

Das Beste kommt von selbst

Einfach zu warten, bis etwas geschieht, ist nicht einfach. Doch nur so passiert Inspiration.

TEXT: Maria Kapeller



»Inspiration wird bei mir durch eine gewisse Stimmung ermöglicht. Ich kann mich dabei entspannen und von konventionellen Denkmustern lösen. Das versetzt mich in die Lage, kreativ zu werden. Inspiration ist für mich auch eine Art Übersetzungsarbeit: Ich habe eine Eingebung, die mich ästhetische Muster erkennen und transformieren lässt. Das kann zum Beispiel das Rauschen von Wasser sein, oder der körperliche Eindruck beim Klettern. Diese Empfindungen kann ich durch Inspiration in Musik verwandeln. Das Ganze hat meiner Meinung nach viel mit Herzensbildung zu tun – etwas oder jemandem zu begegnen und es aufzuschnappen, ohne es zu kategorisieren, ist die Voraussetzung dafür.«

Johannes Mayer,
Musiker

BEWUSSTHEIT, WAHRNEHMUNG UND BEGEGNUNGEN.

Die Basis, um diesen Prozess überhaupt in Gang setzen zu können, sind Bewusstheit und Wahrnehmung. Denn nur jenes Wissen, welches das Gehirn zu einem früheren Zeitpunkt bewusst abgespeichert hat, kann später – im Zustand des vermeintlichen Nichttuns – wieder abgerufen und mit anderen Elementen verarbeitet werden. „So könnte die Devise also heißen: Bewusst beobachten – um unbewusst abschöpfen zu können, was sich unbewusst neu zusammensetzt“, so die Buchautorinnen.

Das fokussiert Wahrgenommene löst zum richtigen Zeitpunkt Gedankengänge aus, die wiederum andere Gedanken bewirken. Frische Impulse von außen treffen auf bereits im Gedächtnis vorhandene Inhalte. Wahrnehmen heißt, die Beobachtung der Außenwelt mit dem eigenen subjektiven Empfinden zu verknüpfen. Eine große Rolle dabei spielen Wohlkönig zufolge auch zwischenmenschliche Begegnungen. Denn einander zu begegnen könne Begeisterung, den Willen, etwas Neues zu schaffen, oder den Wunsch, sich weiterzuentwickeln, hervorrufen.

„Inspiration nährt sich aus einem reichhaltigen und individuellen Schatz an Gedanken, Erinnerungen und persönlichen Erfahrungen. Diese Anregungen zu bewahren

»Ich bekomme den Kopf am besten frei, wenn es ganz still ist. Nur ich, alle schlafen, der Blick hinaus in den Wald, meinen Sohn einwiegen. Vielleicht brauche ich diese Reduktion, weil mein Leben sonst so mit Lebendigkeit gefüllt ist. Inspirieren lasse ich mich von Menschen, Gefühlen, der Natur, Kunst, Geschichten, Materialien und Handwerk. Inspiration ist für mich etwas, das mich ins künstlerische Tun bringt. Es geht darum, sich damit zu verbinden, zu versuchen, es zu verstehen, und ihm Ausdruck zu verleihen. Ich möchte mich darin verlieren und wiederfinden, vielleicht neu definieren. Ich kann nicht die Finger davon lassen.«

Susanne Dziadek,
Kleidermacherin und Mutter

DAS GEHIRN KANN NICHT NICHTS TUN. Die Neurologie hat erforscht, dass das Gehirn eigene Wege geht, wenn man es erst einmal zur Ruhe kommen lässt. Im Ruhemodus ist es deshalb aber nicht. Es zeigte sich, dass die Aktivitäten in den einzelnen Bereichen genauso hoch sind wie beim gezielten Denken. „Unser Gehirn ist auch dann aktiv, wenn wir vermeintlich nichts tun. Es scheint zwar ausgeschaltet zu sein, arbeitet aber auf einer anderen Ebene weiter. Dieser Zustand lässt uns in einen tagtraumähnlichen Zustand gleiten, was die Kreativität erhöht“, erklärt Michael Wohlkönig vom Institut für Positive Psychologie und Mentalcoaching in Graz.

Wissenschaftler sprechen vom Default-Network, die Gedanken entschwinden der Außenwelt, der Blick geht nach innen. So kann das Gehirn ungehemmt die verschiedensten Gedankenverbindungen knüpfen. „Gedankliche Impulse werden in freien, oft wilden Assoziationen mit älteren Gedächtnisinhalten verknüpft und schlussendlich wird aus diesem Mix der neue, originelle Einfall geboren“, schreiben Döring und Mittelstraß in ihrem Buch.

Plötzlich ist es einfach da. Man springt auf und malt, zeichnet oder kritzelt Notizen auf den nächstbesten Zettel. Es muss sofort geschehen, nichts darf dazwischenkommen. Denn eines wissen wir: So schnell wie die Idee, die Eingebung, der Geistesblitz gekommen sind, so schnell verpuffen sie auch wieder. Inspiration ist etwas Kostbares, man kann sie nicht steuern oder lenken, man kann ihr nichts befehlen und sie nicht festhalten. „Kein Künstler ist während der ganzen vierundzwanzig Stunden seines täglichen Tages ununterbrochen Künstler; alles Wesentliche, alles Dauernde, das ihm gelingt, geschieht immer nur in den wenigen und seltenen Augenblicken der Inspiration“, schrieb schon Stefan Zweig 1927 im Buch „Sternstunden der Menschheit“.

WARTEN, NICHTS TUN UND TAGTRÄUMEN. Aber was ist das eigentlich: Inspiration? Der Begriff kommt vom lateinischen „inspiratio“. Und das bedeutet so viel wie „Beseehlung“ und „Einhauchen“. Der Duden nennt Inspiration einen „schöpferischen Einfall“, einen Gedanken, eine plötzliche Erkenntnis, eine erhellende Idee, Erleuchtung

oder Eingebung. Folgt man dieser Definition, wird schnell klar: Inspiration ist etwas Passives. Einfach warten, bis etwas geschieht. Nur ist das Warten in unserer Zeit sehr ungewohnt. Wir sind auf die sofortige Befriedigung unserer Bedürfnisse programmiert. Unruhig streichen wir übers Smartphone und checken, was es Neues gibt, sollten wir doch einmal zum simplen Verweilen gezwungen sein.

Dabei gibt es durchaus Alternativen. Tätigkeiten, denen weder Nutzen noch Prestige nachgesagt wird: Löcher in die Luft starren, tagträumen, nichts tun. Die „lange Weile“, die Muße und der Müßiggang müssten rehabilitiert werden, um Inspiration überhaupt ermöglichen und erfahren zu können, schreiben die Autorinnen Iris Döring und Bettina Mittelstraß in ihrem Buch „Inspiration – wie Gedanken in den Kopf kommen und daraus Ideen entstehen“ (erschienen bei Rowohlt). Während das gezielte Suchen nach Lösungen oft zu nichts führt, liefert ein gelöster Geist nicht selten brauchbare Ideen. Inspiration beruht auf mentaler Entspannung. Wer geistig abschaltet, lässt seinen Gedanken freien Lauf und denkt irgendwann an gar nichts mehr.

FOTO: Yoann Boyer

und für sich als nutzbar zu erhalten ist ein wichtiger Teil von Inspiration“, so Döring und Mittelstraß.

UNVOREINGENOMMEN UND EMPFANGSBEREIT. Wie gelingt sie nun, die Inspiration? Wichtig ist die Erkenntnis, dass die innere Welt neue Ideen genauso beeinflusst wie die äußere. „Das Gedächtnis ist ein Schatz, den es zu pflegen gilt“, sagen Döring und Mittelstraß. Die Grundlage für Inspiration schaffe man durch tiefgehendes Wahrnehmen, neugieriges Beobachten, Erinnern und das Verinnerlichen wichtiger Momente. Sie empfehlen außerdem: Die Aufmerksamkeit auf das lenken, was auf den ersten Blick verborgen ist, die Dinge auf sich wirken lassen, erforschen, eine Welterfahrung jenseits von festgelegten Meinungen zulassen. Empfangsbereite Hingabe an eine Situation, sich das Vertraute mit neuem Blick anschauen, offen und unvoreingenommen an die Dinge herangehen. Aufnahmebereit sein und Mut haben, von verlässlichen Pfaden abzuzweigen.

Diese Erfahrungen hat auch Psychologe Wohlkönig gemacht. Seine Empfehlung: Von Kindern lernen. „Kinder haben von Natur aus einen großen Lerneifer, Begeisterungstürme, den Drang, die Welt unvoreingenommen zu entdecken und Neues zu erfahren“, sagt er. Und Kinder lieben es, zu spielen – „etwas, das Erwachsene längst verlernt haben“, so der Psychologe. „Das ist aber wichtig, um Inspiration zu finden. Beim Spielen, beim Sport oder beim Musizieren entwickelt der Mensch Leidenschaft. „Man gerät in einen Flow-Zustand und geht regelrecht in einer Sache auf. Man tut sie nur um ihrer selbst willen, vergisst die Zeit und alles, was rundherum ist.“ Die besten Voraussetzungen, um von einer neuen Idee beseelt zu werden. —

»Inspiration ist für mich ein Gefühl. Da vermischt sich Tatendrang mit tausend Ideen und alle führen auf eine unmittelbare Umsetzung hin. Dieses Gefühl kann von allem Möglichen ausgelöst werden: einem guten Film, einer Reise, schönen Zeilen, Schmerz, Klettern, Sticken oder einem furchtbar anstrengenden Laufwettbewerb. Die besten Einfälle habe ich, wenn ich ganz weit weg vom geschäftigen Alltag bin. Generell sehe ich mich gerne in fremden Disziplinen um und finde heraus, was es dort für mich zu holen gibt. Es geht für mich in erster Linie darum, offen zu bleiben für Neues und Veränderung positiv zu bewerten. Leidenschaft daraus zu ziehen, eine Vision umzusetzen. Und darum, mich vom Gedanken verführen zu lassen, dass es nicht immer ganz einfach ist. Inspiration ist für mich die Quelle von allem, die Suche danach ist der Grund, warum ich jeden Tag wieder gern aufstehe.«

Eva Krallinger-Gruber,
Magazin-Herausgeberin und
Agenturleiterin

