

Raus aus der Schublade – rein ins Leben Wie gute Kunst und gute Beziehungen entstehen © Barbara Lucassen 2016 Ich habe mir als kleines Mädchen immer vorgestellt, wenn ich groß bin eine Sängerin zu werden. Wunderschön und schlank. Auf einer großen Bühne wollte ich stehen und singen und alle sollten mich toll finden. Ich wollte im Fernsehen auftreten, in großen Theatern, in der Zeitung stehen und auf Plattencovern. Ich habe lange gebraucht bis ich aufgehört habe, diesen Wunsch zu belächeln. Ich wollte Kunst machen und gesehen werden. Da ist nichts Lächerliches dran. Das Thema Kunst und Kreativität ließ mich nicht mehr los. In Strudel von Angst und Lust, von Selbstzweifeln und Stolz schreibe ich meine Texte und stelle mich mit ihnen auf die Bühne. Im Coaching begleite ich Menschen dabei, ihre ureigene Kreativität zu entdecken. Kreativ sein heißt, ich mache etwas, weil ich Lust dazu habe, und ich lasse andere daran teilhaben. Es ist der menschliche Urzustand, kreativ zu sein. Kein Kind kommt auf die Welt, setzt sich hin und wartet bis es stirbt. Vom ersten Atemzug an erforscht der Säugling: Wer bin ich? Wer ist da sonst noch? Was ist das für eine Welt? Was machen die anderen und die Welt mit mir? Was kann und will ich mit mir, der Welt und den anderen machen? Das Kind fängt sofort an, sich und seine Umwelt zu gestalten. Als Erwachsene haben wir die Aufgabe, uns und eventuell noch unsere Kinder zu versorgen. Wir können deshalb nicht mehr so ganz für den Moment leben wie als kleine Kinder, und das würde uns vermutlich auch keinen Spaß machen. Und trotzdem glaube ich, dass wir auch als Erwachsene ein Recht auf ein kreatives, uns entsprechendes Leben und Arbeiten haben, ein Leben und Arbeiten, auf das wir Lust haben.

Und ich glaube, dass dies oft durch Ängste verhindert wird. Wie kommt es, fragte ich mich, dass Kreativität so oft mit so viel Angst verbunden ist? Gerade wir Frauen neigen nur zu oft dazu, unser Licht unter einen Scheffel zu stellen. Polemisch gesagt: Die größte Angst von uns Frauen ist, nicht gemocht zu werden. Von Männern auch, aber die gehen anders damit um. Männer neigen aus dieser Angst heraus dazu, sich aufzuplustern. Wir Frauen beobachten unser Gegenüber und versuchen, rauszufinden, wie es uns haben möchte. Ich will mich darüber gar nicht lustig machen. Sensibilität für die Bedürfnisse von anderen ist eine wunderbare Fähigkeit. Die Kehrseite ist jedoch, dass hinter diesem Gefallen Wollen eine ganz existenzielle Angst und Not steckt. Die Angst, abgelehnt zu werden, ist eine Urangst des Menschen. Ohne die anderen könnte keine/r von uns überleben.

Und wer als Kind von seinen Eltern nicht so angenommen worden ist, wie er oder sie ist, hat sehr früh Ablehnung erfahren. Mehr oder weniger haben wir das alle erlebt, und diese Ängste wirken weiter. Wenn ich jetzt Kunst mache, werde ich sichtbar. Und zwar nicht nur mit dem Teil, den meine Eltern gemocht haben und von dem ich glaube, dass er sozial verträglich ist, sondern so, wie ich bin. Ich kann keine Kunst machen, nicht malen, schreiben, tanzen, singen, schauspielern, ohne mit mir konfrontiert zu werden. Mit meinen Schattenseiten – klar, mit denen auch. Aber das ist meistens gar nicht das Schlimmste. Die kennen wir meistens nur zu gut und haben uns oft genug dafür beschimpft. Viel unbekannter und erschreckender sind oft die Lichtseiten. In der Kunst wird sichtbar, wie schön, klug, temperamentvoll, wie sensibel, wie witzig, wie sexy eine ist. Gerade wir Frauen, die wir gelernt haben, nett, freundlich und bescheiden zu sein, wissen oft gar nicht um unsere Größe und Schönheit. Es braucht schon viel, viel Mut sie erst einmal nur für mich zu entdecken. Und jede kann stolz sein, die den Mut findet, überhaupt den Wunsch zu verspüren, kreativ und künstlerisch zu sein.

Dieser Wunsch ist allen Menschen eigen, aber viele spüren ihn noch nicht einmal. Noch viel schwerer ist es, die Produkte der Kunst anderen zu zeigen. Lampenfieber ist ein Paradebeispiel dafür. Plötzlich stehe ich auf der Bühne. Erwartungsvolle Gesichter blicken mich an, die Scheinwerfer blenden. Mein Magen verkrampft sich, mein Atem wird flach, ich muss aufs Klo und ich habe eine Schweineangst. Ich soll singen und die im Publikum haben sogar Geld dafür bezahlt. Sie denken, ich kann das!

Lampenfieber – alle Künstlerinnen kennen das. Lampenfieber heißt, ich gebe anderen Menschen die Macht, mich und mein Werk zu bewerten. Ich hoffe, dass sie mich mögen. Diese Angst ist menschlich und sie entspringt großer Not. Wir übertragen alte, sehr frühe Erfahrungen von Ablehnung auf das Publikum. Und wir wünschen uns so verzweifelt, dass wir diesmal angenommen, gesehen und gemocht werden. Aber die Krux ist, je mehr ich das tu, desto weniger nehmen die anderen mich an!

Die anderen tun nie, was ich will, sondern machen immer, wie sie denken. Künstlerische Blockaden entstehen, wenn ich meine Aufmerksamkeit nicht auf mich und das was ich zu sagen habe richte, sondern auf mein Publikum. Wenn ich auf der Bühne stehe, weil ich gefallen will, wird es ein anstrengender Abend für alle Beteiligten und meistens sind nach der Pause alle weg. Alle Künstlerinnen kennen diese Erfahrung. Sie ist ein Teil des Prozesses. Manche werden überhaupt nur deshalb zu Künstlerinnen, weil sie sich verzweifelt wünschen, in ihrer Kunst endlich einmal gesehen zu werden. Jetzt bloß nicht aufgeben. Auf keinem Fall auf all die wohlmeinenden Menschen oder den ängstlichen Teil im Inneren hören, die raten, das mit der Kunst doch sein zu lassen. Es hat einen Grund, warum wir damit angefangen haben. Was wir nun brauchen, ist Sicherheit. Statt weiter in Gefühle von Minderwertigkeit zu versinken, sollten wir nett zu uns sein, uns pflegen, uns auch vor Augen führen, was gut gelaufen ist und weitermachen. In der Kunst ist es nicht hilfreich, zu kritisieren. Die Frage, die uns weiterbringt ist: Was will da raus? Ich hatte eine Klientin, eine Sängerin, die unter furchtbaren Bühnängsten litt, deswegen nur sehr selten auftrat, sich oft sehr unwohl fühlte auf der Bühne und deshalb auch oft schlechte Rückmeldungen für ihre Darbietung kriegte.

Wir kamen im Gespräch dahinter, dass ihr Grundgefühl auf der Bühne Scham ist. Sie schämte sich ihrer selbst. Ich bat sie, Kontakt zu ihrer Scham aufzunehmen, sich einmal ganz in dieses Gefühl zu begeben und es anzunehmen. „Scham, du gehörst zu mir“. Dann bat ich sie, die Scham in ihrer Vorstellung einmal machen zu lassen, was sie wollte. Es entstanden Bilder von einer Burlesque-Tänzerin. Meine Klientin sah sich sexy, erotisch, verführerisch und absolut lustvoll auf der Bühne. Sie hatte Kontakt zu ihrer Schönheit und ihrer Größe bekommen. Es ist gar nicht so leicht, sich zuzugestehen, groß und schön zu sein. Aber wir dürfen das! Wir nehmen niemandem etwas weg, wenn wir groß und schön sind. Die anderen sind es auch und dürfen es auch sein.

Es geht in der Entfaltung der Kreativität und der künstlerischen Entwicklung oft mehr darum, sich in Ruhe zu lassen und offen zu sein für das, was dann von selbst entsteht als darum, sich anzustrengen. Meine Gesanglehrerin sagt, das einzige, was an hohen Tönen schwierig ist, ist, dass man glaubt, sie seien schwierig. Schon strengt man sich an, die Anstrengung geht auf die Stimme, und sie werden wirklich schwer und klingen schlecht. Hier geht es nicht um Anstrengung, sondern um Loslassen, Leichtigkeit, Jubilieren, albern sein. Kunst macht Spaß. Leben macht Spaß. Und das soll es auch. Spaß ist der beste Indikator dafür, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Mit Spaß schaffe ich mehr als mit Anstrengung.

Je schwerer die Aufgabe erscheint, desto mehr Spaß und Leichtigkeit braucht es, um sie zu bewältigen. Fleiß und Disziplin stellen sich dann meist ganz von alleine ein. Und Spaß zieht andere an. Nichts ist so attraktiv wie ein Mensch, der Freude an sich und seinem Tun hat. Wir werden also vermutlich mehr gemocht und sind erfolgreicher als ohne Spaß – ein sehr erwünschter Nebeneffekt. Die Kunst ist nicht vom Leben der Künstlerin zu trennen. Wenn ich mir erlaube, freier und spaßiger zu leben, wird auch meine Kunst freier. Und wenn ich mich in meiner Kunst öffne, öffne ich auch mein Leben. Der Weg der Künstlerin ist oft der von der Sehnsucht nach Anerkennung hin zu der Freude am Selbstausdruck. Wir brauchen nicht auf den Kuss der Muse zu warten. Die Muse ist immer da und wartet darauf, dass wir sie küssen.