



Die Kunst, ein kreatives Leben zu führen

Autoren: Elisabeth Greber, Julia Zinner
Fotos: Elisabeth Greber

links: Druckgrafik „Unendlich und mehr“
Mitte: Theo Scherling im Gespräch
rechts: Detailaufnahme aus dem Atelier

„Es gibt nichts, das ich lieber machen würde.“

Theo Scherling, Maler

Inspiration und Motivation ist nicht alles. Kreativitätsforscher Prof. Dr. Rainer Holm-Hadulla ist überzeugt, jeder Mensch ist zu kreativen Leistungen fähig, wenn er es bewusst zulässt. Maler Theo Scherling beweist, dass durch diszipliniertes Arbeiten aus brotloser Kunst eine Lebensaufgabe werden kann.

Kinder besitzen eine ursprüngliche Form der Kreativität“, bekräftigt Theo Scherling mit Nachdruck in der Stimme. Eine breite Holzterrasse führt aus der schummrigen, kalten Scheune hinauf in sein lichtdurchflutetes, wohnig warmes Atelier. Holzbalken, weiß gestrichen oder in ihrer natürlichen Form belassen, durchziehen das renovierte Dachgeschoss mit den weißen Wänden und den bunten Farbklecks auf dem Boden. Bilder auf drei Meter breiten Leinwänden lehnen an den Wänden, eine Bilderdruckreihe auf DIN A4-Papier in leuchtenden Farbe ziert den Boden, in Regalen in der Ecke haben Pinsel, Farbpigmente und Leim Platz gefunden.

Theo Scherling, 63, sitzt am Arbeitsplatz in der Mitte seines Ateliers und erinnert sich: „Irgendwann in der Kindheit muss es einen Impuls geben, der Kreativität fördert. Will man die bei Kindern vorhandene Kreativität in eine Form gießen, ihnen beispielsweise sagen, wie sie ein Bild zu malen haben, halte ich das für falsch.“

Motivierendes Umfeld

Niemandem sonst gelang es, den gefürchtetsten Lehrer der Schule so treffend zu karikieren wie Scherling in seiner Jugend. Trotz angedrohtem Schulverweis habe er damals viel positive Resonanz von seinen Eltern und Freunden auf seine ersten Zeichenversuche erhalten, so Scherling. Viel-

leicht der entscheidende Faktor, der Theo Scherlings heutigen Erfolg als hauptberuflicher Maler begründet.

Fördernde Umgebungsbedingungen, Unterstützung und Bestätigung aus dem persönlichen Umfeld lassen Kreativität im Menschen wachsen, davon ist Dr. Rainer Holm-Hadulla, Facharzt für Psychiatrie und Professor an der Universität Heidelberg, überzeugt. Zusätzlich spielen individual- und sozialpsychologische Grundlagen wie Talente, Wissen, Können, Motivation und Persönlichkeitseigenschaften eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Kreativität. Naturwissenschaftlich lässt sie sich bis heute nicht umfassend erklären. Holm-Hadulla definiert es mit den einfa-

chen Worten: „Es handelt sich um eine Neukombination von Informationen im Gehirn. Aber das Gehirn steht natürlich in sehr enger Wechselwirkung mit dem gesamten Organismus und sozialen Erfahrungen.“

Kommunikationsmittel

Äußere Einflüsse und Erlebnisse regen Theo Scherling ständig zu neuen Ideen an, die er in einem Skizzenbuch festhält: „Ich mag die Natur, beschäftige mich mit Musik und lese sehr viel. Jedes reale Element hat für mich etwas Gestalterisches.“ Seine Bilder sind für Scherling ein Mittel der Kommunikation – aus Gesprächen mit Besuchern seiner Ausstellungen, Künstlern und Bekannten schöpft er Motivation für seine Arbeit. Die Planung von Ausstellungen und der Kontakt zu Kunden bestimmen einen großen Teil seines Berufs und liegen ihm sehr am Herzen. Denn er ist überzeugt: „So wie ein komponiertes Lied gehört werden will, ein geschriebener Text gelesen werden will, will ein Bild gesehen werden.“ Der Wunsch nach praktischer Arbeit bewegte ihn dazu, während seines Kunstge-

schichte-Studium in München an die Akademie der Bildenden Künste zu wechseln. Anschließend begann er in den 70er Jahren seine künstlerische Karriere.

Im Bereich der Visuellen Kommunikation, in der Lernprozesse mit Hilfe von Bildern gefördert werden, arbeitete er für Verlage und als Lehrbeauftragter: „Ich wollte die brotlose Kunst mit etwas Handfestem unterstützen.“ Seit zwei Jahren finanziert er seinen Lebensunterhalt allein mit der Kunst. Scherling ist sich sicher: „Es gibt nichts, das ich lieber machen würde.“

Freiräume und Disziplin

Mit einem selbst ausgebauten Atelier, das in der ehemaligen Scheune eines alten Bauernhauses aus dem 17. Jahrhundert liegt, hat sich Theo Scherling in Niederbayern eine geeignete Arbeitsumgebung geschaffen. Die Entstehung seiner Gemälde beschreibt Scherling anhand des aleatorischen Prinzips: „Es gibt nie einen geradlinigen Weg von der leeren Leinwand zum fertigen Bild. Im Kopf, im Bauch oder im Herzen hat man ein Ziel, aber dazu

kommen während der Entstehungsphase immer die Erlebnisse in der Realität hinzu.“

Doch Inspiration und Motivation ist nicht alles: Nur wer als freischaffender Künstler diszipliniert arbeitet, ist beständig kreativ und kann Neues schaffen. Theo Scherling betrachtet seine Malerei bewusst als Arbeit. Jeden Tag verbringt er in seinem Atelier und arbeitet an neuen Bildern. Denn er ist überzeugt: „Kreatives Arbeiten muss sehr organisiert sein.“

Lebensprinzip Kreativität

„Kreativität ist Disziplin und Fleiß, das Erschaffen von Wissen und von Kenntnissen. Und gleichzeitig die Nutzung von Freiräumen und Fantasie“, belegt auch die wissenschaftliche Forschung von Holm-Hadulla. Das gelte nicht nur für Menschen, die in kreativen Berufen tätig sind. Im privaten Alltag taumele nach Aussage des Wissenschaftlers niemand nur passiv durch die Welt: „Wir befinden uns in einem ständigen Austausch mit unserer Umgebung und somit in einem ständigen Bildungs- und Selbsterschaffungsprozess.“ Eine Erfahrung, die

auch Theo Scherling während seiner Arbeit gemacht hat. Auch wenn die persönliche Handschrift immer erkennbar ist, hat sich sein Stil über die Jahre gewandelt. Nach anfänglicher Gegenstandsmalerei konzentriert er sich heute überwiegend auf die abstrakte Kunst. Diese spiegelt seine Offenheit für vielfältige Gestaltungselemente, beispielsweise alte Fotografien, Materialien wie Erde und besondere Papiere, wider.

Das Leben selbst gestalten

Nur durch Aufgeschlossenheit gelingt es Künstlern, Neues zu erschaffen. Ein wertvoller Aspekt, der im Alltag allzu oft untergeht. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass 90 Prozent unserer Entwicklung unbewusst abläuft. Beispiele für unterbewusste, alltägliche Kreativitätsprozesse sind das Träumen oder Fantasieren. „Ich bin überzeugt davon, dass man besser lebt, wenn man das Leben bejaht und als andauernde Entwicklung betrachtet. Leben ist immer auch eine kreative Aufgabe“, bekräftigt Holm-Hadulla.

Der Wissenschaftler erklärt, dass die Gestaltung des Lebens bereits im Säuglingsalter beginnt: „Es ist keine metaphorische Überzeichnung, wenn man sagt, jeder Säugling komponiert seine Welt. Und wir sind dann einigermassen glücklich und zufrieden, wenn wir diese Aufgabe der Lebensgestaltung bewusst annehmen. Wir sollen unser Glück nicht nur suchen, sondern unsere Welt selbst gestalten.“

In „Heroines“ verarbeitete Scherling alte Fotografien.



THEO SCHERLING

Der in Olching bei München geborene Maler lebt seit 1983 im niederbayerischen Haarbach. Dort widmet er sich überwiegend der abstrakten Malerei. Seine kommende Ausstellung trägt den Titel Materie & Zeichen und wird am 4. April in Würzburg eröffnet.



PROF. DR. RAINER HOLM-HADULLA

Dr. Rainer Holm-Hadulla ist Professor für Psychotherapeutische Medizin sowie leitender Arzt der Psycho-Sozialen Beratungsstelle für Studierende an der Universität Heilberg. Er hat zahlreiche Publikationen zum Thema Kreativität veröffentlicht.

FÜNF SIMPLE TIPPS, die Ihnen helfen werden kreativ zu sein, zu denken und zu leben.

Der frühe Vogel fängt den Wurm
Frühaufsteher sind deutlich produktiver. Das hängt mit dem Tageslicht zusammen, das sich positiv auf den Hormonhaushalt auswirkt. Tun Sie Ihrer Kreativität etwas Gutes und nutzen Sie die Gunst der Morgensonne!

Die Macht des Spaziergangs
Ein Spaziergang beruhigt und vermindert Stress. Wer sich im Grünen aufhält, wird automatisch aufmerksamer. Gehen Sie also hinaus in den nächsten Park und lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf!

Just Coffee for me
Wer Kaffee trinkt, ist kreativer! Allerdings sollte man es nicht übertreiben und dem Heißgetränk keine Wunderwirkung zuschreiben. Experten empfehlen maximal vier Tassen am Tag.

Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt
Lernen Sie überall zu arbeiten! Vergessen Sie für eine Weile den Schreibtisch und tauschen Sie ihn gegen den Liegestuhl auf dem Balkon oder ein Kissen auf dem Fußboden. Nutzen Sie den Perspektivenwechsel für Ihre Arbeit!

Lebensnotwendig: Rituale
Wer seine Zeit nicht sinnvoll plant, belastet sich unnötig. Schaffen Sie sich Rituale, die Ihren Arbeitsalltag strukturieren. Planen Sie eine feste Mittagspause ein und Zeit für einen Kreativspaziergang!

Autor: Theresa Bergbauer

„Kreativität wird gehypt“

Interview: Julia Zinner



Dr. Frank Berzbach, Jahrgang 1971, unterrichtet Psychologie, Philosophie und Kulturpädagogik in Köln. Im Jahr 2010 erschien sein viel beachteter Titel „Kreativität aushalten. Psychologie für Designer.“. In seinem zweiten Buch „Die Kunst, ein kreatives Leben zu führen. Anleitung zur Achtsamkeit.“ beschäftigt sich Berzbach erneut mit Kreativität und den Anforderungen und Ansprüchen im Leben, denen nicht nur Kreativschaffende ausgesetzt sind.

Autor Dr. Frank Berzbach im Gespräch mit Level². Meditation und Teepausen fördern seine kreativen Schaffensprozesse und sorgen für Gelassenheit im Alltag.

Was hat Sie dazu bewogen, sich intensiv mit dem Thema Kreativität zu beschäftigen?

Insbesondere mein Beruf an Hochschulen, das Unterrichten von Designern aber auch von anderen Berufsgruppen haben mich dazu animiert und natürlich auch eigene kreative Erfahrungen. Ganz besonders inspiriert mich auch die Auseinandersetzung mit Joseph Beuys (Anm. d. Red.: deutscher Künstler, Kunsttheoretiker und Professor), der den Menschen als ein sehr schöpferisches Wesen betrachtet.

Wie viel Kreativität verlangt die Alltagsgestaltung?

Wir müssen im Alltag nicht permanent kreativ sein. Gottseidank. Wir brauchen auch im Alltag eine Menge routinierter Handlungen, die uns nicht so anstrengen wie das schöpferische Handeln. Die Organisation des Alltags selbst braucht aber schon immer wieder Schöpferkraft, damit man nicht in Routinen erstarrt.

Macht uns ein kreatives Leben glücklicher oder ein glückliches Leben kreativer?

Beides. Man kann das gut untersuchen:

Höhere Glückswerte haben positiven Einfluss auf kreatives Handeln und wer kreativ ist fühlt sich tüchtig und leistungsfähig und produktiv und das schafft Zufriedenheit.

Das Folgen von Berufungen und Leidenschaften spielt eine große Rolle in Ihrem Buch. Wie kann man überprüfen, ob man beruflich und auch privat, den richtigen Weg eingeschlagen hat?

Prinzipiell lässt sich das natürlich nicht überprüfen, weil sich das im Leben immer wieder ändern kann. Solange wir mit der Arbeit glücklich oder zumindest zufrieden sind, ist nicht alles falsch, was wir machen. Und solange wir nicht krank werden! Man kommt im Leben nicht an einem Ziel an. Und Zweifel gehören immer dazu.

Es ist also notwendig, sich selbst immer wieder zu prüfen und zu fragen, ob das, was man gerade macht, für einen das Richtige ist?

Ja, man sollte immer mal wieder nachspüren und nach ein paar Jahren sehen, was die Intuition sagt und ob man das noch gerne macht. Und manchmal muss man sich durch Phasen auch durchbeißen. Arbeit muss nicht immer Spaß machen. Viele

denken, wenn ihnen die Arbeit gerade einmal nicht Spaß macht, es wäre die falsche Arbeit. Das glaube ich nicht!

Wie gelingt es, sich in der modernen, oftmals stressigen Arbeitswelt nicht selbst auszubeuten?

Vielleicht kann man die Rahmenbedingungen unter denen man arbeitet ein bisschen beeinflussen. Man muss nicht jeden Job annehmen, nur weil er ein gutes Image oder Prestige hat. Und man kann natürlich üben, gelassener zu werden. Das ist eine permanente Übung. Ich empfehle dafür seriöse Meditationstechniken. Es löst die Probleme nicht, aber es hilft ein bisschen.

Nehmen Sie sich selbst meditative Pausen und wie sehen diese aus?

Ja, ich beginne jeden Tag mit Meditation. Das ist ein festes Morgenritual. Wichtig ist für mich die Teepause während des Tages. Das ist die Zeit, in der ich mich für etwa zehn Minuten komplett aus dem Alltag rausnehme. Gerade wenn ich große Belastungen oder Stress habe, versuche ich sehr auf die Pausen zu achten. Denn wenn man sich nicht zu sehr erschöpft, kann man sehr lange arbeiten.