

# Konrad Pfaff

## Gewinn stärkender Gefühle durch spielerische Kreativität

Kreativität ist zu Recht ein Modewort geworden und wurde dabei auch verhunzt, zerfleddert und entleert.

Gefühle werden kräftigend, wenn ich sie im Bewusstsein beleuchte, reflektiere und ausdrücke. So stabilisieren sie, sie formen, ich realisiere sie und erfahre sie als kräftigend.

Gefühls-Arbeit (Ausdruck und Reflexion) ist eigentlich der Weg zur sich kräftigenden Seele.

Heutzutage nennt man sehr verallgemeinernd die Fähigkeit, Gefühle auszudrücken, „kreativ“.

Nicht das Malen, Tanzen, die Musik und das Schreiben oder „Walking“ und der Humor sind Kraftquellen, sondern die Gefühls-Arbeit, die sich darin ausdrückt: wählend, selbstnah und beliebt.

Bewegung des Körpers, Bewegtheit der Seele und des Geistes sind dynamische Formen unseres Lebens. Sie erarbeiten unter freiem, selbstbezogenem, selbstbestimmtem Kontext neue Kräfte und Mut.

Der „Anfänger“ ist der Typus des Energiesuchers. Er ist mutig, abenteuersuchend, selbstsuchend, selbstliebend Suchwege gehend und nicht „sicherer Experte“. Ausgeprägt ist sein Wagnischarakter. Er ist Improvisator und nicht Perfektionist, eher bescheiden im Selbstbewusstsein als angeberisch oder prestigehungrig.

Kreativ probiert er aus und lernt durch seine Neugier spielerisch experimentierend. „Spiel“ ist überhaupt die Zusammenfassung aller kreativen Fähigkeiten. Nur ist der Begriff „Spiel“ alltagssprachlich zu sehr (anders) besetzt und einseitig gebraucht.

Am ersten - im gemeinten Sinne - werden die Begriffe *Spielen* und *Spiel* noch in der Musikwelt gebraucht (und auch im Theater). Ja, selbst beim hartnäckigen Üben *spielt* jemand die Geige, *spielt* ein Orchester seine Suite, sitzen die *Spieler* des Quartetts über ihrer Partitur. Sie kommen zu einem gelungenen *Zusammenspiel*, usw.

Es gibt nur eine Kraftquelle, die dir direkt zugänglich ist, diese ist in dir, du spürst sie als Gefühl, du drückst sie aus in allen Gefühlssprachen, sie lebt in deinen Handlungen, in der Konzentration und Achtsamkeit, so wie der Zuwendung usw. Die Kraftquelle ist in dir, nicht in Dingen, in Prozessen oder Methoden und Aussagen außerhalb.

Wenn du nachdenklich und besinnlich bist, so sei es liebevoll und vorsichtig, beginne nicht über Gott und Schicksal oder Welt und Krankheit zu grübeln.

Selbstbejahende Formen tun dir gut, jedes Gefühl und seine Aufarbeitung in Reflexion und Ausdruck – aber auch die so oft negierten Schmerzen, die Wut, Trauer und Verzweiflung tun dir gut. Es kommt allein auf das Zulassen und die Bearbeitung und den liebevollen Umgang an.

Die Ausdrucksformen und „Kreationen“ sind sehr subjektbezogen, subjektnützlich und erscheinen in individueller Vielfalt.

Schon die Wahl der Ausdrucksform kann, darf, soll und muss von der Wahl des Einzelnen abhängen; und dieser müsste sich soweit kennen, die Ausdrucksformen zu wählen, zu denen er Lust hat und zu denen er schon ein kleines Talent und ein wenig Erfahrung mitbringt.

Die Freude am Prozess überwiegt in der Bedeutung immer die Form des Produktes.

Eine gewisse Ahnung sollte der Kunsttherapeut von der herrschenden Kunst haben. Dasselbe gilt für den Tanztherapeuten, ebenso wie für die Musiktherapeutin oder die Poesietherapeutin usw.