

## Sind Sie auch ein Künstler?



Ich sage ja! Und ich setze sogar noch ein Ausrufezeichen (!) dahinter. Warum? Weil ich davon überzeugt bin, dass wir alle Künstler sind. So will ich hier erst einmal den Begriff neu definieren. Im herkömmlichen ist damit selbstredend ein Mensch gemeint, der in sich eine Kreativität trägt und diese zum Ausdruck zu bringen weiß. Ich gehe jedoch noch einen Schritt weiter und werde ein wenig philosophisch. Ist es nicht auch eine Kunst in unserer nach Gütern strebenden Gesellschaft mit wenig Geld seine Familie zu ernähren und glücklich zu machen ohne sich diesem Druck zu ergeben? Oder aus wenigen Zutaten ein schmackhaftes Essen zu zubereiten? Ich habe oft den folgenden Satz gehört: „Meine Oma konnte aus Wasser Suppe kochen.“ Die Kriegsgeneration wird sich da sicher wieder finden. Und da sind sie, die Künstler des Alltags. Menschen, die trotz einer zeitaufwendigen Arbeitsstelle genügend Zeit und Muße für die Familie und Freunde finden. Alleinerziehende, die abends auch noch ein liebeles Wort für die Kleinen finden ohne vom Stress des Alltags zu genervt dafür zu sein. Mütter, die aus Geldmangel anfangen ihre Kleidung selbst zu nähen und Väter, die das Gartenhaus für die Kinder kreativ selbst gestalten. Unsere Fernsehprogramme sind voll von Sendungen, in denen uns immer wieder gezeigt wird, selbst kreativ zu werden, sich zu trauen.

Und das möchte ich Ihnen zu Beginn dieses Jahres auch zurufen: „Trauen Sie sich etwas zu! Seien Sie mutig! Beginnen Sie etwas Neues und entdecken Sie Ihre eigene Kreativität!“ Ich glaube, dass jeder Mensch mit Phantasie geboren wurde. Bedauerlicher Weise sind wir nicht alle in diese Freiheit hinein erzogen worden sie auch leben zu dürfen. Unsere Eltern und andere Verwandte, unsere Lehrer, die Nachbarn und Freunde und nicht zuletzt die Medien haben unsere Vorstellung von Schönheit, Kunst und Geschmackvollen geprägt. Regelmäßig sitzen mir Menschen in meiner Arbeit gegenüber, die wieder neu entdecken möchten, was in ihnen steckt. Sätze wie: „Was soll das denn sein? Wie sieht das denn aus? Das gehört aber nicht so. Der Himmel ist nicht rosa...“ Doch, in der Ideenwelt eines Kindes macht vielleicht genau das Sinn. Dieses anezogene Denkmuster zwingt uns in Nischen, in denen wir uns kaum umdrehen können, weil sie so eng sind. Da ist dann kaum noch Luft zum Atmen, geschweige denn zur Entfaltung seines Einfallsreichtums. Hinein gezwängt in Regeln und Normen des „Normalen Lebens“ verstummt dieser Wunsch in uns. Aber er ist wie Wasser. Wasser sucht sich seinen Weg nach draußen, sagen Handwerker gerne. Und so ist es auch. Jeder Mensch kann kreativ und schöpferisch sein, kann Tanzen, Malen und Singen. Vielleicht entspricht es nicht unbedingt den Vorstellungen seiner Umwelt, aber es muss ja auch nicht für jedermann zugänglich gemacht werden. Wenn nur das Herz mitschwingt.

Mein Gesangslehrer sagte mir neulich einen entscheidenden Satz, den ich gerne an Sie weiter gebe: „Hier ist schief singen erlaubt, ja, sogar erwünscht. Hier darfst du quietschen und brummen.“ Solche Aussagen setzen frei sich zu trauen, noch mehr zu trauen und weg zu kommen von alten eingebrannten Denkmustern, die wieder und wieder das Tageslicht schnuppern wollen.

**Anja Bielenberg, Psychologische Beraterin**