

sys^{thema}

MEINUNGEN · AUSTAUSCH · DISKUSSION **1**

THEMENSCHWERPUNKT

Kreativität und Intuition

● Kerstin Schmidt

Interview mit Jürgen Kriz

● Wolfgang Loth

Intuition-im-Kontext –

Bewegung im Dazwischen

● Thomas Reyer, Sandra Anklam

*Kreative Prozesse doppelt
gerahmt: künstlerisch und
systemisch*

● Alexandra Peischer

*Schreiben als Schlüssel zu
Kreativität und Intuition*

● Volker Kiel

*Der Einsatz von analogen-
bildhaften Verfahren in der
Systemischen Beratung:
Die Resonanzbildmethode*

Wissenschaft oder Kunst? Hauptsache kreativ!

Anna Gernat

Zusammenfassung

In diesem Artikel wird die Verbindung von systemischem Arbeiten und künstlerischer Kreativität hervorgehoben. Die Autorin plädiert dafür, systemisches Handeln nicht nur als wissenschaftlichen Prozess, sondern auch als kreativen Akt zu betrachten, der mit Intuition, Empathie und Spontaneität arbeitet. Der Artikel fordert dazu auf, sich selbst als kreatives Instrument zu begreifen, Vertrauen in den Prozess zu entwickeln und schöpferische Elemente wie Kreativität, Intuition und Originalität in die Arbeit einfließen zu lassen. Kunst und systemisches Arbeiten teilen viele Gemeinsamkeiten, besonders im Hinblick auf den kreativen, unvorhersehbaren Prozess, der Raum für neue Perspektiven und Veränderung lässt.

Die wilden Jahre des Konstruktivismus und der Systemtheorie seien vorbei, und das systemische Denken befinde sich auf dem Weg zur *normal science*, so Bernhard Pörksen (Pörksen in Stahl, 2024, S. 1).

Wenn die Provokationen von einst Gewissheiten von heute sind, wie gelingt es uns dann zukünftig, die Systeme zu irritieren, zu überraschen und neue Perspektiven einzubringen?

Mein Plädoyer: durch Kunst und Kreativität.

Spiele! Tauche ein in Prozesse mit Leichtigkeit, Freude und Entdeckergeist. Hab Zuversicht. Vertraue – auf dich, auf den Prozess und die Selbstwirksamkeit deines Gegenübers. Begeistere dich für den Menschen, der da vor dir sitzt. Entdecke Schönes. Mache dir die Einzigartigkeit dieser Person, dieses Moments und der Gegebenheit bewusst. Entdecke das systemische Handeln immer wieder neu, als würde es dir zum ersten Mal passieren.

Natürlich sind wissenschaftliche Erkenntnisse und theoretische Konzepte hilfreich. Sie bilden das Fundament systemischer Haltung und Handlung. Theoretische Erkenntnisse können ein erster Zugang sein. Sie können erklären, entlasten und zur Orientierung beitragen.

Doch zur Beantwortung der eigenen, inneren, verborgenen Fragen braucht es mehr als Theorie. Ich meine, es braucht tiefe Auseinandersetzung mit den bisher unentdeckten Anteilen. Es braucht ein tatsächliches Erleben, z. B. durch Bewegung, Körperarbeit, Visualisierung. Es braucht Pfade, die noch nicht gegangen wurden, und Momente, die noch nicht erlebt wurden. Es braucht Elemente einer Schöpferkraft!

Was die Elemente der Schöpferkraft sein können und in welcher Verbindung sie zum systemischen Arbeiten stehen, möchte ich nachfolgend darstellen. Doch vor allen Dingen möchte ich ermutigen. Ich will alle Leser*innen, die sich durch meine Worte angesprochen fühlen, einladen sich auszuprobieren. Stell deine Suche nach Methoden ein und begreife dich selbst als wichtigstes Instrument, um intuitive Prozesse zu gestalten. Lass es dir passieren!

Einen Artikel über Kunst und Kreativität zu schreiben, der ebendieses auch ausstrahlt, fand ich nicht einfach. Schreiben ist für mich eher linear, „geordnet“ und begrenzt. Dass das unzählige Autor*innen möglicherweise anders sehen, erkenne ich an. Wenn ich z. B. Hermann Hesse lese, empfinde ich tiefe Berührung. Er war eben ein Künstler seines Werks und hat es hinbekommen „zu fließen“. Seine Worte erzeugen in mir Emotionen, Bilder und Schwingungen. Ich kann die Auseinandersetzungen förmlich spüren und daraus Handlungsideen ableiten. Ob mir das mit diesem Artikel gelingt, weiß ich nicht, aber ich fange einfach irgendwo an, weil mich das Thema begeistert und ruft.

Schöpferische Elemente

Wir alle sind Künstler*innen und Schöpfer*innen, im tiefsten Sinne unseres Daseins.

Systemisches Arbeiten und Kunst haben viele Gemeinsamkeiten – beides sind schöpferische Prozesse, die mit Wahrnehmung, Intuition und Gestaltung arbeiten. Unterschiedliche Systemiker*innen haben ihr professionelles Handeln bereits als kreativen oder künstlerischen Akt beschrieben. Heinz von Foerster (Foerster, 1993) argumentiert zum Beispiel, dass systemisches Arbeiten kein festgelegtes Verfahren sei, sondern ein kreativer Prozess des Mitgestaltens und Erfindens. In diesem Kontext werden Therapeut*innen als kreative Konstrukteur*innen betrachtet, die gemeinsam mit Klient*innen neue Realitäten erschaffen.

Einen weiteren Zugang brachte Virginia Satir (Satir, 2003). Sie betrachtete Therapie als eine Kunstform, die auf Empathie, Intuition und Spontaneität basiert. Ihre Methoden waren oft körperlich, spielerisch und kreativ – ähnlich einem künstlerischen Schaffensprozess. Sie sprach davon, dass Therapeut*innen die „Magie des Moments“ nutzen und „neue Realitäten kreieren“ können.

Gunther Schmidt verbindet Systemische Therapie mit hypnotherapeutischen Ansätzen und beschreibt die Arbeit als eine Art Improvisationskunst (Schmidt, 2005). Carmen Kindl-Beilfuß (Kindl-Beilfuß, 2012) entführt ihre Leser*innen ins Wunderland, in eine Welt kreativer Methoden und ermutigt alle Interessierten, kreative, charmante, zauberhafte und humorvolle Wege in ihrer Praxis zu beschreiten.

All diese und weitere Ansätze stellen die Verbindung zwischen Kunst und systemischem Arbeiten deutlich heraus. Wenn ich vom systemischen Arbeiten spreche, meine ich Beratung, Therapie, Coaching und Supervision. Gleichmaßen beziehe ich mich aber auch auf die systemische Lehre. Wir tauchen in den Prozess ein und nehmen vielfältige Impulse wahr. Wir beobachten Nuancen des Ausdrucks – körperlich, sprachlich, emotional. Wir reflektieren Kontextbedingungen, Wechselwirkungen und Dynamiken. Wir filtern Gehörtes, wägen Beschreibungen ab, sammeln Eindrücke, hinterfragen Narrative, schaffen einen Rahmen, halten den Raum, führen innere Dialoge, schwingen auf der Meta-Ebene, gehen in Beziehung, kreieren neue Sichtweisen. All das und viel mehr jonglieren wir und modellieren daraus „schöne“ Optionen für unsere Klient*innen.

Das ist Kunst.

Wie Künstler*innen schöpfen wir aus einer Vielzahl von Elementen, die unser Werk formen und bereichern. Dazu gehören zum Beispiel folgende Aspekte:

- **Kreativität** – Systemisches Arbeiten erfordert die Fähigkeit, neue Möglichkeiten zu erschaffen und bestehende Denk- und Handlungsmuster auf unerwartete Weise zu kombinieren.
- **Intuition** – Jenseits von Methoden und Techniken ist oft das feine Gespür für den richtigen Moment entscheidend. In der Kunst wie im systemischen Arbeiten geht es darum, Atmosphäre wahrzunehmen, subtilen Impulsen zu folgen und dem Prozess zu vertrauen.
- **Emotion** – Kunst berührt und ruft Emotionen hervor, genauso wie systemisches Arbeiten emotionale Resonanz und Empathie erfordert. Beide Disziplinen arbeiten mit Stimmungen, Erfahrungen und Gefühlen, um Veränderung zu ermöglichen.
- **Handwerk & Technik** – Kunst ist nicht nur Inspiration, sondern auch Technik. Ebenso basiert systemisches Arbeiten auf Methoden, die den kreativen Prozess stützen. Dazu kann der feine Blick auf Sprache gehören, das Einbeziehen ungewöhnlicher Materialien, ein intuitiver Zugang zur Atmosphäre und weitere individuelle Vorgehensweisen.
- **Originalität** – Jede künstlerische Arbeit trägt die Handschrift der Künstler*innen. Genauso entwickeln Systemiker*innen im Laufe der Zeit ihren eigenen Stil, der ihre Arbeit einzigartig macht.
- **Prozess & Experiment** – Kunst ist nicht nur das fertige Werk, sondern auch das Erkunden neuer Möglichkeiten. Genauso ist systemisches Arbeiten ein fortlaufender, kreativer Prozess des Ausprobierens und Erkundens.

Im schöpferischen Zugang gibt es keinen allgemein gültigen Handlungsplan. Wir greifen auf die Summe der Inhalte in uns zurück und wählen die Elemente, die uns nützlich oder wesentlich erscheinen, um sie unserem Gegenüber zu präsentieren. „Systemisches Arbeiten“,

wie es Sonja Radatz (Radatz, 2010, S. 14) schreibt, „ist wie ein Tanz ohne Choreografie“. Überall da, wo ein Tanz zwischen gleichwertigen Partnern stattfindet, entsteht Verbindung. „Dank dieser Verbindung können beide heilen“, schreibt Rick Rubin (Rubin, 2023, S. 91). Es erfordert das bewusste Einlassen auf den Moment und das Spiel mit den Impulsen. Was bedeutet das konkret?

- | | | |
|---|-----|---------------------------------|
| ■ Die gesamte, komplexe Situation im Blick halten | | ■ Achtsam den Moment wahrnehmen |
| ■ Mögliche Schritte vorausdenken | UND | ■ Annahmen loslassen |
| ■ Markierungen setzen | | ■ Reziprozität |
| ■ Entscheidungen treffen | | ■ Im Prozess fließen |

Es könnte bedeuten, eine Art Paradoxon zu leben: Wie beim Tanzen muss ich das gesamte Parkett im Blick haben, um dem Kontext entsprechend zu reagieren. Wenn ich die führende Position annehme, markiere ich durch kleine Bewegungen die Intention meiner nächsten Schritte. Dazu braucht es innere Klarheit und Konsequenz. Ich kann nicht „ein bisschen versuchen meine Partnerin zu drehen“, ich kann es entweder tun oder lassen. Das braucht eine klare Idee und Entschiedenheit. Gleichzeitig benötigt Tanzen viel Feingefühl. Mit wem tanze ich da? Welche Musik wird als nächstes gespielt? Wie gut passt mein Tanzstil zu meinem Gegenüber? Um das zu erspüren, braucht es ein Herantasten, ein iteratives Rückkoppeln und das absolute Einlassen auf das Gegenüber und den Rhythmus (Pacing und Leading, Schlippe/Schweitzer, 2012, S. 59).

So ein Miteinander zu beobachten finde ich hochspannend. Wird der Prozess mit Hingabe und Leidenschaft durchgeführt, stockt mir der Atem. Ich frage mich oft: Wie gelingt es Künstler*innen, ihr Werk so interessant zu gestalten? Die Antwort liefern Performance-Kunstformen. Tanz, Musik oder Theater folgen dabei strukturellen Phasen, die Spannung aufbauen und eine emotionale Wirkung erzeugen. Aristoteles beschreibt in seiner „Poetik“ die Struktur dramatischer Handlungen, die aus drei Akten besteht: *Exposition – Konflikt – Auflösung* (Aristoteles, 1994). Dieses Strukturmodell beschreibt grundlegende Prinzipien, die in vielen künstlerischen Ausdrucksformen zu finden sind.

1. Exposition (Einführung)

- Künstler*innen setzen gezielt den Rahmen: In einem Theaterstück werden Figuren und Konflikte eingeführt, in der Musik beginnt eine Melodie oder ein Motiv, und in einer Tanzperformance entstehen erste Bewegungsmuster, die die Atmosphäre bestimmen.

- Ziel ist es, das Publikum in das Geschehen hineinzuziehen und eine Verbindung zur Thematik oder Stimmung zu schaffen.

2. Konflikt (Steigerung/Spannung)

- In dieser Phase steigern Künstler*innen die Spannung durch Kontraste, Dynamik oder unerwartete Wendungen.
- Ein*e Maler*in kann dies durch Farbkontraste oder expressive Pinselstriche erreichen, ein*e Musiker*in durch Wechsel in Tempo und Intensität.
- Diese Spannung ist essenziell, um das Publikum emotional und intellektuell zu involvieren.

3. Auflösung (Finale/Katharsis)

- Hier vollzieht sich die Transformation: Der Konflikt wird gelöst oder hat eine kathartische Wirkung (emotionales Erleben und Erkenntnisgewinn).
- Künstler*innen nutzen diese Phase, um eine Botschaft zu hinterlassen, offene Fragen anzuregen oder einen befriedigenden Abschluss zu schaffen.
- In der Musik kann dies eine harmonische Auflösung sein, im Tanz eine finale Geste oder Stillstand.

Systemische Künstler*innen bewegen sich ebenso in diesen Phasen – zirkulär, iterativ, reziprok – und erzeugen Spannungsbögen, die Aufmerksamkeit lenken. Allerdings funktioniert dieses Erzeugen von Energie nicht aus dem Nichts (Physikalisches Prinzip der Energieerhaltung, von Böckh, 2013): Wir können nur dem Pfad der Energie folgen, die unsere Klient*innen mitbringen. Und genau diese Aspekte, die in unseren Klient*innen zu Spannung führen, haben das Potenzial zu Weiterentwicklung, Veränderung und Wachstum. Kreative, spannungsgeladene Prozesse sind nicht nur „schön mit anzusehen“, sie haben auch die Chance, einen Unterschied zu machen und für unsere Klient*innen hilfreich zu sein. Dieses Prinzip klingt *simple*, aber ist nicht *easy*.

Die Frage nach dem richtigen Maß, Timing und Ausprägung ist hoch komplex. Ich kann in der Theorie viele Tanzschritte lernen, doch erst das tatsächliche wiederholte Tun wird in mir selbst das Verstehen reifen lassen.

Demnach liegt der künstlerische Akt des systemischen Handelns im vollständigen „Da-Sein“ und dem Zur-Verfügung-Stellen von „Reibungsfläche“, indem wir einen Raum schaffen, der Spannung schafft, neue Perspektiven entstehen lässt und bestehende Denkmuster hinterfragt. Reibung dient nicht der Konfrontation um ihrer selbst willen, sondern als Impuls zur Selbstermächtigung. Ähnlich wie in der Kunst können Kontraste und „Brüche“ in der systemischen Arbeit Tiefe und Ausdrucksstärke erzeugen.

Gute Kunst spaltet

Kunst hinterfragt gesellschaftliche und kulturelle Konventionen. Sie bricht mit Erwartungen und fordert das Publikum heraus. Kunst ist eine Frage der Perspektive. Jeder Mensch bringt seine Erfahrungen, Werte und Emotionen mit und reagiert entsprechend. Besonders innovative Kunst wird anfangs oft skeptisch betrachtet, weil sie sich vom Bekannten unterscheidet.

„The job of an artist is to be themselves – at any cost.“

Sinead O'Connor

„Jedem gerecht zu werden, ist die Abkürzung zu langweilig.“

Carolyn Sewell

Nicht jedes Kunstwerk findet universelle Anerkennung – ebenso wenig wie jede systemische Intervention auf unmittelbare Anschlussfähigkeit stößt oder jede*r Berater*in zu allen Klient*innen passt.

Je klarer und konsequenter du weißt, wofür du und deine Arbeit stehen sollen, und je offener du dich damit zeigst, desto kongruenter und spielerischer fühlt sich dein Handeln an und desto müheloser wird es. Traue dich zu spalten.

Wir sind wie ein Gefäß, durch welches Wissen, Theorie und unterschiedliche Konzepte gefiltert werden und ihren Weg zu unseren Klient*innen finden. Jede*r von uns drückt sich durch individuelles Wirken aus. Jede*r von uns gibt durch das eigene Wirken ein Stück Persönlichkeit und Einzigartigkeit in die Arbeit hinein. Aufgrund dessen ist das Werkzeug, welches du nutzt, nicht so entscheidend wie du selbst. Du bist das wahre Instrument. Dein kreativer Geist. Deine Persönlichkeit. Frei nach dem Ökonomen Otto Schamer: Die Wirksamkeit deiner Interventionen hängt von deiner inneren Verfasstheit ab (Schamer, 2009).

Unser Unbewusstes enthält eine Fülle spannender und hochwertiger Informationen – wenn wir Wege finden, darauf zurückzugreifen, kann dies neues Material hervorbringen, aus dem wir schöpfen können. Auch ohne genau zu verstehen wie und warum.

Romanautorin Elizabeth Gilbert schreibt dazu: „Kreatives Arbeiten bedeutet im Grunde nur eins: Immer wieder – konsequent, routinemäßig, aus Gewohnheit und beständig – den Weg der Neugier zu wählen, anstatt den Weg der Angst. Neugier ist unaufdringlich, fast unmerklich. Sie klopfte sanft an deine Schulter und flüstert dir zu: ‚Hey, was ist das?‘. Deine Neugier ist einzigartig. Sie wird dich auf einen Weg führen, der nur dir gehört“ (Gilbert, 2015, S. 89).

„Wir sind nicht schöpferisch tätig, um materielle Dinge herzustellen oder zu verkaufen. Der Schöpfungsakt ist ein Versuch in ein geheimnisvolles Reich vorzustoßen.“

Rick Rubin

Demzufolge geht es darum, unsere Kreativität zu befeuern. Einen Rahmen zu schaffen, der Kreativität einlädt und unsere kreativen Anteile weckt. Wie wecke ich meine kreativen Anteile? Wie entwickle ich meinen Stil? Wie schaffe ich es, noch mehr auf meine Intuition zu hören und zu vertrauen? Meine Antwort darauf ist:

1. Lass dich inspirieren.
2. Hab Vertrauen.
3. Fang einfach irgendwo an.

Schöpferische (Bezugs-)Quellen

1. Lass dich inspirieren.

Du bist Teil einer kreativen Reihe von Systemiker*innen und nicht alleine mit deiner Kunst. Sei neugierig auf das Denken und Wirken anderer. Was schreiben Kolleg*innen, wie vertiefen sie sich? Wie arbeiten andere? Wonach richten sie sich aus?

„Kunst ist Diebstahl“ (Pablo Picasso, in Kleon, 2013, S. 4).

Was hindert dich daran, andere Inspirationen so lange zu imitieren, bis du deinen eigenen Stil findest? „Es gibt nichts Neues unter der Sonne“ (Prediger 1:9), steht bereits in der Bibel. Sei ein guter Dieb! Setze dich intensiv mit dem auseinander, was dich begeistert, und erhasche nicht nur einen flüchtigen, oberflächlichen Blick. Nenne Quellen und zolle deinen Inspirationen Anerkennung. Eifere dem nach, was dich begeistert, und verwandle es zum Eigenen. Dadurch wird es zur Hommage an diejenigen, die dich mit ihrer Kunst inspirierten (Kleon, 2013, S. 44 ff.).

„Die Kreativität besteht aus dem inneren Gespräch zwischen unterschiedlichen Teilen deiner Selbst. Sie verhandeln so lange miteinander, bis sie das bestmögliche gemeinsame Werk hergestellt haben.“

Rick Rubin

Wähle das, was Faszination in dir weckt. Probiere es aus, ohne jegliche Erwartung, wie dein Angebot angenommen wird oder was letztlich dabei herauskommen soll. Sei offen und folge dem Weg der Begeisterung. Das ist der Antrieb, der dich trägt – spielerisch, unbefangen und leicht. Es ist der Weg, der dich mit den verschiedenen Ausdrucksformen verbindet. Indem du so handelst und deinem Enthusiasmus folgst, beginnst du, mehr im Hier und Jetzt zu sein. So kannst du jene Überzeugungen oder Gedankenmuster erkennen, die

dem Prozess nicht dienen, sie loslassen und ihre Energie zu deiner Begeisterung hinzufügen. Und genau dadurch wirst du wissen, was du wissen musst – genau dann, wenn du es wissen willst. Ganz intuitiv.

2. Entwickle Vertrauen.

Vertrauen hat seinen Ursprung im Können, welches wiederum durch intensives Üben entsteht. Der Psychologe K. Anders Ericsson untersuchte an der Berliner Hochschule der Künste, was bei talentierten Musikern letztlich den Unterschied ausmachte, dass einige Virtuosen, andere „nur“ Musiklehrer*innen wurden. Der Unterschied liegt in der Begeisterung für die Sache. Das Ergebnis der Studie zeigt, dass ein Mensch nach achttausend Stunden Üben ein Stadium erreicht, in dem er sein Können zum Beruf machen kann. Zehntausend Übungsstunden und eine *Lust am Tun* reichen aus, um echte Kunstfertigkeit und vollstes Selbstvertrauen zu erlangen (Ericsson u. Pool, 2016, S. 121). Freude, Vergnügen und Spaß am Tun sind ein Indiz dafür, dass es zu uns passt.

Diese Theorie lässt sich weder verifizieren noch widerlegen. Doch es scheint schlüssig, dass das Vertrauen in die Intuition wächst, wenn ich durch regelmäßiges Training meine Selbstwirksamkeit spüre und meine Fähigkeiten bekräftige. *„Selbstvertrauen spielt sich in unserem Verhältnis zum Handeln ab“*, schreibt der Philosoph Charles Pepin (Pepin, 2022, S. 54). Wir brauchen reale Erfahrungen, um unserer Intuition zu vertrauen. Wir gewinnen nicht mehr Selbstvertrauen auf der Suche nach mehr Methoden. Lass es dir passieren.

Arbeite daran, die professionelle Entwicklung langsam zu erfahren. „Lass den Dingen die eigene, stille, unge störte Entwicklung, die tief von innen kommt und durch nichts gedrängt oder beschleunigt werden kann“, schreibt der Dichter Rilke (Rilke, 2022, S. 39). Übe voller Freude, geduldig und neugierig „deine Pinselstriche“ und dann, irgendwann – vielleicht merkst du es nicht einmal – beginnst du zu improvisieren. Trust the process.

„Entwickle dein Können, aber mit der Seele eines Künstlers, um dich auf den Weg zu machen, und nicht, um dich in diesem Können von der Welt abzukapseln.“

F. Nietzsche, Also sprach Zarathustra

Es gibt kein Patentrezept für den Umgang mit Unvorhersehbarkeiten. Wir können nicht alles kontrollieren. Alle Dinge, auch die, die sich wiederholen, sind nie absolut gleich. Demnach geht es darum, den Dingen zu vertrauen, die nicht von uns abhängen.

Unsicherheit und Nicht-Wissen sind notwendige Bestandteile eines schöpferischen und beratenden Prozesses. Akzeptiere sie als Teil von Wachstum und vertraue dem Prozess genauso wie der menschlichen Fähigkeit, sich selbst zu erhalten und weiterzuentwickeln. Vertrauen ist das Ergebnis von Vertrauen. Wir wachen nicht eines Morgens auf und besitzen einen großen Koffer voller Vertrauen. Es ist ein bewusstes Entgegenbringen. Es ist ein Kreislauf, der nur ins Laufen kommt, wenn ich aktiv etwas hineingebe.

„Jeder Mensch aber ist nicht nur er selber, er ist auch der einmalige, ganz besondere, in jedem Fall wichtige und merkwürdige Punkt, wo die Erscheinungen der Welt sich kreuzen, nur einmal und nie wieder.“

Hermann Hesse

Demnach ist es eine Entscheidung und Ausrichtung. Ich persönlich finde Vertrauen in meiner grundsätzlichen Zuneigung zum Menschen. Ich mag Menschen. Sie bewegen mich und lösen in mir Faszination aus. Ein solcher Mensch, wie er da vor mir sitzt, ist absolut einzigartig. Sein Weg, seine Erfahrungen und Prägungen. Bedeutsame Momente der Kindheit. Geschichten über Verlust, Trauer, Liebe, Freude, Hoffnung.

Das weckt tiefe Wertschätzung und Dankbarkeit in mir. Sowohl für den Weg, den der Mensch bisher beschritt, als auch für alle Lösungsversuche, die er bisher unternahm. Und nun sitzt dieser Mensch mir gegenüber, mit einem minikleinen Ausschnitt seines bisherigen Weges. Was kann ich da noch hinzutun? Ich meine, uns bleibt im Grunde nichts anderes übrig, als voll und ganz auf das zu vertrauen, was schon da ist, dieser Energie in der Prozessgestaltung zu folgen und das herauszuarbeiten, was bisher noch unentdeckt blieb.

3. Fang einfach irgendwo an.

„We don't realize that the experienced dancer or painter might begin by simply moving and making gestures. One movement leads to another“, schreibt der Kunsttherapeut Shaun McNiff (McNiff, 1998, S. 13). Fang einfach irgendwo an. Betrachte das, was du gerade tust, als Versuch. Selbst wenn du irgendwie „scheitern“ solltest, ist dir dein Versuch gelungen. Starte aus einer Position jenseits von richtig und falsch. Erlaube dir, kreativ zu spielen und zu forschen mit Freude und Begeisterung. Die scheinbaren Unvollkommenheiten sind häufig genau das, was die Einzigartigkeit ausmacht.

„First learn the rules and then forget it“, sagte Bruce Lee und betont damit die Bedeutung von Freiheit (Lee, 1975). Er forderte dazu auf, sich nicht zu starr an Regeln zu klammern, sondern sie zu lernen, um dann kreativ und intuitiv über sie hinauszugehen. Wahre Meisterschaft liegt seines Erachtens nach nicht nur im Befolgen von Vorgaben, sondern im Überwinden und Weiterentwickeln ebendieser. Wenn du deine Komfortzone verlassen möchtest, um kreativer und intuitiver zu arbeiten, dann folge einfach deinem Entdeckergeist und deiner Neugier.

„Im Anfänger-Geist gibt es viele Möglichkeiten, im Geist des Experten nur wenige ... Das ist auch das eigentliche Geheimnis der Künste: Immer ein Anfänger zu sein.“

Shunryu Suzuki

Der Anfängergeist ist „einer der schwierigsten Seinszustände für die Künstlerin, gerade weil er beinhaltet, dass wir loslassen müssen, was uns unsere Erfahrungen gelehrt haben“, schreibt Rick Rubin (Rubin, 2023, S. 128). „Im Nichtwissen liegt eine große Kraft“, fügt er hinzu, und „schafft einen Zugang zu neuen Wegen“ (ebd., S. 129).

Wenn du eine gewisse Sicherheit brauchst, dann lege einen einfachen Rahmen für das fest, was du tun möchtest. Schaffe dir Räume, die kreatives und intuitives Handeln ermöglichen, und lasse dann genug Platz für das, was im Prozess entsteht. Dieses kreative Vorgehen verbindet Struktur mit Zufall.

„Alle Kunst ist und bleibt unfertig“, schreibt Rick Rubin (Rubin, 2022, S. 63). Zum Glück, denke ich mir. Das öffnet einen Raum unendlicher Möglichkeiten und dem unausgesprochenen Versprechen, immer wieder Neues zu entdecken. „It took me four years to paint like Raphael, but a lifetime to paint like a child.“ Pablo Picasso (Phaidon, 2016).

Du bist das wirksamste Instrument für originelle, systemische Prozessgestaltung. Lass dich von deinem Entdeckergeist leiten und folge deiner Begeisterung. Trau dich. Ich wünsche dir viel Freude beim Ergründen und Tun! Werde die Person, die du bist.

Literatur

- Aristoteles, A. (1994). Poetik. Stuttgart: Reclam.
- Ericsson, K. A., Pool. R. (2016). Top: Die neue Wissenschaft vom Lernen: Wie wir Hochleistungen vollbringen. München: Pattloch.
- Foerster, H. v. (1993). Wissen und Gewissen: Versuch einer Brücke. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Gilbert, E. (2015). Big Magic: Creative Living beyond fear. New York: Riverhead books.
- Hesse, H. (1974). Demian. Berlin: Fischer Verlag.
- Kindl-Beilfuß, C. (2012). Einladung ins Wunderland. Systemische Feedback- und Interventionstechniken. Heidelberg: Carl-Auer.
- Kleon, A. (2013). Alles nur geklaut. München: Wilhelm Goldmann Verlag.
- Lee, B. (1975). Bruce Lee: The Art of Expressing the Human Body. (Bearbeitet von John Little). New York: Tuttle Publishing.
- McNiff, S. (1998). Trust the Process: An Artist's Guide to letting go. Boston & London: Shambhala.
- Nietzsche, F. (2011). Also sprach Zarathustra. Hamburg: Nikol Verlag.
- Pepin, C. (2022). Sich selbst vertrauen. Kleine Philosophie der Zuversicht. München: Carl Hanser Verlag.
- Phaidon Editors (2016). Art Is the Highest Form of Hope & Other Quotes by Artists. London: Phaidon Press.
- Radatz, S. (2010). Einführung in das systemische Coaching. Heidelberg: Carl-Auer.
- Rilke, R. M. (2022). Briefe an einen jungen Dichter. Leipzig: Insel Verlag.

- Rubin, R. (2023). kreativ. Die Kunst zu Sein. München: O. W. Barth Verlag.
- Satir, V. (2003). Familienbehandlung. Kommunikation und Beziehung in Theorie, Erleben und Therapie. Freiburg: Lambertus Verlag.
- Schamer, C. O. (2009). Theory U: Leading from the Future as It Emerges. San Francisco, CA: Berrett-Koehler Publishers.
- Schlippe, A. v., Schweitzer, J. (2012). Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Das Grundlagenwissen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schmidt, G. (2005). Liebesaffären zwischen Problem und Lösung: Hypnosystemisches Arbeiten in Therapie und Beratung. Heidelberg: Carl-Auer.
- Suzuki, S. (2016). Zen-Geist Anfänger-Geist. Bielefeld: Theseus.
- Stahl, E. (2024). Die Psychologie der Situation. Heidelberg: Carl-Auer.
- von Böckh, P., Saumweber, C. (2013). Fluidmechanik: Einführendes Lehrbuch. Heidelberg: Springer Verlag Berlin.

Anna Gernat: *Diplom-Sozialpädagogin, Systemische Beraterin und Therapeutin (IF Weinheim, SG, DGSF), Systemische Supervisorin (IF Weinheim, SG), Lehrende Systemische Beraterin (DGSF), Systemische Coach (DBVC, IOBC), Trainerin, Dozentin, Geschäftsinhaberin der MindStylisten, Freiberuflerin seit 2013; in eigener Praxis seit 2019 mit dem Schwerpunkt: Lehre, systemische (Organisations-)Entwicklung sowie unkonventionelle Workshops und (Business)Retreats.*
www.anna-gernat.de | hallo@anna-gernat.de

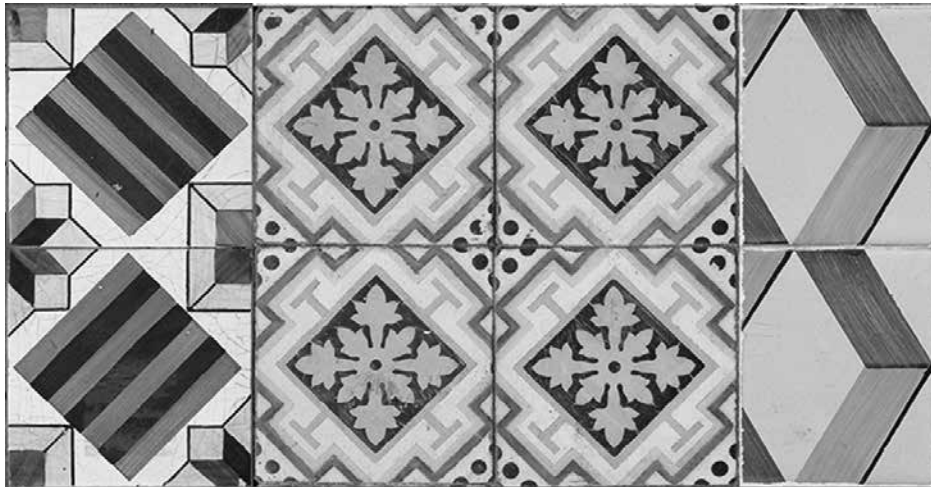


Foto: Eberhard Weible, pulpix