Mut zur Expansion. Noch grösser. Schneller. Bewegender. Expansion.

Phase 4

Grenzen sprengen. Grenzerfahrung. Metaphysischer Raum. Papier ist nicht mehr relevant. Akt des Zeichnens in das Körperlose sprengen. Überschreiten des physikalischen Raums. Eins werden. Erweiterter Körper. Erweiterter Raum. Dimensionsverschoben. Grenzenlos. Gross. Bewegend. Schnell. Hastig. Orgasmusähnlich. Extase.

Phase 5

Zurückkommen. Zur Ruhe kommen. Besinnlich. Ausatmen. Was ist entstanden. Vom Aktivist zum Zuschauer. Reflektion.

Mein Modell und ich durften für diesen Prozess das Fotostudio eines befreundeten Fotografen nutzen.

Circa 200 m² leeren Raum. Samstag gegen Abend. Ich wollte unbedingt grossformatig arbeiten. Ich klebte grosse Blätter an die Wand und begann, mit Kohle zu zeichnen. Schnell merkte ich: Ich bin zu klein, das Papier zu gross. Auf ein kleineres Papierformat auszuweichen kam für mich nicht in Frage. So legte ich das Papier auf den Boden. Setzte mich ins Papier. Die Logistik des Zeichnens nahm viel Zeit in Anspruch. Währenddessen spielte mein Modell mit dem Hollywood-Schmink-Tisch. Mit der Musikanlage des Fotografen.

Ein Kurzschluss. **Feuer.** Panik. Schlechtes Gewissen. Feuerlöschern und den Fotografen anrufen. Alles war halb so schlimm. Aber die Musikanlage hatten wir gekillt. Wie sollten wir tanzend zeichnen ohne Musik? Unterdessen war es ca. 19 Uhr.

Wir beschlossen, dass wir in ein Discounter gehen sollten, um ein billiges Gerät mit Bluetooth zu kaufen. Eine gute Stunde später: Zurück. Um in das Fotostudio zu kommen, mussten wir durch eine Schleuse. Ein Migros-Portier. Das Studio ist im Hochhaus der Migros an der Pfingsweidstrasse. Heftige Diskussionen. Um die Zeit. Am Samstagabend. Im Atelier des Fotografen. Viel Überredungskunst und Kopien unserer Ausweise liessen uns erst passieren. Endlich im Atelier angekommen. Ich war geschafft. Ich hatte keine Lust mehr zu zeichnen. **Ich wollte einfach nur noch nach Hause.** Duschen. War es doch eines der heissesten Sommertage. Mein Modell wollte unbedingt arbeiten. Ihr zu liebe zeichnete ich widerwillig. Mehr schlecht als recht. Ich hatte innerlich aufgegeben. Ich wollte einfach nur noch nach Hause. Und dann begann *es* zu zeichnen. Zu fliegen. Es entstanden in kürzester Zeit 15, 20, 25 grosse Zeichnungen. Erst jetzt begannen die fünf vorher beschriebenen Phasen.

Aus dem nachträglichen Gespräch mit dem Modell

Mein Modell meinte:

«Ich wusste nur, dass du grosse Zeichnungen machen wolltest. Mehr war die Arbeit nicht definiert. Du hattest keine Ansprüche. Ich war zu Beginn nervös. Bin ich doch keine Profitänzerin. Habe schnell gemerkt, dass du aber nicht wertest. Dass ich mich sein durfte. Im Hier und Jetzt. Ohne Erwartungshaltung von dir. Unser Arbeiten war ein Miteinander. Eine Interaktion. Ich war ich, ohne Scham. Nichts war mir peinlich. Du kamst zum Fliegen und ich flog mit. Ich konnte gut mich selber in dir reflektieren. Es gab Momente da wusste ich nicht wo ich begann und wo du. Wo Tanz und wo Zeichnen war. Irgendwie floss alles ineinander.»

«Spiegelneuronen sind Nervenzellen, die im Gehirn von Primaten beim Betrachten eines Vorgangs das gleiche Aktivitätsmuster zeigt, wie bei dessen eigener Ausführung. Das ist sehr schön beim Gähnen zu beobachten. Wissenschaftlich wird noch diskutiert, ob es auch Gefühls-Spiegelneuronen gibt.» (Spiegelneuronen (o.J.), abgerufen am 30.1.2021 unter <https://de.wikipedia.org/wiki/Spiegelneuron>)

Auch die Musikschule Suzuki lehrt die Kinder Geige spielen mit der Technik der Nachahmung. Kleinkinder lernen sehr viel über die Nachahmung, wie zum Beispiel auch die Sprache. Muttersprache.

Ob tatsächlich eine Nachahmung in einem Flowzustand funktioniert, möchte ich an dieser Stelle offen lassen. Der Flowzustand ist ein Gefühlszustand und da sind sich die Wissenschaftler, wie oben erwähnt, noch uneinig.

Meine heutige Erinnerung

Wenn ich heute an den Tag zurückdenke – so spüre ich sofort wieder diese enorme Kraft des Schaffensrausches. Es war ein wildes, schnelles Durcheinander. Aber auch ein Miteinander. Es kommt mir so vor – als hätte ich alles gesucht, um nicht mit dem Zeichnen beginnen zu müssen. Das Hin und Her mit dem Papierformat.

Der Brand.

Schlussendlich das Nicht-Mehr-Zeichnen wollen. Als hätte ich **Angst** gehabt zu zeichnen.

Zu beginnen.

Die lange Vorbereitungsphase, das Nicht-Wissen-Wie ich mit dem grossen Papierformat arbeiten konnte, lenkte mich vom Arbeiten ab. Natürlich hätte ich dies im Vorfeld ausprobieren können. Das hätte einige Zeit erspart. Das hätte erspart, dass dem Modell so langweilig war, dass sie mit dem Schminktisch und der Musikanlage haniteren musste. Vielleicht war ich auch mit dem grossen Papierformat überfordert und wollte es nicht so recht zu geben. Grosse Aktbilder einer Tänzerin zu zeichnen wollte ich schon sehr lange.

Hatte ich mit dem Format übertrieben ca. 1500 x 2700 mm? Ich befand mich in einem Zwischenraum von Überforderung und Langeweile. Und vielleicht doch auch einfach Angst.

Vielleicht wirklich Angst zu versagen vor meinem Modell. Erst als ich mich innerlich vom Zeichnen distanziert hatte. Aufgegeben. Losgelassen hatte. Eröffnete sich ein Möglichkeitsraum für einen Flowzustand. Und der war **kraftvoll und heftig.**

Ich glaube in dem Fall entpuppte sich der Brand/die äusserliche, unverhergesehene Ausnahme zu meiner **Ausrede.** Zu meiner Entschuldigung: Wer hätte sich da – nach all dem – nochmals zu einem künstlerischen Schaffen konzentrieren und auffassen können? Das hätte niemand geschafft. Das hätte auch niemand von mir erwartet. **Dies machte mich unendlich frei. Frei von jeder Erwartung.** Am meisten von meinen eigenen Erwartungen.

Hier zitiere ich gerne Mihaly zum Thema loslassen und den voraussagbaren Zielen: «Damit wir kreative Energie freisetzen können, müssen wir loslassen können und einen Teil der Aufmerksamkeit von den voraussagbaren Zielen abziehen, die von Genen und Memen in unsere Köpfe programmiert wurden, und diese Aufmerksamkeit stattdessen benutzen, um die uns umgebende Welt um ihrer selbst willen zu erforschen.» (Mihaly Csikszentmihalyi, 1996, Flow und Kreativität, S. 492)

Hier in meiner Ausnahme ermöglichte mir der Brand die Situation ihrer selbst zu erleben. Er machte mich frei von Erwartungen, die ich oder vielleicht auch mein Modell, oder vielleicht nur der Gedanke, dass mein Modell Erwartungen haben könnte. Er befreite. Und er liess geschehen. Fliesen. Erst in der unendlichen Befreiung floss das Arbeiten.

Und im anderen seiner Bücher unter dem Kapitel Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein: Transzendenz von Ego-Grenzen: «Wenn wir das Ego als jenes Konstrukt auffassen, welches wir zwischen unser Selbst und die Umwelt einzuschieben lernen (Freud, 1927; Mead 1934) – sozusagen als Handlungsinstanz für konkurrierende Wünsche und als Schiedsrichter bei unklaren Situationen – so beginnen wir vielleicht, die Ursprünge der von unseren Informationen berichteten *Egolosigkeit* zu ahnen.» (Mihaly Csikszentmihalyi, 2019, Das Flow-Erlebnis, S. 116)

Daraus kann ich schliessen, wie anhand von dem Beispiel des Kletterners – dass Mihlay weiter im oben erwähnten Abschnitt erklärt, dass dieser sich von Bewegung zu Bewegung – oder wie wir (das Modell und ich) von der Bewegung des Tanzes zur Bewegung des Zeichnens in ein Automatismus kamen. Dass die Form, sei es vom Tanzen oder vom Zeichnen, automatisch von Bewegung zu Bewegung oder eben von Strich zu Strich folgt. Wenn keine Überforderung dabei stattfindet, entsteht dadurch ein Ablauf der Bewegungen. Kohlezeichnen ist bei mir automatisiert.

Mihlay sagt, es wird zu einer grossen Bewegung und verschmilzt mit dem Bewusstsein. Und so waren wir **im Tun eingetaucht** und im Fluss unseres Tuns. Ich hatte das Gefühl, dass ES

Das Denken war ausgeschaltet. Die Bewegungen verschmolzen im Tanz und im Zeichnen.

zeichnete. Wusste nicht mehr recht, wo ich, mein Körper begann und wo das Modell, ob ich tanzte oder zeichnete. Alles war im Fluss. Auch mein Modell berichtete von diesem Phänomen, auch sie nahm die Grenzen nicht mehr war. Wo war sie? Wo ich? Wo hörte das Zeichnen auf, wo begann der Tanz?

Ich erwähne hier gerne nochmals diese **unendliche Befreiung.** Die in der Bewegung. Im ganzen Tun spürbar war. Und ich glaubte in dem Moment auch zu spüren, was Mihlay mit der Egolosigkeit meint. Irgendwie war alles eins. Verbunden. Es gab kein ich. Kein Du. Kein Raum. Keine Zeit.



Erkenntnis

Das geplante Zeichnen wurde durch den Brand unterbrochen. Was mich in ein Ausnahmezustand brachte. In dem Moment – als ich nicht mehr zeichnen, nur noch nach Hause wollte – in dem Moment – habe ich das Zeichnen aufgegeben und losgelassen. Und ich habe die Tatsache, dass es gebrannt hatte angenommen. Aber was vielleicht noch wichtiger war: Durch den Brand hatte ich einen Grund nicht mehr zeichnen zu können. Niemand erwartete unter diesen Umständen etwas von mir. Vor allem ich selber nicht. Das machte mich frei. Unendlich frei. Gegenüber anderen. Gegenüber mir selber. So konnte ich den Moment seiner selbst willen entstehen lassen.

Im Bericht des Modells war das Nicht-Werten. Keine Erwartungen haben und das Sich-Selber-Sein dürfen zentral. Und beim Reflektieren – könnte man vom Einsetzen der Spiegelneuronen sprechen.

à point

Loslassen und Annehmen
Sich gegenseitig Reflektieren
Keine Erwartungen haben
(vor allem ich an mir selber nicht)
und unendliche Freiheit



Zeichnen als performativer Akt:
Zur Ruhe kommen nach dem Flow im Sortieren und Fixieren.

Von der Ausstellungseinladung zur Flow- und Schaffensblockade

Anfangs 2021 erhielt ich die Einladung zur Ausstellung *Viva Flurin* der Galerie Culara, Laax. Zur Wanderausstellung zum 150-jährigen Geburtstag des einheimischen Pfarrers, Dichters und Schriftstellers Flurin Camathias. Am 6. März 1871 geboren. Dazu wurden einheimische Kunstschaffende eingeladen. Ich bin in Laax aufgewachsen. Die Ausstellung wurde für die drei Kirchen Laax, Brigels, Andiast geplant. Die Aufgabe war eines der literarischen Werke von Flurin künstlerisch zu interpretieren.

Wie schon im Kapitel *Aus früheren Ausbildungen* erwähnt, war das 2020 ein persönlich sehr schwieriges Jahr für mich. Ich litt unter vielen Ängsten. Existenzangst. Verlustangst. Angst um meine Gesundheit. Dies Blockierte mich. Ich fand keinen Zugang zu diesen Gefühlen. Ich konnte diese Ängste nicht transformieren.

Wie schon unter *Grundlage* erwähnt war Schmerz immer schon eines meiner Themen gewesen. Im ersten Covid-Jahr hatte ich Angst um meine Gesundheit. Die Angst war vielleicht auch unbegründet. Unerklärbar war sie auf jeden Fall. Und doch war sie da.

Die **Blockade** war für mich im Nachhinein **eine Umkehrung des Flowzustandes**. Ich war über längere Zeit so sehr blockiert in meinem künstlerischen und gestalterischen Tun: Der Zusammenbruch meiner Arbeit, Verluste geschäftliche/private, Tod und wie oben schon erwähnt die Angst um meine Gesundheit. Ich sass tagelang in meinem Atelier – obwohl ich keine Auftragsarbeiten hatte und so sehr viel Zeit – sass ich einfach nur da. Irgendetwas machte ich. Abends hätte ich nicht sagen können was. In den ersten Tagen dieser Blockade – als mir noch nicht bewusst war, dass ich so sehr blockiert war – entwickelte ich ein kleines Projekt: Ich wollte jeden Tag zur gleichen Zeit ein A5 Blatt gestalten, zeichnen, malen. Es sollte eine Serie geben. Eine Art künstlerisches Tagebuch. Ich verbrachte den Tag mit dem Zerschneiden von A5-Blätter. Ich schnitt sehr viele zu. Es sollte ein langfristiges Projekt werden. Ich begann das Projekt und führte es 3, 4, 5, 6 Tage fort. Bis ich erschreck. Meine Arbeiten hatten überhaupt keine gestalterischen oder künstlerischen Qualitäten. Nichts brauchbares war entstanden. Das war der Tag an dem mir bewusst wurde, dass ich in dem Zustand in dem ich mich eben befand nicht mehr gut und künstlerisch arbeiten konnte. Ich hatte immer das Gefühl, dass meine Arbeit aus meinem Herzen kam. Jetzt war mein Herz wie *kaputt*. Meine jetzige Lebenssituation machte mir Angst. Und doch bin ich keinen einzigen Tag zu Hause geblieben. Ich habe immer gearbeitet. Ich habe immer meine Aufträge erledigt. Meinen Job gemacht. Ich habe gekämpft, getrauert und funktioniert. Mit funktionieren und mit Arbeiten kam ich über das Jahr.

Aber ich konnte nicht transformieren.

Auch diese Zeilen halfen mir: «Entscheidend sei, wie wir mit Niederlagen und Fehlschlägen umgehen können. Menschen, die sich für entwicklungsfähig halten, würden das Scheitern eher als positiven Anreiz sehen. Daher würden sie an Erschütterungen nicht verzweifeln.» [...] (GEO, Wer bin ich?, 2021, Nr. 50, S. 62)

Die Einladung zur Ausstellung freute mich sehr. Endlich nahm man mich in Laax als Kunstschaffende wahr. Ich fühlte mich geehrt und wollte unbedingt mitmachen. Wir mussten ein literarisches Werk von Flurin Camathias künstlerisch interpretieren und der Galerie einreichen. Die Kuratoren beurteilten es und bewilligten es dann zur Ausstellung oder auch nicht. Ich sah dies als Chance aus meiner Blockade zu kommen.

Aber ich war immer noch unfähig ein neues Werk für die Ausstellung zu realisieren. Und so kam es, dass ich aus Not – eines aus meinem Bestand des Projekts *Zeichnen als performativer Akt* aussuchte. Und nur schon die Bildauswahl widerspiegel so sehr meine Blockade. Wählte ich doch einfach die Zeichnung, die zu vorderst an der Wand hing. Die Zeichnung, die ich den ganzen Tag – jeden Tag – anschaute. Ich schaute mir nicht einmal andere Zeichnungen an.

So rollte ich sozusagen den Teppich verkehrt herum auf: Ich musste zur bestehenden Zeichnung ein literarisches Werk aussuchen.

Das Gedicht *La spusa dil pastur* = die Braut des Hirten kam mir dafür richtig vor. Natürlich hatte das Gedicht sehr viel mit meiner damaligen Situation zu tun. Unbewusst.

La spusa dil pastur
Si d'alp sut il glatscher
flurescha in bi ruser:
Cun la levada dil sulegl
tarlischas tgietschen siu bategl,
o flur, gl'ei in plascher!

Il paster sperasvi
bein passa in bi di;
la flur aplina tut surstaus
el ves'e cloma commentaus:
«Miu cor cheu aud'a ti!»

La rosa a siu mat
carin risposta dat:
«Jeu sun la spusa dil pastur,
per tei jeu stun si d'alp en flur
mintg'onni da mesa stad.»

Mein Werk wurde zur Ausstellung zugelassen. Ich freute mich sehr.

Da meine Gedanken zum Gedicht mehr Fragen aufwarfen. Zwischen Realität, Sehnsucht und Traum schwebten. Wollte ich die Zeichnung zwar riesig gross machen – wusste ich doch grad selber, dass diese Gedanken auch unendlich gross, schwer, mächtig, belastend, immer präsent, bedrohend aber auch flatterhaft, zart, unwahr, schwebend, kichernd sein konnten. Unwirklich. Genau dies wollte ich mit dem Werk ausstrahlen. Gross. Aber auch fein, zart. Flatternd. Ein Hauch. Zwischen Traum und Wirklichkeit. Unfassbar.

So liess ich das Bild von einem Profifotografen fotografieren. Plottete es auf einem feinen Organza Stoff aus.

Das vergrösserte ich auf **2760 x 4600 mm**.

Das Bild wurde in zwei Bahnen geliefert. Der Orangazastoff, war eine zweckentfremdete Fensterfolie und klebte ganz leicht auf der Rückseite, so dass der Stoff auf einer Trägerfolie kaschiert war. Ich überlegte mir einen ganzen Tag lang wie ich die zwei Bahnen zusammen bringen konnte. Kleben hielt nicht. Schweißen konnte ich nicht. Die Schweissmaschine wäre aber auch viel zu wenig breit gewesen. Unter die Nähmaschine bekam ich es nicht. Auch dazu war es viel zu gross. Die Trägerfolie machte das ganze Bild schwer und unhandlich. Ich konnte diese aber nicht lösen. Der Klebstoff zog allen Staub und Dreck an. Dies wäre durch den leichten Stoff sichtbar gewesen. Erst am Abend setzte ich mich dann in das am Boden liegende Bild hinein und nähte es von Hand zusammen. Nach 10, 12, 15, 20 Stichen musste ich die Nadel auswechseln. Durch den Klebstoff der Rückseite verkrustete die Nadel. Eine mühsame Arbeit. Aber auch sehr meditativ. Das sehr langsame Nähen. In der Arbeit war mein Gehirn unterfordert und es kam mir so vor, als würde ich in jedem Stich das Ungewissene miteinnähen. Meine Hände taten mir weh. Aber ich vergass, dass mir mein Herz schmerzte. **Durch das Tun kam ich ins körperliche.**

In den körperlichen Schmerz. Hatte Blasen an den Fingern und meine Beine schliefen immer wieder ein. Rückenschmerzen. Den Schmerz konnte ich transformieren. Das wusste ich. Schon aus meiner Kindheit. Darin war ich gut. So hat mir immer wieder meine Arbeit geholfen, diese Zeit zu ertragen. Auszuhalten. Und ich wusste auch, dass wenn ich wirklich musste, dass ich dann arbeiten konnte. Das selbsternannte zeichnerische Tagebuchprojekt zeigt dies gut: Mein selbsternanntes Projekt konnte ich jeden Tag auch einfach abbrechen. Kundenarbeiten nicht. Die konnte ich.

Die Kuratoren hatten entschieden, dass mein Bild in der Kirche Laax die Wanderausstellung beginnen sollte.

Nicht ich.

Ich lieferte nur das Bild.

Und die Kuratorinnen waren für das Hängen und Gestalten der Ausstellung verantwortlich. Die Grösse des Werks zwang ein Hängen an der Decke. Der Zufall wollte, dass sich zwei Lampenstellen von der Decke vor dem Hochaltar, fürs Hängen des Bildes sich eigneten. Und so kam es.

Die Zeichnung wurde dort montiert.

An diesem Prozess war ich nicht beteiligt.

Kurz bevor die Ausstellung eröffnet werden sollte, war ich zufällig in Laax. Öffnete die Kirchentür. Wauhh. Ich war **überwältigt** von meiner Zeichnung. Das Bild war so schön. So wahnsinnig schön auch an diesem Ort. Ein Bruchteil eines Augenblicks später: **Erschrak ich zutiefst**. Ich erschrak über mich selber. Ich hatte die **Präsenz**, die ich als Kind so bitter nötig gehabt hätte, mir jetzt **einfach genommen**. Nicht ein Bruchteil einer Sekunde hatte ich während des Entstehungsprozesses daran gedacht: An meine Kindheit in Laax. Am Ausgelacht worden sein. Und jetzt das. Ich wusste nicht, was ich tun sollte. Was hatte ich getan? Meine Gefühle fuhren Karusell.

Einen Augenblick später erschreckte ich zum zweiten Mal: Wurde mir doch sehr bewusst, dass ich **schon als Kind** aus der katholischen Dorfkirche ***zensuriert*** worden war. Oder hätte müssen.

Eigentlich wegen einer banalen Geschichte. Mein Vater war Valser und sprach kein Romanisch. Und wenn wir dann zur Kirche gingen, gingen wir – damit auch er etwas verstehen konnte – nach Flims. Unser Dorfpfarrer fragte im Religionsunterricht immer die Sonntagspredigt ab. Ich kannte sie nie. Fast als Strafe wollte er nicht, dass ich mit meinen Klassenkameraden die erste Kommunion in der Laaxer Kirche erhalten würde. Sozusagen eine persönliche Zensur. Nur durch viel Diskussionen mit den Schulbehörden wurde dies abgewendet. Was die Situation bei meinen Schulkameradinnen auch nicht besser machte. Irgendwie klebte die *Zensur* an mir.

Das Bild überlebte die Ausstellungseröffnung nicht.

Was hatte ich getan? Wie konnte diese harmlose Zeichnung, All dies ausdrücken?



Das Bild wurde vor Ausstellungsbeginn **zensuriert**. Der jetzige katholische Pfarrer und die Kirchgemeinde sorgten dafür. Das ganze Dorf wurde gespalten: **Zu gross, zu erotisch** oder doch passend.

Nach dem Ausschluss des Werks aus der Kirche, wollte die Gemeinde es an den Kirchturm hängen. Der Sakralbau gehört der Kirchgemeinde und die hatte uns ausgeschlossen. Der Kirchturm gehört der politischen Gemeinde und die wollte das Bild haben. Meine Geschichte brachte das ganze Dorf in Wallung. Es gab keine neutralen Positionen mehr. Entweder war man dafür oder dagegen.

Die Diskussion war über die Frau in der katholischen Kirche, die Rolle der Frau überhaupt, Sexskandale versus Sexualität/Liebe, die Haltung der Kirche in der heutigen Zeit, der Wandel, der Auftrag während der Pandemie, ...

Wollte ich diese Diskussionen führen?

Jetzt?

Mein Thema war ganz woanders.

Viel persönlicher.

Viel banaler.

Die Situation mit der Zensur brachte mir sehr viel Aufmerksamkeit. Nicht nur im Dorf. Auch in den Medien. Der Ausschluss aus dem Ausstellungskontext verbreitete sich schnell. Hätte man das Bild hängen gelassen und nach ein paar Tag heimlich entfernt. Hätte das niemand bemerkt. Wahrscheinlich nicht einmal ich selber. Und so war es doch wieder ein katholischer Pfarre, der mir zu sehr viel Aufmerksamkeit verhalf.

Ungewollt.

Natürlich.

Und im Groll.

Alle wollte mit mir reden.

Erkenntnis

Die grösste Erkenntnis dieser Zeit war: Angst blockiert mich so sehr, dass ich unfähig bin einen Möglichkeitsraum in einen Flowzustand zu kommen. Ich bin nicht fähig Angst zu transformieren. Vielleicht ist Angst ungreifbar, undefinierbar und Schmerz hat viele fassbarere Facetten wie: Wut, Trauer, Körperlichkeit, Enttäuschung, Hass, ,...

Das war für mich persönlich eine grosse Erkenntnis. Darum fand diese Zeit hier auch Platz.

Das Tun half mir aus der Blockade. Im Tun kam ich manchmal auch ins Körperliche. Da war Schmerz. Und Schmerz war für mich transformierbar.

Und hier wurde mir auch sehr klar: Mein Werk hat immer etwas mit mir zu tun. Mit meiner Geschichte. Wissentlich oder unwissentlich. Irgendwie kann ich meine Geschichte nicht verleugnen. Irgendwie, irgendwann kommt alles zum Vorschein.

à point

Angst kann ich nicht transformieren

Durch das Tun ins Körperliche, in den Schmerz kommen

Mein Werk hat immer mit mir zu tun, mit meiner Geschichte



Viva Flurin:
Kurator beim Hängen des Werks.

HAU PUNKT L

Von der Möglichkeit zum wirklich Machbaren

Die Erkenntnisse aus dem Werk *Zeichnen als performativer Akt*, aber auch andere Werke, haben mich gelehrt, dass für mich der Ausnahmezustand wichtig fürs Eröffnen eines Möglichkeitsraums ist. So habe ich mir überlegt, **ein Ausnahmezustand zu provozieren.**

Würde ich nicht Mitten in der Covid-Zeit an dem Punkt stehen, so wäre ich schon lange nach New York geflogen. Ich wollte schon immer an der Art Students League of New York studieren. Ich denke, dass das eine grosse Ausnahmesituation gewesen wäre. Eine grosse Herausforderung.

Die Pandemie klebte mich sehr an einen Ort. Lange war Reisen überhaupt nicht möglich. Ich kann mich nicht erinnern, sowas schon einmal erlebt zu haben. Hier in der Schweiz. Es war immer möglich zu gehen. Wenn man gehen wollte. Die Situation machte unfrei.

Konnte ich diese Situation aushalten?

In meiner schwierigen Phase, in der ich steckte?

Vielleicht würde ich nicht in dieser Phase stecken, wenn die Pandemie nicht wäre?

Dieser Gedankengang brachte nichts.

Ich musste mich mit dem Machbaren beschäftigen.
So rückte Berlin ins Zentrum.

Ich wollte in eine andere Stadt. In eine neue Schule. Mit Menschen, die ich nicht kannte. Ich wollte experimentell zeichnen. Habe mich für die SIF Free Academy of Art entschieden. Nicht zuletzt, weil diese auch während der Pandemie aussenstehende Studierende annahm.

Meine Reise habe ich Anfang März geplant.



Mein zweites Selbstexperiment: Berlin

Von der konstruierten Ausnahme zum Flow-Tod

Lange war unsicher ob Covid mich fliegen liess.
Am 11. Juni 2021 bin ich dann doch noch nach Berlin geflogen.

Das vororganisierte WG-Zimmer war schmutzdelig. Das brachte mich kurz aus dem Konzept. Ich wusste nicht was ich machen sollte. Einziehen und mich grausen. Einziehen aber nur für ein oder zwei Tage. Oder überhaupt nicht einziehen. Aber wo dann? Hatte ich mir so meinen Aufenthalt in Berlin vorgestellt? Ich habe mich entschieden nicht einzuziehen. Und reichte dies jetzt für das Öffnen eines Möglichkeitsraums? **War das Ausnahme genug?**

In dieser Haltung ging ich einen Tag später zum Arbeiten in die Schule. Der Kunstschaalraum ist nicht inspirierend. Ein schlechter 80er-Jahre Bau. Mit Plastikboden. Im EG. Wir sind nicht – wie vorhergesagt (wegen Covid) von zwölf Studierenden auf vier geschrumpft – jetzt sind wir nur noch zu Zweit. Oder vielmehr – oft bin ich sogar alleine. Dadurch fällt die ansteckende Inspiration der Klasse weg. Auch der Versuch, andere Menschen mit in den Flow zu nehmen war schwierig. Ich werde versuchen, mit dem Modell mehr ins Gespräch zu kommen.

Meine Dozentin, Isabella, ist Künstlerin. Sie hat an der UdK (Universität der Künste) in Berlin studiert. Oft entstehen Diskussionen, Reibungen und Widerstand. Nicht unspannend.

In einer Art Brainstorming wollte Isabella mit mir ein Konzept für das Arbeiten hier in Berlin zum Thema *Konstrukt des Eigenen Selbst* entwickeln. Dies sollte die Grundlage meiner kreativen Arbeit der ganzen Berlinzeit sein. Mit dieser Idee hat sie mich überrumpelt. Musste mir selber aber zugestehen, dass ich mir sehr viele Gedanken zu meinen Selbstexperimenten gemacht hatte. Doch zum eigentlichen Thema, wenig: Dem Was-Zeichnen.

Sie hatte auch versprochen, dass wir mit Modellen arbeiten würden. So begann ich mit der Wahrnehmung von mir selber und machte eine Art Mindmap und fand dabei heraus, dass es bei mir viel um Dualität geht. Wir redeten über den Weg von der Angst zum Vertrauen, über die Selbstbestrafung, über das Willkommen sein, über das Körperhafte, das Geistige, über Rollen, über das Durchbrechen von Rollen, über Zustände, über die Liebe, die Selbstliebe, Glaubenssätze, dem Verbundensein und dem Spiegel sein...

Ich war weit weg von einem Möglichkeitsraum. Viele Tage war ich sehr **weit weg von einem Flowgefühl**. Weit weg vom Öffnen eines Möglichkeitsraums. Es nervte mich schon.

Langsam glaubte ich, dass es nicht möglich ist, sich ein Ausnahmezustand zu *organisieren*. Irgendwie kann man so sein eigenes Gehirn nicht austricksen. Der Hirnforscher und Philosoph Gerhard Roth sprach in der Kultursendung *Sternstunde Philosophie, vom 22.8.2021* auch darüber, dass wir unser Wesen nie objektiv erleben, weil wir selbst dieses Wesen sind. **Wir können uns nicht von aussen betrachten.** So kann das Gehirn, dass einen Ausnahmezustand *organisiert* auch nicht ausgetrickst werden. Es konnte sich während der Vorbereitung mit der Situation befassen. Es wurde nicht mehr überrascht.

Mein Ausnahmezustand war kein Ausnahmezustand.

Das Gespräch mit dem Modell brachte nicht viel. Es stand immer das gleiche Modell. Sie entschuldigt sich sehr. Sie habe Schmerzen. Mir war nicht ganz klar, ob Zahnweh oder Kiefer Schmerzen. Das ging mich auch nichts an. Sie sei nicht bei sich. Tänze und stehe Modell fürs Geld. **Im Moment sei es ihr nicht möglich in einen Flow zu kommen.** Die Schmerzen lenkten sie zu sehr ab.

Dass mein heutiges Selbstexperiment auf die Erkenntnisse der Kusama Ausstellung beruht, wurde mir erst später bewusst. Nur durch grossen Zufall konnte ich doch noch die Ausstellung der japanischen Künstlerin **Yayoi Kusama** – die über Monate ausgebucht ist – besuchen. Ich war auf dem Weg zu einem Rem Koolhaas-Bau. Unbewusst kam ich beim Gropiusbau, in dem die Ausstellung ist, vorbei. Der Ticketcontainer an der Strasse lud mich zum Fragen ein. Die junge Frau war ganz erstaunt und antwortet aufgeregt: Seit Wochen würden immer wieder Leute nach Tickets fragen und dann kam ich und die Dame vor mir wollte ihr Ticket verkaufen. Schon sprang sie davon. Der vorgängigen Frau hinterher. So ein Zufall. Wir waren beide glücklich. Sogar alle drei.

Ich kannte einige Arbeiten der Künstlerin. Die Anfangsphase und ihre Gedanken jedoch nicht. In der Retrospektive habe ich erfahren, dass sie ihr Leben lang ihrem Thema *der Selbstauflösung* treu blieb. Sie litt unter Halluzinationen und sah immer Punkte. So konnte sie oft nicht wahrnehmen, wo sie begann und wo sie aufhörte. So begann sie Punkte zu zeichnen. Eine verschwommene Kontur. Die sich später noch mehr auflöste. Eine sehr gute und inspirierende Ausstellung.

Dass die Ausstellung mich in meinem Tun verändert hat, habe ich erst heute gemerkt. Obwohl mir schon während dem Ausstellungsbesuch der Gedanke kam:
Hier und jetzt beginnt meine neue Phase.

Vom Zulassen zum Schaffensrausch

Ich musste und wollte jetzt zu mir und meinem Thema stehen. Mein persönliches Thema. Heute habe ich mich entschieden, dies anzunehmen und damit zu arbeiten. Kusama hat mich zu dem Gedanken inspiriert. Ich wollte jetzt zu mir und meiner jetzigen Situation stehen. Auch Isabella sprach oft mit mir über das Annehmen. Umarmen. Und loslassen.

Aus dem Entscheid Loslassen zu wollen zitiere ich gerne: «Im Hier und Jetzt leben. Gefühle zulassen. Loslassen beginnt im Kopf. Ich kann mich entscheiden anders zu denken». [...] (Annehmen und Loslassen (o.J.), abgerufen am 27.6.2021 unter <https://www.psychotipps.com/loslassen.html>)

Begonnen hatte mein Tag mit dem Kaufen-Wollen eines Paketklebers. An der Kasse merkte ich, dass ich bestohlen worden war. Das ärgerte mich sehr. Und zugleich machte es mich auch traurig. Hatte doch auch ich ein sehr schlechtes Jahr. Mit sehr wenig Arbeit. Isabella wollte, dass ich ein Teil des Schulgeldes jetzt in bar zahle. So hatte ich einiges an Bares dabei. Ich überlegte hin und her, wie dies passieren konnte. Es lies mir keine Ruhe. Wo? Wie? Wer? Warum habe ich nichts gemerkt? Es ärgerte mich wirklich sehr. Ein Teil des Schulgeldes war weg.

Ich kam zu spät zum Unterricht. Und musste mich zuerst vom Schreck erholen. Und erzählen. Isabella wollte, dass ich weiterhin am *Konstrukt des eigenen Selbst* mit Oel arbeite. In Farbe. Mit viel Gelb. Wir diskutierten hin und her. Als müssten wir um das Arbeitsthema feilschen. Nach der Kusama Ausstellung war mir aber sehr klar – heute – hier und jetzt – beginnt meine neue Phase. Heute wollte ich mich meinem wirklich, brennenden Thema stellen. Keinem Konstrukt mehr folgen. Heute wollte ich aus meinem Herzen arbeiten.

Im Moment war mein Herz erfüllt von Trennungen, von Verlusten, von Angst. Kusama hat mich zur Wahrheit, zur Realität inspiriert. Wie konnte ich soviel aushalten. So viel ertragen. Wollte ich die Realität nicht wahrhaben. Konnte und wollte ich mir nicht eingestehen, dass ich ganz tief und fest verletzt bin? Jetzt war die Angst weg. Die Angst war schon eine Weile weg. Bis gestern hatte ich gar nicht bemerkt, dass die Angst nicht mehr nötig war. Die Situation oder besser gesagt, die Situationen waren Realität geworden.

Aber erst seit der Kusama Ausstellung ist mir dies bewusst geworden. Als wäre ich fähig im Glauben, dass es nicht so ist, alles zu ändern. Zu erhalten. Erst jetzt wurde mir richtig bewusst, dass ich nur was ändern konnte in dem ich den Schmerz zulies. Es wurde mir bewusst, dass ich fähig bin Schmerz zu transformieren. Das wusste ich von früher. Hier konnte ich Selbstvertrauen finden.

Jetzt – hatte ich mein persönliches Thema angenommen. Erst jetzt. Und in der Annahme war auch das Loslassen. Und ich zeichnete mit schwarzer, dicker Kohle. Ohne Gelb.

Dieses Erlebnis erinnert mich auch an die Buchzeilen: «Es ist schwierig kreativ an das Leben heranzugehen, wenn man hungrig ist oder vor Kälte zittert, weil dann die gesamte mentale Energie darauf gerichtet ist, die unbefriedigten Bedürfnisse zu stillen.» (Mihaly Csikszentmihalyi, 1996, Flow und Kreativität S. 491/92). Mein persönliches Thema hat mein ganzes Herz in Anspruch genommen. Auch mein Thema ist existenziell. Und blockierte mich lange. Jetzt war es Zeit anzunehmen und wenigstens zu versuchen zu transformieren.

Ich glaubte immer – dass ich ein Modell brauchte um zu zeichnen. Obwohl ich gerne und viel zeichne. Zeichne ich nicht wirklich gerne ohne Modell. Ich fühlte mich verloren. Hier. Jetzt. Fühlte ich mich wirklich **verloren**. Hatte ich nur mein Papier, mein dicker Kohlestift **und mich selber**.

Ich konnte mich an niemandem reiben, austauschen, kommunizieren. Isabella und der zeichnende Junge standen ganz wo anders. Nicht räumlich. Jetzt gab es kein Modell. Mein jetziges Arbeiten war einsam. **Konnte ich diese Einsamkeit aushalten?** Wollte ich dies aushalten?

Ich war nach Berlin gekommen um Tanzende zu zeichnen. Und jetzt zwang mich Kusama, mich mit mir selber auseinander zu setzen. Ohne Modell. Gab ich jetzt Kusama die Schuld für meine Situation?

Ich tastete ich mich wage an das Thema. Meine Gedanken hin und her gerissen. Zwischen meinem persönlichen Thema und dem Diebstahl. Ich versuchte Bilder zu konstruieren, bis ich dann aufhörte zu denken. Und einfach machte. Zeichnete.

So wie Mihaly von der «Automatisierung der Bewegung ohne Überforderung» [...] (Das Flow-Erlebnis, 2019) spricht, in der eine grosse Bewegung und Verschmelzung des Bewusstseins entsteht, so fühle ich mich jetzt. Ich verschmolz mit meinem Tun. Und vergas mich. Meine Zeichnungen wurden sehr viel kraftvoller.

So wie ich lange Zeit nicht wagte mir einzugestehen, dass ich tief und fest verletzt bin. Wagte ich jetzt nicht zu zeichnen, was in mir war. Ich zeichnete sozusagen um den heissen Brei. Kusama inspirierte mich zu Mut. Bewies ich so Mut? In dem ich um den Brei zeichnete? Sie inspirierte mich zu mir zu stehen. Ich torkelte. Wage. Tastend und suchend.

Ich war in einem schnellen Arbeitsprozess. Ich dachte viel, wagte wenig. Und mein Gehirn wollte auch noch den Diebstahl klären. Der 10-jährige Knabe war auch da – neben mir und zeichnete. Das schränkte mich sehr ein. Ich wollte doch das Kind nicht schockieren. Vielleicht wollte ich auch das Kind in mir nicht schockieren. Ich war so lange Zeit erstarrt.

Ich musste mich entstarren. Ich war so nahe dran, ich musste es rauslassen können. Ich kam nicht weiter. Die Situation blockierte mich. Ich blockierte mich. Warum nahm ich immer Rücksicht auf alle anderen? Ich war bestohlen worden. Ich hatte so viel verloren. Viel mehr als nur mein heutiges Geld. Mein Leben.

Was konnte mir noch passieren?

Vielleicht war das der springende Gedanke, der mir den Möglichkeitsraum für den Flow eröffnete. Was konnte mir noch passieren? **Was konnte mir noch genommen werden?**

Diese Frage beinhaltete auch noch den schlimmeren Gedanken. Diese Frage liess mich bereit sein alles zu verlieren. Alles. Vielleicht stand ich jetzt in dem Kontext dieser Frage einfach nur noch nackt da. Ohne nichts.

Ich war bereit. Einfach da zu stehen. Auf einmal war ich bereit noch das Schlimmste anzunehmen. Ich war bereit mich anzunehmen. In dem Gedanken, nahm ich endlich meine Situation an. Ich bin mir nicht sicher ob es ein **Annehmen der Jetzt-Situation** war oder das **Annehmen meiner Verletzung**. Eigentlich spielt es keine Rolle.

Es brachte mich in den Flow.

Jetzt zeichnete Es.

Jetzt war mir der Junge neben mir egal. Ich nahm ihn gar nicht mehr war. Ich arbeitete schnell, hastig, kraftvoll.

Viel.

Dann plötzlich – zog ich ein Strich.

Ein letzter Strich und war leer. Wie ausgekotzt.

Plötzlich war ES fertig.

Ich war in meiner Kraft.

Ich wachte wie aus einem Traum auf.

Und dann habe ich beschlossen – dass dies auch mein letzter Zeichnungstag – hier in Berlin – ist.

Ich brach mein Zeichnen ab.

Obwohl ich noch eine Woche hier in Berlin war. Und obwohl ich noch mehr Zeichnungsstunden gebucht hatte. Vielleicht hatte ich auch Angst, dies hier nicht mehr so erleben zu können.

Berlin hatte mir gegeben – wonach ich gesucht hatte. Ich wollte **dieses starke Gefühl mit nach Hause nehmen**.

Erst als ich meine Zeichnungen fixierte, waren sie mir peinlich. Und ich sah seit langem den Junge wieder. Dicht neben mir.

Die Zeichnungen sind anders als meine bisherigen.

Hier habe ich mehr mit einer Komposition gearbeitet. Mit der Figur im Raum. Bis jetzt hatte ich isolierte Körper ins Papier gesetzt. Der Ausdruck der Berliner Bilder ist komponierter und papierfüllender.

Die Bilder sind sehr kraftvoll. Aber auch brutaler. Gewalt. Vielleicht sogar ein Wenig angstmachend. Mein ganzer Schmerz kommt zum Ausdruck. Vielleicht erschrecken sie auch. Nicht nur mich.

Es sind nicht Bilder für die Öffentlichkeit. Dazu sind sie zu persönlich. Ich möchte auch niemanden damit blossstellen. Verletzen. Angreifen. Verurteilen.

Und doch – habe ich genau dies getan. Ich habe eine knallharte, brutale Wahrheit aufs Papier gebracht. Die kaum auszuhalten ist. Auch für mich kaum auszuhalten ist.

Ich bin nicht im Hass. Im Gegenteil. Sehr im Gegenteil.

Dies Zeichnen hat mir geholfen in **eine erträgliche Normalität** zu kommen. Für mich werden sie immer sehr bedeutend bleiben.

In dem Zeichnen – in dem Flowmoment – hier möchte ich gerne **zurück referenzieren zu meinem Selbstexperiment 1**: Dort war es das Feuer, das als Ausnahmezustand, mir als Alibi diente. Nach dem Feuer erwartete niemand mehr irgendetwas von mir. Nicht einmal ich selber.

Was mich **unendlich frei** machte.

Ich glaube – hier hat der äusserliche, unerwartete Ausnahmezustand mich zur Frage: *Was habe ich sonst noch zu verlieren?* gezwungen. **Auch diese Frage machte mich unendlich frei**. Ich vergass sogar den Jungen neben mir.

Und wenn ich zum Gespräch mit dem Modell aus dem Experiment 1 auch noch zurück referenziere: So sprach auch sie von, nichts war mir peinlich...auch das ist Freiheit.

Und so gesehen ist der äussere Ausnahmezustand der Katalysator, mich in eine unendliche Freiheit zu bringen, in dem erst eine Möglichkeit für einen Flowmoment entstehen kann.

Der Ausnahmezustand ist der Katalysator für eine unendliche Freiheit.

Die Situation beklaut worden zu sein und die Tatsache, dass ich jetzt trotzdem zeichnen sollte. Den Gedanken: Wie es passiert ist, konnte ich nicht ignorieren. Brachte mich in das Wechselspiel von Konzentration und Abschweifen, wie das der Hirnforschungsexperte Henning Beck sehr schön erklärt:

Dass jede gute Idee mit einem Schmerz beginne, dass man sich über etwas aufrege oder unzufrieden sei. Wenn wir uns auf ein nerviges Problem konzentrieren würden, seien wir im Stirnbereich des Gehirns im Kontrollnetzwerk. Der Schritt zurück vom Problem, das Schweifenlassen der Gedanken bringt uns auf ungewöhnliche Lösungen. Das liege daran, dass man genau dann andere Hirnbereiche aktivieren würde. So können neue Wege/Kombinationen/Vernetzungen im Gehirn entstehen, was dann auch neue Ideen entstehen lässt.

Er erklärt auch das **«mind wandering**, wenn das Gehirn gedanklich auf Wanderschaft geht, mit Tätigkeiten die automatisiert sind wie: Autofahren, Duschen, Sport... Diese Wanderschaften/Abschweifungen sind wichtig um Hirnregionen zu aktivieren, die sich überlegen: Was wäre wenn...und so andere Gedankengänge entwickeln.» [...]

(Wie entsteht Kreativität im Gehirn (o.J.) abgerufen am 22.6.2021 unter <https://www.newsaktuell.de/blog/wie-kreativitaet-im-gehirn-entsteht/>)

Oder wie hier bei mir beim Kohlezeichnen. Das kann ich gut. Das ist für mich auch wie automatisiert. Wie Duschen oder Autowaschen. Hier kann mein Gehirn gut wandern.



Erkenntnisse

Ein Ausnahmezustand lässt sich nicht planen. Wenigstens nicht vom gleichen Gehirn, das es zu überlisten versucht. So einfach ist das nicht.

Ein kleines Unvorhergesehenes ist wirkungsvoller und wertvoller als eine grosse, selbst geplante Ausnahme. Berlin war die grosse, geplante Ausnahme – die aber für den Möglichkeitsraum für einen Flowmoment nicht reichte.

Der Möglichkeitsraum ist nicht nur der Ausnahmezustand, sondern auch der Umgang mit der Ausnahme. Das Akzeptieren. Das Annehmen und das Loslassen der Situation.

Und ich hatte eine Erkenntnis – dass der Ausnahmezustand nur der Katalysator für ein Gefühl der unendlichen Freiheit ist – in der erst ein Möglichkeitsraum für einen Flowmoment entstehen kann. (Diese Erkenntnis hatte ich erst beim Schreiben und Verdichten der MAS-Arbeit, erst nach dem Selbstexperiment 3. Mit dem Wissen, hätte ich im Experiment 3 mich anders verhalten).

Heute wurde mir nochmals bewusst. Noch bewusster. Wie auch schon im ersten Selbstexperiment *Viva Flurin*, dass das Schaffen auch immer mit mir selber zu tun hat. Aber nicht nur rückblickend. Hier in Berlin wurde mir bewusst, dass ich zu meinen persönlichen Themen stehen muss. Dass ich zu mir selber stehen muss. Dass mir meine Themen helfen können, einen Möglichkeitsraum für einen Schaffensrausch zu öffnen.

Auch Kraft geben.

Innere Kraft.

Die auch im Werk sichtbar sind.

à point

Ausnahmezustand kann nicht konstruiert werden

Mut zu sich selber zu stehen

Mut zum eigenen Thema

Mind-Wandering

unendliche Freiheit

Berlin:
Bildausschnitt eines im Flow
entstandenen Werkes.



3

Mein drittes Selbstexperiment: Creative-Sparren

Von dem langersehnten Creative-Sparren zur verpassten Möglichkeit

In den letzten Jahren und im CAS Creationship habe ich mich intensiv mit der Positionierung meiner Firma pure. beschäftigt. Der neue Dienstleistungszweig Creative-Sparring-Partner ist dabei entstanden.

Als **Creative-Sparring-Partner** werde ich vor allem von Kreativabteilungen, die ein Projekt mit jemanden sparren möchten, gebucht. Dabei geht es auch um Möglichkeitsräume für mich und andere zu öffnen, in denen ein Flow entstehen kann. Es geht dabei auch um möglichst spontan viele Ideen zu spiegeln. Auch neue zu entwickeln. Hochleistung auf Knopfdruck.

Wie kann ich diese Leistung erbringen? Wie kann ich andere anstecken und inspirieren? Wie ist der Umgang in einem Team? Mit Co-Kreation? Wie kann ich andere fördern, fordern ohne zu verletzen?

Endlich fand eine Creative-Sparring-Session mit einem Kunden statt. Leider wurden alle geplanten Creative-Sparring-Sessions wegen Covid-19 immer wieder abgesagt oder verschoben. Das heutige wurde seit Anfang Herbst 2020 immer wieder verschoben. Das erste seit langer Zeit.

Aus der Reflektion von Berlin hatte ich gelernt, dass ich mich selber mit einem konstruierten Ausnahmezustand nicht überlisten konnte. So versuchte ich den Ausnahmezustand bei einem der Teammitglieder zu provozieren, um mich danach von dieser Person für den Möglichkeitsraum, via Spiegelneuronen, anstecken zu lassen. Also andersrum. Aber dies funktionierte nicht. Die Person lies sich nicht in ein Ausnahmezustand drängen.

Aus Diskretionsgründen nenne ich den Kunden nicht. Wir trafen uns vorab in einem Restaurant zum Mittagessen, um danach den Nachmittag gemeinsam zu nutzen, um Ideen für ein Event zu erarbeiten. Warmlaufen.

Von den reflektierenden Gesprächen zur Analyse

Während des Essens lernten wir uns kurz kennen. Wir waren zuerst zu viert. Eine ausgelassene, positive Stimmung. Dann kam die fünfte Person dazu und die Stimmung kippte. Irgendwie wurde es businessmässig. Die Spontanität ging verloren. Nach dem Essen wechselten wir die Location. Der etwas zähe Anfang wurde von einer Lockerheit abgelöst. Wir wurden immer lockerer und die Spontanität kehrte zurück.

Ich hatte keinen Einfluss auf die Zusammenstellung des Teams. Schade. Ich hätte wahnsinnig gerne die Teamaufstellung nach Peter Kruse getestet. Er sagt: « Wenn man drei Charakteren in ein Team einbaut, so würde man ein Gehirn nachbauen und Kreativität/Innovation fördern:

- Der Creator = Spinner, Andersdenker
- Der Owner = jemand der sehr viel Wissen hat
- Der Broker = jemand der jemanden kennt
der etwas weiss»

(Peter Kruse (o.J.) abgerufen am 23.7.2021 unter <https://www.youtube.com/watch?v=FLFyoT7SJFs>)

Nach Peter Kruse gab es in unserem Team zwei *Creators*. Der Auftraggeber war eher der Broker. Die Mitarbeitenden des Auftraggebers kann ich nicht in den drei Charakteren einteilen. Und der Produzent, der sich, je länger die Session ging auch mehr zum Creator entpuppte.

Auch ein befreundete Fotograf – der als Atelierleiter bei Richard Avedon in NYC gearbeitet hatte – hat gesagt, dass sie immer gehofft hätten, dass etwas unerwartetes passieren würde, sie waren fest davon überzeugt, dass dies einen Flowzustand provozieren könnte. Und wenn es noch so etwas kleines war.

Das Experiment fand in einem sehr kreativen Raum statt. Es war allen wohl. Die Runde mit fünf Personen ideal. Vielleicht war das genug Möglichkeitsraum.

Die Creative-Session war sehr gut. Wir steckten einander mit Euphorie an. Viele gute Ideen entstanden. Ich glaube es war auch ein Flow spürbar. Ich selber war wohl zu sehr beschäftigt andere in einen Ausnahmezustand zu versetzen, als dass ich mich auf meine Aufgabe hätte konzentrieren können. Ich habe gemerkt, dass das Mitnehmen/Anstecken anderer Beteiligten sehr schwierig ist. Dass was mir im Projekt *Zeichnen als performativer Akt* mit meinem Modell gelungen ist. Ist mir hier nicht gelungen.

Vielleicht hatte dies mit meiner Rolle eines der Creators zu tun. Vielleicht wollte ich unbedingt die anderen in einen Flow mitnehmen. Und so habe ich es verpasst: Bei mir zu sein. Bin zu tief in die Beobachterrolle oder Flowverantwortliche gerutscht.

Im Nachhinein habe ich mit einem der Creators und dem Auftraggeber gesprochen. **Beide sagten, sie seien im Flow gewesen.**

Gespräch mit dem einten Creator: Es hat viel mit der Persönlichkeit zu tun. Man darf keine Angst haben. Keine Angst vor *komischen* Ideen. Keine Angst anzuecken. Ein Gedanke gibt den anderen. Intuitiv. Den Kopf ausschalten und einfach zulassen. Schnelle Gedanken. Man muss sich frei und wohl fühlen. Ohne werten. Ich habe auch keine Angst von Wertungen im Alltag. Es ist mir immer egal was die Nachbarn sagen. Ich denke gerne anders. Es ist auch für den Auftraggeber ein Experiment. Ein Wagnis. Ich bin auch nicht sicher, dass bei so einem Arbeits brauchbare Ideen entstehen.

Gespräch mit dem Auftraggeber: Ich kenne die Teambzusammenstellungen alla Peter Kruse oder andere, stelle meine Teams aber immer nach Bauchgefühl zusammen. Die Teambzusammenstellung ist mir sehr wichtig. Ich überlege lange hin und her. Bis ich dann schlussendlich doch mit dem Gefühl mich für jemanden oder dagegen entscheide. Agile Teams sind ein schwieriges Thema. Es kann funktionieren. Muss aber nicht. Natürlich hätte ich intern ein Problem gehabt, wenn kein Resultat generiert worden wäre. Zeitlich aber auch finanziell.

So Sessions brauchen einen Leader. Ich nehme mich immer zurück und versuche geschehen zu lassen. Wenn es drauf ankommt, würde ich aber als Projektleiter einschreiten. Für mich ist es wichtig aus dem Kopf zu kommen. Dann fühle ich mich im Flow. Das war hier der Fall.

Es braucht Mut diesen Weg zu gehen. Geduldig geschehen zu lassen. In der Hoffnung, dass etwas Brauchbares entsteht. Es ist mir auch bewusst, dass es eine Vorlaufzeit braucht – hier um einander kennen zu lernen. Das Mittagessen war Mittel zum Zweck. Manchmal braucht es mehr als ein Tag bis das Eis gebrochen ist. Wenn sich niemand kennt ist es schwierig. Wenn sich die Leute kennen, kann es noch schwieriger sein, dann können Vorurteile oder schlechte Erfahrungen mitspielen.

Ich glaube, dass Co-Creations die Zukunft sind. Es entsteht viel spannenderes in einem Team, als wenn jemand alleine im Kämmerchen arbeitet. Ich habe das auch schon probiert. Einer alleine bringt weniger als ein gut zusammengewürfeltes Team. Die Zukunft wird sein, dass wir nur punktuell mit Agenturen zusammenarbeiten. Und danach auch vieles intern lösen. Agenturen und Kreative müssen offen sein. Natürlich sagt das immer jeder: Ich bin ein Teamplayer, aber wenn's drauf ankommt merkt man sehr schnell, wie teamfähig jeder einzelne ist. Ich selber merke auch, dass wenn eine *falsche* Person anwesend ist, dies mich völlig blockiert.



Ich mag diese Sessions gerne, es geht dabei auch um Verantwortung. Ich glaube, jeder der hier dabei war fühlt sich für das Projekt mitverantwortlich. Was wiederum sich in der Zusammenarbeit positiv auswirkt. Das Team ist näher beieinander. Natürlich bin ich der Projektleiter. Aber schlussendlich ist es mir wichtig, dass wir alle im gleichen Boot sitzen. Alle mit dem gleichen Herzblut mitarbeiten. Es ist nicht mein Projekt. Es ist unser Projekt. Der Ideenfindungsprozess mit allen Beteiligten unterstützt dies sehr.

Auch Prof. Peter Kruse sagte

ein Team muss miteinander kreativer sein als nur die Summe der Einzelnen.

Aus den Selbstexperimenten 1 und 2 lernte ich, dass die äusserliche, unvorhergesehene Ausnahme **mich immer zu Freiheit zwang**, sei es als Ausrede oder Alibi und im Annehmen von noch mehr Verlust – und hier war ich so beschäftigt die anderen in einen Flow zu nehmen/bringen, dass ich nie frei war. Vielleicht funktionierte es darum nicht.

Dieses Erkenntnis habe ich leider erst beim Schreiben, Reflektieren und Verdichten meiner Arbeit erhalten. Hätte ich das früher gewusst, hätte ich mich hier anders verhalten

Auch referenziere ich gerne zum Gespräch mit dem Creator zurück, an der Stelle, wo er erwähnte: Keine Angst vor komischen Ideen zu haben. Auch das ist Freiheit.

Betrand Piccard, Psychiater und Visionär hat dies auch in seinem Buch (2017, Die richtige Flughöhe) mit der Geschichte – dass er als Jugendlicher von zu Hause aus immer einen Helm tragen musste, um ein Mofa fahren zu dürfen und dabei immer ausgelacht worden sei – sehr schön beschrieben. ...Das Ausgelacht worden sein in meiner Kindheit hat mich auch sehr frei gemacht. Frei von den Meinungen anderer.

Auch Erik Kessels sagt dies im Buch «wenn Sie kreativ sind, originelle Arbeiten leisten und immer mal wieder jemanden total überraschen wollen, müssen Sie die Angst überwinden, dumm dazustehen.» [...] (2016, Fast perfekt, S.165)

Creative-Sparring-Session:
Beim Ideen entwickeln mit Kunden im Kreativteam.



Erkenntnisse

Zugegeben – dieses Selbstexperiment ist das schwächste der Dreien. Aus den Erkenntnissen von 1 und 2 weiss ich jetzt, dass ich dabei zu wenig auf mich und auf meine Freiheit geachtet habe. Leider weiss ich das erst seit gestern Abend (18.10.2021).

Ich wurde bezahlt für die Rolle des Creative-Sparring-Partners – vielleicht reichte schon diese Tatsache, dass ich mich nicht frei fühlte. Dass ich nicht offen für die Wahrnehmung einer kleinen, leisen Ausnahme war.

Der Kunde war zufrieden.
Mit dem Resultat. Mit meiner Leistung.
Ich weniger. Hier kann ich noch viel an mir arbeiten.

à point

ich war nicht frei, zu wenig bei mir
Keine Angst vor Ideen haben
Geduldig entstehen lassen
Mut und Vertrauen

SCHLUS

Vom kurzen Rückblick der Thesis zu den Schlussfolgerungen

Nochmals kurz rückblickend zur Fragestellung der Thesis: Wie kann ich aus der Reflektion meiner Arbeit anhand von Ausnahmeständen und Erfahrungen aus den Selbstexperimenten Möglichkeitsräume schaffen, in denen ein Flowzustand für mich und andere begünstigt werden?

Mit meiner Arbeit **konnte ich bestätigen**, dass äussere, unvorhergesehene Ausnahmestände für mich einen Möglichkeitsraum für einen Flowzustand eröffnen können. Diese Ausnahmestände sind wie ein Katalysator, die mich in eine unendliche Freiheit bringen, was dann schlussendlich den Möglichkeitsraum für einen Flowmoment eröffnet.

Dass es dabei – um Freiheit geht – ist für mich eine grosse, neue Erkenntnis.

Frei von Erwartungen.
An sich selber.
An Andere.

Das Arbeiten in Berlin, die Zeit in Berlin (aus dem ergebnisoffenen Selbstexperiment 2) war nicht immer ganz einfach und doch eine gute Zeit. Das immer Dranbleiben können hat mir sehr geholfen, in die Tiefe meines Selbst zu kommen. Und auch durch eine zufällige Ausnahmesituation, einen Flowmoment erleben zu dürfen.

Eigentlich sollte Berlin selber der Ausnahmestand sein. Das hat nicht funktioniert. Auch das war gut zu wissen, dass man selber den Ausnahmestand nicht provozieren kann.

Und von der Künstlerin Yayoi Kusama durfte ich lernen zu mir und zu meinen Themen zu stehen. Voll und ganz. Ohne Hemmungen. Ohne Scham. Ohne Reue oder mich entschuldigen zu müssen. Auch das macht mich freier.

Auch die Wanderausstellung Viva Flurin hat mich gelehrt, dass mein Wirken immer mit mir selber, mit meiner Geschichte zu tun hat. Ob ich will oder nicht.

Wenn ein romanischer Dorfpfarrer aus dem 19. Jhd. und eine durchgeknallte japanische Künstlerin aus der Nachkriegszeit das gleiche Raten. Nehme ich dies gerne an. Und versuche mehr zu mir zu stehen.

Es braucht Mut.

Viel Mut zu den eigenen Themen. Den eigenen Ideen zu stehen. Immer wenn ich mutig war und zu mir und meinen Themen stand wurde ich auch reich belohnt. Aber es braucht Mut.

Ich durfte im 2020/21 erfahren, dass ich unfähig bin Angst zu transformieren. Schon als Kind habe ich erfahren, dass ich gut mit Schmerzen umgehen kann. Diese auch gut transformieren kann. Dass mich Angst blockiert war für mich neu.

Durch meine Arbeit – vor allem mit monotoner Arbeit, die mir auch körperlichen Schmerz zuführte – habe ich einen Weg gefunden von der Angst in den Schmerz zu kommen. Den war ich fähig zu transformieren.

Das Annehmen und Loslassen blieb immer ein grosses Thema. Meine Dozentin in Berlin sagte immer: Annehmen, umarmen und loslassen. Die Umarmung zeigte mir die Friedensabsicht. Das half mir ein wenig. Das Annehmen und Loslassen machte mich immer auch traurig. Loslassen hat so viel mit Verlust und Schmerz zu tun. Eine Bekannte die Coachin ist, gab mir den Tipp, nicht *loszulassen* es einfach zu *lassen*. Es mag eine Wortklauerei sein. Mir hat es geholfen. Mit Lassen habe ich viel weniger Mühe, hier ist für mich viel weniger Verlust drin.

Ich habe das Arbeiten an meiner MAS im Herbst 2020 begonnen. Mitten in meiner nicht ganz einfachen Lebensphase. Ich war froh und dankbar für die Zeit. In dem Kontext erlaubte ich mir selber – **vor allem erlaubte ich mir selber** – immer wieder Zeit: Für Reflektionsarbeit, für Selbstexperimente, für Gespräche, fürs Lesen und Denken.

Dabei habe ich auch gelernt, dass alles seine Zeit hat: Ideenfindung, Kreativprozesse, Loslassen, Fehler machen, Ruhephasen, unproduktives Tun, einfach sein, Langeweile, Irrtümer, Reisen, Inspirationszeiten, Diskussionen, Arbeitszeiten, Schmerzphasen, Schaffensräsche, Blockaden, ...

Man darf sich Zeit geben. Zeit nehmen – um all'dies zu durchleben. Auch da muss man einfach annehmen, akzeptieren und daran arbeiten. Daran arbeiten muss man selber.

Es war schön, dass einige Menschen mir von ihrem Arbeiten und von ihren Flowerlebnissen offen und ehrlich erzählten. Die Gespräche haben mir viel gebracht. Zugegen auch Verwirrung. Aber auch inspiration und Klarheit für mich selber.

AUS BLIC K

Von den eigenen Themen zum Mut und zur Inspiration

Das Arbeiten an sich selber ist nicht immer einfach. Manchmal auch sehr schmerzhaft. Und dennoch lohnt es sich zu reflektieren, präzise hinzuschauen, **Strukturen und Muster** herauszufinden. Für meine Reflektionsarbeit nutze ich mein Wirken. Meine **Arbeit war wie ein Spiegel**. Durch sie konnte ich sehr viel über mich selber erfahren.

Ich hoffe.

Ich hoffe sehr, dass meine Thesis vielen, anderen Kreativen Mut macht. **Mut zu sich und den eigenen Ideen und Themen zu stehen. Und Freiheit.** Freiheit, Mut und zu sich und den eigenen Ideen zu stehen gehört zusammen. Möglichkeitsräume für Flowzustände gibt's viele und ich hoffe, dass jeder seinen eigenen Weg dazu findet. Und offen und interessiert für sich und die Welt bleibt.

Es würde mich sehr freuen, wenn meine MAS-Arbeit viele Kreative und Gestalterinnen **inspirieren** würde: Zum eigenen Ich und zur Reflektionsarbeit über das eigene Werk mehr über sich zu erfahren.

Ich wünsche allen, die diese Arbeit lesen, **viele Flowmomente in denen Unglaubliches entsteht. Und Mut. Und Freiheit.**

Aber

Der Flow lässt sich nicht erzwingen.

Man kann nur Möglichkeitsräume öffnen, was daraus entsteht – **bleibt magisch.**

Für mich.

Für andere.

ANN HAN G

**Von
meinen Begrifflichkeiten so wie
ich sie hier verwende**

Flow:

Ein Flowzustand ist ein Moment der vollen Konzentration. Indem ich alles um mich herum vergesse. Ich spüre keinen Hunger. Keine Müdigkeit. Weiss nicht wie spät es ist und wie lange der Rausch gedauert hat. Selbstvergessene Zeit. Es kommt mir so vor, als würde es von sich arbeiten. Mihaly Csikszentmihalyi sagt in seinem Buch «Im Tun aufgehen» [...] (2019, Das Flow-Erlebnis, Jenseits von Angst und Langeweile, S. 74) Man tut es vielleicht wegen der Befriedigung, die es verschafft. Ich glaube, alle grossen Künstler arbeiten für sich selbst.

Schon als Kind zeichnete ich sehr viel und gerne. Immer wenn meine Mama mich zum Essen rief, und ich auch nach 10, 12x rufen nicht erschien. Schimpfte sie. Ich würde extra nicht zum Essen erscheinen. Ich versicherte ihr aber, dass ich es einfach nicht hören würde. Was sie mir aber nie glaubte. Erst sehr viel später erkannte ich, dass ich in meinem Tun aufging. Zeitvergessen. In einem Schaffensrausch zeichnete und sie wirklich nicht hörte rufen.

Kreativität:

Für mich ist Kreativität etwas zu schaffen, dass lösungsorientiert ist. Kreativität ist auch neue Synapsen zu fördern. Neue Verknüpfungen. Neue Sichtweisen. Das Schöpfen aus Erfahrung, Wissen und die Art zu kombinieren.

Aus dem Interview mit dem Hirnforschungsexperten Henning Beck: «Es ist ein populärer Mythos, dass Kinder kreativer sind als Erwachsene. Kinder sind phantasievoll und probieren viel aus. Aber Phantasie ist keine Kreativität, denn sie ist erstmal nicht problemlösend. Die besten Ideen bauen hingegen immer auch auf viel Vorwissen auf. Die kreativsten Köpfe der Geschichte, Erfinder, Wissenschaftler, Unternehmer, Künstler, waren Experten auf ihrem Gebiet. Es sieht am Ende so aus, als käme eine Idee aus heiterem Himmel. Das ist falsch. Es ist mehr, wie Louis Pasteur gesagt hat: «Der Zufall trifft den vorbereiteten Geist.» Kreativität ist also keine Frage der Begabung, des Geschlechts oder des Alters, sondern des Mutes. Unkreative Menschen sind meistens nicht weniger einfallsreich, meistens trauen sie sich einfach nicht, ihre Idee auszusprechen. Wenn man das jahrelang macht, trainiert man sich dieses freche Denken ab.»

(Wie entsteht Kreativität im Gehirn (o.J.) abgerufen am 22.6.2021 unter <https://www.newsaktuell.de/blog/wie-kreativtaet-im-gehirn-entsteht/>)

Ausnahmezustand:

Ein Ausnahmezustand ist für mich eine Situation, die ich so nicht geplant habe. Etwas Unvorhergesehenes. Eine Störung im Ablauf. Es kann auch etwas Kleines sein, eine Situation, die mich aus der Routine bringt. In so Situationen kann ich gut in meine Stärke kommen. Wenn eine Störung schon eine Krise wäre – würde ich als Mensch – mit meinem Hirnstamm (auch Reptilienhirn genannt) funktionieren: Todstellen, flüchten oder kämpfen. Es scheint fast so, als würden mich auch Kleinigkeiten in diesen Zustand bringen. In dem Zustand, dass mein Grosshirn ausgeschaltet würde und ich gezwungen würde intuitiv und akut zu handeln. So komme ich in meine Kraft. Ich bin eine Kämpferin. So werde ich gezwungen Lösungen zu finden. So werde ich kreativ und es öffnet mir einen Möglichkeitsraum für einen Flowzustand.

Vielleicht hat dies auch sehr mit meiner Lebensgeschichte zu tun. Kreativ tätig zu sein, ist wie nicht zu arbeiten. Arbeiten muss hart sein. Wenn ich aber gezwungen werde. So darf ich – ich erlaube es auch mir selber – kreativ zu arbeiten. Ich bin ja sozusagen in einer Notlage. Das switchen vom Grosshirn zum Hirnstamm selber ist schon eine Flucht. Eine Flucht vor mir selbst.

Schaffensblockade:

War hier vor allem im künstlerischen und kreativen Bereich gemeint. Es sind keine qualitative, freie Arbeiten in der Zeit der Blockade entstanden.

Möglichkeitsräume:

Kreativität oder Flow kann ich nicht erzwingen. Ich kann sie nur indirekt beeinflussen. Ich kann nur Möglichkeitsräume schaffen, in denen vielleicht Kreativität/ein Flow entstehen kann.

Annehmen und loslassen:

Eine Situation annehmen und loslassen heisst für mich: Eine Situation anzunehmen so wie sie ist, nicht mehr gegen sie zu kämpfen. Nicht einfach. Für mich passt *sein lassen* viel besser. Sein lassen so wie es ist.

Gespräche (Arbeitsgrundlage)

Bevor ich mit der Forschungsarbeit begonnen habe, habe ich mit vielen verschiedenen Persönlichkeiten gesprochen. Aus Diskretionsgründen liste ich hier separat alphabetisch die Namen der Personen auf und danach die Interviews ohne Namen.

Michel Decurtis, Innovation bei RTR
Oliver Herren, CIO/Co-CEO Digitec Galaxus
Philipp Hort, Hypnotiseur
Charlotte Hug, Composer-Performer
Lea&Adrian, Künstlerpaar
Haempa Maissen, Partner Agentur 08eins AG
Yves Patak, Psychiater
Nicole M. Pfeffer, Diplom Betriebswirtin
Jos Schmid, Fotograf
Charlotte Seer, Ärztin
Romeo Vendrami, Fotokünstler
Philipp Wieting, Architekt ETH-SIA

Die Frage war immer die gleiche: Welchen Zugang hast du zum Flow/zum Eröffnen von Flowmomenten?

Darauf folgten zum Teil lange Diskussionsabende oder die Frage wurde in einem Socialmedia-Ping-Pong erchattet. Manchmal blieben es Satzfragmente. Manchmal wurden mir auch richtig ernstzunehmende Texte nachgeliefert.

Durch diese Gespräche bin ich dem Thema näher gekommen. Es waren wertvolle Erfahrungen, die mich verwirrten, interessierten und vor allem inspirierten. Ich durfte von den Menschen viel lernen.

Beim Führen der Gespräche hatte ich keinen wissenschaftlichen Anspruch. Ich führte sie spontan. Und so sind sie auch hier abgebildet. Manchmal lang und manchmal halt so kurz und knapp. Die Gesprächstexte habe ich nicht überarbeitet.

Gespräch 1

Was kannst du zum Flow sagen? Wie kommst du in den Flow?

Im Büro habe ich Angst gestört zu werden. Auch wenn ich nicht gestört oder abgelenkt werde, so bleibt die Angst. Zu Hause, wenn ich alleine bin und Musik hören kann, genügend Zeit habe um die Arbeit auch zu unterbrechen und etwas anderes tun kann. Mein zu Hause ist ein schöner Ort. Das funktioniert gut, wenn ich mehr als nur einen Tag Zeit habe. Wenn ich genügend Zeit habe, muss ich nicht. So fühle ich mich frei. So entsteht für mich ein Möglichkeitsraum für einen Flow.

Ich kann nicht gut in einem Workshop arbeiten. Da fühle ich mich zu wenig frei. Es ist mir nicht gleich, was andere Menschen von mir denken. Daher arbeite ich gerne alleine. Und gehe erst ins Team, mit einer Idee. Nicht um miteinander Ideen zu entwickeln.

Gespräch 2

Wie kann ich kreativer werden?

Kann ich das Gehirn überlisten um somit Kreativer zu werden? Wenn ja wie?

Hungern und Schlafentzug verändern die Stoffwechselprozesse. Wenn man nicht schläft, fehlt zum Beispiel die Ausschüttung von Wachstumshormon, Melatonin etc. Cortisol wird höher. Ich habe versucht das nachzulesen- chronischer Schlafentzug ist auf jeden Fall schlecht und macht die Ergebnisse schlechter, kurzfristiger Schlafentzug kann wohl die Kreativität fördern. Hier ein Artikel aus " Bild „- bezieht sich auf diesen Artikel

<https://academic.oup.com/sleep/article/39/3/705/2454046?searchresult=1>

<https://www.google.ch/amp/s/m.bild.de/ratgeber/gesundheit/schlaf/schlafmangel-macht-kreativ-44764892,view=amp.bildMobile.html>

Die Studie gibt damit auch wichtige Hinweise auf die grundsätzliche Funktion von Schlaf. „Aus evolutionärer Sicht dürfte entscheidend sein, dass Erinnerungen im Schlaf gefestigt werden und weniger, dass unterschiedliche Inhalte neu vernetzt werden“, sagt Prof. Nissen. Ich denke schlussendlich kann man sagen, Schlafentzug ist wahrscheinlich ähnlich wie eine Psychose- wenn man Glück hat wird man kreativer, wenn man Pech hat einfach nur denkfaul;)

Hunger: Ich denke das fördert den Jagdtrieb. Bin ich hungrig, bin ich auf der Suche, möchte etwas bewegen. Auch hier denke ich, dass es sehr unterschiedliche Menschen gibt- die einen, die aggressiv werden, die anderen kippen körperlich um, die nächsten werden trüg. Und manche eben kreativ. Ich denke es lohnt sich eine gezielte Aufgabe zu stellen (z.B. erotischer Kuss) und dann das gleiche in verschiedenen Szenarien zu machen. Also einmal zeichnen unter Normalbedingungen, einmal nach einer durchwachten Nacht, einmal nach einem Fastentag.

Hunger macht an einem Tag vor allem Zuckerindustrien für das Gehirn, der Stoffwechsel schaltet sich ab. Man müsste also wahrscheinlich gezielt Kaffee und Chili (oder eben Ecstasy) nehmen, damit der Stoffwechsel aktiv bleibt trotz Hunger.

Hast du eine Idee wie man einen Flow begünstigen kann?

In den Flow kommen - eine Idee haben, die man unbedingt umsetzen will. Einen Rahmen stecken (also z.B. wann, mit welchem Material, wo, mit wem). Zeit definieren und Zeitlimit machen (also quasi den Kopf zur Präsenz zwingen). Und dann: Musik die inspiriert, etwas das den eng gesteckten Rahmen sprengt (Erotik, mit der man nicht gerechnet hat, ein überraschendes Material; man könnte ja jemanden unabhängiges bitten einen Stift/Papier auszuwählen, von dem man nichts weiss) - also irgendwie etwas das einen zum spontanen Umdenken bringt.

Magic Mushrooms

Gespräch 3

Du hattest ein Experiment gemacht und ohne Schlaf künstlerisch gearbeitet. Kannst du sagen, ob du da kreativer als sonst warst? Was waren deine Erfahrungen damit?

Kannst du sagen, ob diese Grenzerfahrung dazu geführt hat kreativer zu sein? Was waren deine Erfahrungen damit oder warum hast du es gemacht?

Die wichtigste Erfahrung war – Kreativität ist tatsächlich unerschöpflich – auch wenn ich während der 40-Stunden Schlafentzug gedacht habe, jetzt bin ich so erschöpft und zu gar nichts mehr fähig – es taucht immer wieder etwas auf – wenn auch anders als erwartet.

Fazit: Es geht immer weiter. Jede Verfassung ist interessant und erlaubt andere Gedanken, andere Perspektiven, Äusserungen. Die rasch wechselnden emotionalen und energetischen Zustände waren ein Paradebeispiel, dass in jeder Situation Kreativität möglich ist. Der Körper reagierte während des Schlafentzuges auch anders – es war eine Extremsituation - das Denken mit dem Körper ist eine grosse Ressource. Allerdings war ich enorm motiviert und top vorbereitet für diesen 40-stündigen Schlafentzug. Kreativität kommt bei mir nicht aus dem Nichts. Es gab eine tägliche Praxis als Vorbereitung, viel Recherche und Austausch mit dem Schlafforscher sowie eine feine Auswertung (im Tagesbewusstsein) und Weiterführung der Ergebnisse aus dem Schlafentzug.

Noch heute prägt mich dieses Experiment des Schlafentzuges.

Du unterrichtest ja oft. Was kannst du mir mitgeben um Kreativ besser zu führen?

Führst du Kreative anders als Businesspersonen?

Ich arbeite stark praxisorientiert. Beginne – ist die message! Auch weniger gute Ideen ernst nehmen. Ganz im Sinne von William Kentridge <https://lessgoodidea.com/about> Durch das Tun denken. Reflektieren durch Zeichnen, Bewegung, Singen, Interaktion – Sprache ist nur ein Reflexionsmedium Medium unter vielen.

Ich unterscheide nicht nach Berufsgattung, sondern vertraue auf die Kreativität im Menschen. Kreativität ist etwas Urmenschliches.

Natürlich arbeite ich mit professionellen Musikerinnen anders als mit einem Laienchor oder mit einer gemischten Gruppe von Interessierten – dabei unterscheiden sich die fachspezifischen Skills sehr – nicht unbedingt die Kreativität, der Humor, die Geistesblitze...

Gespräch 4

Wie öffnen Sie Möglichkeitsräume in denen Kreativität entstehen kann? Oder in denen mehr Kreativität entstehen kann?

Jeder Kreativ-Raum wird dadurch geöffnet, dass jeder Teilnehmende etwas tun muss, was er vorher noch nie getan hat. Nicht selten fange ich auch damit an, dass ich kuriose, verrückte oder alte Dinge mitbringe und jeder muss sich einen Gegenstand herausuchen, den er dann anhand seiner Person erklärt. Ich setze Gegenstände wie einen alten Wecker, eine Wasserpistole, ein Kinderlicht fürs Zimmer, einen Boomerang, oder ähnliche Dinge ein. Zudem tue und zeige ich etwas Obskures, dass zu Verwirrung führt. Ich trage einen kaputten Schuh, bin auf einer Seite schlecht/überschminkt oder habe ein Loch in der Bluse. Ich warte darauf, wann die Teilnehmende etwas sagen.... Und wenn sich einer traut, erzähle ich eine bewusste Geschichte dazu, die gelogen ist. Ich erkläre anhand dieser Situation, dass die Wahrheit immer im Blickwinkel des Betrachters liegt und das dies auch so mit Kreativität und Innovationen ist. Es muss Ihnen in dieser Situation gelingen, den Wert von Innovationen für die Zukunftsausrichtung und im Employer Branding aufzeigen. Wenn Sie das schaffen, haben Sie gewonnen.

An welchen Parametern kann ich schrauben, um die Möglichkeit für mehr Kreativität zu fördern?

Der Wert von Kreativität muss erkannt werden. Kreativität ist die neue Währung und löst den Aspekt Zeit ab. Wir verkaufen gute Ideen und keine Zeiteinheiten. Eine gut geschriebene Pressemitteilung, die für viel Aufregung sorgt, hat ihren Wert – auch wenn ich nur 30 Min. daran gesessen habe.

Machen Sie zur Aufgabe, dass jede Person in einem definierten Zeitraum mindestens 3 gute Ideen vorbringen muss? Setzen Sie dies als Bedingung?

Zudem können Sie Kreativität fördern, indem Sie zur Aufgabe machen, dass in jedem Monat ein Erfolgsfaktor für die eigene Arbeit definiert werden muss, der aus einer fremden Branche kommt. So lösen Sie Denkmuster, dass Sie nur auf Gewohntes zurückgreifen müssen. Schaffen Sie fürs Team ein Ideenbuch an, indem einmal im Quartal eine Idee als die Beste gekürt wird und für die es dann einen Preis gibt.

Was kann ich von Ihnen lernen um ein Kreativteam zu führen? (Hier interessiert mich sehr das Führen von Teams, welche für eine Art Workshop zusammengewürfelt werden. Diese Creative-

Sparring-Sessions dauern meistens 2 bis 4 Stunden. Immer wieder neue Leute, neue Firmen.)

Generell – Wir haben für unsere Kreativteam-Einheiten ein Kreativ-Board.

1. Kreativität braucht Bewegung – Beim Denken geh in Bewegung (Durch den Raum laufen) – Hierarchien werden damit durchbrochen.
2. Jede Idee ist die Wertvollste, die das Team gerade hat. Alle werden gesammelt und direkt nach der Kreativsession einem Nutzen zugeordnet. Dabei helfen alle! Der Teamgeist wird gestärkt.
3. Jeder ist anders kreativ. Und wir haben einmal im Jahr ein Zusammenkommen, in dem das Team die kreative Seite des Einzelnen beschreibt. So sind die Teammitglieder nicht in Konkurrenz, sondern sehen sich als Ergänzung für das Ganze. Und jeder sieht den Wert des anderen und den eignen.
4. Jeder muss einmal im Monat eine fremde Idee vorstellen, die er irgendwo gelesen oder gehört hat und die neue Wege aufzeigt, aber nicht aus der eigenen Ideensammlung stammt.
5. Wir stellen einmal im Monat eine Idee und deren Nutzen aus der Umsetzung inklusive der monetären Auswirkungen dar. Sie ziehen die Ideen in den Fokus.
6. Jeder ist mal mit der Vorgabe von Ideen an der Reihe, die von den anderen ausgeweitet und ergänzt werden müssen.
7. Freiraum – bei uns gibt es keine Kontrolle. Wir verkaufen keine Ideen, sondern Wirkungen und Erfolge. Somit können wir auch mit wenig Zeiteinheiten erfolgreiche Projekte umsetzen und erhalten dennoch einen hohen Preis, da der Kunde den Wert erkennt. Der Einzelne hat damit nicht die Zeit im Nacken, in dem er kreativ sein muss, sondern den Erfolg und die Wirkung. Bsp.:
Wir haben eine Pressemitteilung für 2'500.– inklusive Versand an Medienvertretern verkauft. Das Schreiben und das Verteilen hat ungefähr 1.5 Stunden gedauert.
Die Wirkung war eine Granate und die ganze Region hat von der neuen Kampagne gesprochen.
Der Geschäftsführer meinte 3 Wochen später zu mir: Da haben Sie sich ganz schön unter Wert verkauft, es hat bestimmt viel Zeit gekostet, diese Lawine an Aufmerksamkeit auszulösen.
8. Unsere Aufträge haben alle 1/3 Drittel undefinierte Inhalte mit Honorar vereinbart. Chancen fallen einem vor die Füße, wenn ich dann erst nach einer Budgetfreigabe fragen muss, kann die Chance weg sein. Mein Team weiß das und hält damit ständig nach Chance für unsere Kunden aus, die man im Regelbetrieb sonst so nicht sieht.

Gespräch 5

(Freies Gespräch, nicht Wort-Wörtlich)

Oha, ich führe fast nur inhaltlich und meine selbst alles besser zu wissen. Es ist da mehr ein Wettkampf um die besten Ideen als ein Ermöglichen von Kreativität.

Aber ich gebe mich durchaus geschlagen, wenn jemand die bessere Lösung bringt und wertschätze dies auch durch Anerkennung.

Kreativität ist oft Handwerk und Fleissarbeit. Viele Versuche eines professionellen Handwerkers führen zu hoher Qualität. Empirie ist nun mal die Realität.

- Tatsächlich ist die Community-Kampagne – also die mit den Produktbewertungen – und auch die Live – die mit den Fotos und Videos von Kunden, lief aber schon vor längerer Zeit – von mir alleine. Solche Dinge erscheinen mir aber eher als offensichtlich, ich muss dazu nicht wirklich was machen. Und wir machen alles intern und das Marketing ist relativ autonom, es wollen da gerne alle mitreden, dürfen sie aber nicht bzw. beeinflusst es die Kampagnen nicht wirklich.
- Ich hab vermutlich eher einen destruktiven Ansatz: Ich finde vieles schlecht, was ich sehe und möchte was besseres produzieren (also halt sehr wertend, ohne geht es nicht). Wir sind generell eher introvertiert, also wir als Personen aber auch als Firma, wir machen ja alles selbst (Software, Werbung, Grafik, Logistik usw.).
- Wir sind aber viele, Grafiker, Creative Director, das ganze Paket. Wir haben eigentlich unsere eigene Agentur in der Firma. Digital Marketing machen wir auch alles selbst.
- Wir haben auch eine eigene Redaktion. Grösser als manche Zeitung. Wir haben aber auch mehr Leser ;-))

Gespräch 6

Wie öffne ich Möglichkeitsräume in denen Kreativität entsteht? Ich lebe grundsätzlich in einem Möglichkeitsraum. Ich versuche offen für neues zu sein, so lebt man Tag für Tag in diesem Zustand. In meinem Möglichkeitsraum versuche ich Ideen mit Menschen zu verbinden.

Welche Parameter müssen optimiert werden, um Kreativität zu fördern?

Mut. Mut zu scheitern. Mut zur Veränderung. Das wichtigste ist jedoch, dass man aus der Emotion einen Gedanken, eine Idee gebären kann. Für die Idee und den Energiehaushalt des Erfinders ist der rasche Wechsel von Emotionalität zur Sachlichkeit entscheidend.

Was kann ich von dir lernen, um ein Kreatives Team zu führen? Vermutlich nichts. Du kennst den Zustand eines Kreativen. Kreative benötigen Auslauf mit Grenzen. Die Grenzen sollte man so setzen, dass sie überwunden werden können. Das bringt den Erfolg oder eben eine gute Idee.

Führe ich Kreative oder Consultant anders?

Auf keinen Fall. Beide benötigen Regeln. Jede Person sollte nach seinen Fähigkeiten geführt werden, dass das ganze Team profitiert. Die vier Persönlichkeitsprofile (DISG) sollten eine geeinte Mannschaft bilden.

Aus dem Gespräch 7

Alles muss raus und eine gute Fehlerkultur muss gelebt werden.

Gespräch 8

Auf jeden Fall hab ich ne Übung, die ganz simpel ist um ein gutes Gefühl zu aktivieren. Du kannst diese gerne anhören und einen Flowzustand aktivieren anstelle des guten Gefühles. Das sollte schon mal helfen.

Du kannst dir diese hier anhören:

<https://anchor.fm/philippe-hort/episodes/bung-ein-gutes-Gefuhl-aktivieren-Hochdeutsch-epkvgc>

Gespräch 9

Sie meinten, dass bei ihnen das Tun helfe in einen Flow zu kommen. Weg vom Denken, in das Machen zu gehen.

Gespräch 10

Nicht wortwörtliche Wiedergabe

Ich bin immer im Flow. Immer in der Recherche. Ich suche immer und überall Material für meine Arbeiten. Sobald ich in mein Atelier komme, bin ich im Kunstmodus. Du hättest gerne, wenn ich sagen würde, dass der Raum mich aufladet und inspiriert.

Gespräche 11

Warum gibt es Menschen, denen es gelingt Stresssituationen anzunehmen und loszulassen und anderen Menschen nicht? Hat das mit Urvertrauen zu tun? Oder doch mit einer Art von Kreativität?

Eigenes Beispiel: Vor Jahren bin ich mit einer Freundin mit einem Camper durch Australien gefahren. 8 oder 9 Wochen im Outback. In einer verlassenem Gegend ist das Kupplungspedal durchgefallen und ich konnte nicht mehr Kuppeln. Auch nicht weiterfahren. Meine Reisekollegin war ausser sich. Sie weinte und schimpfte abwechslungsweise. Ich habe eine Decke neben das Auto ausgebreitet und begann mit Buchlesen. Meine Wahrscheinlichkeitsrechnung stimmte mich zuversichtlich. Wir hatten in den letzten 24 Stunden kein Auto getroffen. So musste bald eines kommen. Alle zwei Tage sahen wir eines. Nach einer Weile Buch zu lesen, fiel mir ein, dass mein Vater einmal mit einer Schnur eine Kupplung geflickt hatte. So kroch ich unters Auto. Ich versuchte den Weg vom Kupplungspedal zur Kupplung zu finden und fand dabei ein gebrochenes Gestänge. Ich flickte es mit Draht. Eine Stunde später fuhren wir weiter.

Erst jetzt ist mir bewusst, dass in dem Moment wo ich mir sicher war, dass in nächster Zeit ein Auto vorbeifahren würde, hatte ich die Situation angenommen und die Ängste losgelassen. Im automatisierten Buchlesen konnte mein Gehirn wandern und so ist mir die Erinnerung an meinen Vater gekommen. Die Idee es selber zu versuchen.

Weiter ähnliche Beispiele aus dem Sport: Das Nati-Spiel vom 28. Juni 2021

Und immer wieder gibt es sehr schöne Momente. Im Sport. Wo durch einen Flowzustand Aussergewöhnliches geleistet wird. Im Interview nach dem Spiel hat der Captain Xhaka Granit gesagt, dass nach dem 3:1 niemand mehr an die Mannschaft glaubte und es ihnen so gelungen sei das Spiel zu drehen. Ich wage zu behaupten, dass auch hier das Loslassen funktionierte. Und vielleicht sogar im Annehmen der Tatsache, dass sie jetzt mit zwei Goals im Rückstand waren.

Dies war mir auch schon im Talk *SRF Gradig Direkt* vom 24.2.2021 mit dem Formel1 Piloten Romain Grosjean aufgefallen. Er berichtete von seinem Unfall. Nach dem Aufprall, als das Auto brannte, versuchte er sich krampfhaft zu befreien. Vergebens. Dann hat er sich sozusagen vom Leben verabschiedet. *Ich hatte ein gutes Leben. Durfte Rennen fahren...* dadurch wurde er ruhig. Und hat nichts mehr gemacht. Dann musste er an seine Kinder denken. Und hat nochmals versucht sich zu befreien. Was jetzt Grosjean gelang. Auch hier das Annehmen und Loslassen.

Mein Gesprächspartner versuchte diesen Vorgang zu erklären, er glaube, dass Ressourcen nur angezapft werden können, wenn der Ausnahmezustand nicht lebensbedrohlich sei. Was im Beispiel von Grosjean nicht ganz zutrifft. Er sprach vom Ausschütten von Dopamin, Serotonin, etc.

Und eine weitere Gesprächspartnerin meinte es habe mit der Widerstandskraft, der Resilienz zu tun. Energien könnten auch zerstörerisch wirken. Auch sie sprach von hormonellen Ausnahmen und Belastbarkeit. Und auch von loslassen und annehmen.

Die Resilienz hat viel mit dem Eigenen Ich und mit der eigenen Geschichte zu tun. Musste man als Kind viel kämpfen um etwas zu erreichen? Konnte man durch beißen? Ohne aufzugeben?

Einstecken und trotzdem an das Gute glauben? Auch im Umgang mit Stress und psychischer Gesundheit. Und das spüren von sich selber..

Gespräch 12 floss im Hauptteil der Arbeit ein.

Literatur und Podcasts

- Die Revolution im Kopf, Gerd Kempermann
- Flow Das Geheimnis des Glücks, Mihaly Csikszentmihalyi
- Das Flow-Erlebnis, Mihaly Csikszentmihalyi
- Flow und Kreativität, Mihaly Csikszentmihalyi
- So bin ich eben im Job, Stefanie Stahl
- Die 3 Quellen echten Lebensglücks, Dami Charf
- Mein kreatives Geheimnis sind bequeme Schuhe, Mason Currey
- Das Geheimnis deines Unterbewusstseins, Florian Ilgen
- Wie man Körpersprache entschlüsselt, Florian Ilgen
- Prof. Peter Kruse über Kreativität
- Scala der Emotionen
- Podcast: Vera Birkenbihl
- Podcast: Gerd Kempermann
- Podcast: Karl Schmied
- psychotipps.com
- newsaktuell.de/blog/wie-kreativitaet-im-gehirn-entsteh
- de.wikipedia.org/wiki/Spiegelneuron
- MindFlow von Tom Mögele
- Podcast: Manfred Spitzer, Peter Kruse, Gerald Hüther
- Kopfsache Gesund, Dr. med. univ. Katharina Schmid
- Durch Mauern gehen, Biografie von Marina Abramovic
- Psychoanalytikerin trifft Künstlerin, Künstlerin trifft Psychoanalytikerin
Jeanette Fischer im Gespräch mit Marina Abramovic
- viele Youtubes und Podcasts zum Thema ...
- Fast perfekt – Die Kunst, hemmungslos zu scheitern. Wie aus Fehlern Ideen entstehen. Erik Kessels, Dumont Verlag
- Kreativität. Wie unser Denken die Welt immer wieder neu erschafft. David Eagleman & Anthony Brandt, Siedler Verlag
- Sternstunde Philosophie, SRF 22.8.2021, Gerhard Roth. Bin ich die Marionette meines Gehirns?
- GEO Kompakt, Nr. 50. Wer bin ich?

Abbildungen

- Seite 16/17, Foto von Charlotte Seer
- Seite 21, Foto von Yvonne Gienial
- Seite 29, Foto von Anna.R.Stoffel
- Seite 32, Foto von Anna.R.Stoffel

Dank

Dass es überhaupt soweit gekommen ist, dass ich diese MAS-Arbeit schreiben durfte verdanke ich vielen Menschen. Wie zum Beispiel auch meinem Papa, bei dem ich schon als Kind viel in der Werkstatt mittun durfte und so schon früh mit Kreativität in Berührung kam. Aber auch haben ganz viele Freunde und Bekannte immer wieder Zeit und Geduld mit mir und meinem Flowzustand gehabt. Und immer wieder unendliche Diskussionen mit mir geführt haben. Auch herzlichen Dank allen die bereit waren mit mir Gespräch zu führen die ich hier erwähnt habe.

Einige Besondere möchte ich hier namentlich erwähnen: Meine beiden Mentoren Markus Ort und Gabrielle Schmid, tausend Dank fürs Weiterbringen, fürs Inspirieren, fürs Mitwirken. Auch Danke Regula Stibi. Ein sehr sehr grosses Dankeschön meinen besten Freundinnen Charlotte und Andrea sowie meinem besten Freund Philipp. Auch allen ein herzliches Danke für die Gespräche, die ich hier abbilden durfte. Und dankschön Jos für das Benutzen des Ateliers. Und ein grosses Dankeschön fürs Sponsoren des Drucks an Patrick und Claudio.

Umfang der Arbeit

- Abstract
- Einleitung
- Erstes Selbstexperiment
- Zweites Selbstexperiment
- Drittes Selbstexperiment
- Schlussfolgerung
- Ausblick

= **72'880 Anschläge inkl. Leerzeichen**

Anhang
Begrifflichkeiten
Gespräche

= **21'670 Anschläge inkl. Leerzeichen**

Aufwand

bis und mit 21. Oktober 2021
369.25 Stunden

Selbständigkeitserklärung

Titel der Arbeit:

Flow: Wie kann ich aus der Reflektion meiner Arbeit anhand von Ausnahmezuständen und Erfahrungen aus den Selbstexperimenten Möglichkeitsräume schaffen, in denen ein Flowzustand für mich und andere begünstigt werden?

Titel des Moduls, in dessen Rahmen die Arbeit verfasst wurde:

Studiengang, Zürcher Hochschule der Künste
Zentrum Weiterbildung, **MAS Creative Practice**

Name der Betreuerin, des Betreuers:

Gabrielle Schmid
Markus Ort

Hiermit erkläre ich ausdrücklich, dass es sich bei der vorliegenden schriftlichen Arbeit um eine von mir selbständig und ohne Mithilfe anderer Personen sowie in eigenen Worten verfasste Originalarbeit handelt. Ich bestätige zudem, dass ich keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel verwendet, sowie alle wörtlich oder dem Sinn nach aus der Literatur zitierten Stellen entsprechend klar und korrekt gekennzeichnet habe.

Ich bestätige mit meiner Unterschrift die Richtigkeit dieser Angaben.

Vorname: Anna.R.

Nachname: Stoffel

Matrikelnr.: 02-291-573

Datum: 25. September 2021

Unterschrift:

Impressum

Idee und Inhalt: Anna.R.Stoffel, Chur/Zürich

Orthografie/Korrektorat: Lucia Barandun, Chur

Grafik: pure., Chur/Zürich

Fotos: Anna.R.Stoffel und Charlotte Seer, Zürich

Druck Inhalt: Patrick Gimmi, Typotron, St. Gallen

Druck Umschlag: Casutt Group, Chur

Buchbinder: SuBu Handbuchbinderei, Chur

Auflage: 4 Stück im Format A4, 2 Stück im Format A3