

Vorstellungskraft und Fantasie

Deine Fantasie kann, in dem Raum wo du jetzt gerade bist, Gestalten auftauchen lassen. Diese Gestalten können dir Szenen vorspielen und dich mit ihren unvorhersehbaren, spontanen Handlungen oder ihrem Humor überraschen.

Eine Gestalt auftauchen lassen

1. Schließe zuerst deine Augen und lasse vor deinem inneren Auge Personen auftauchen. Das können Familienmitglieder sein, Arbeitskollegen, eine zufällig beobachtete Person auf deinem Arbeitsweg, oder einen Charakter aus einem Film oder Theaterstück.
2. Danach öffnest du die Augen und **stellst dir vor wie eine dieser Personen deinen Raum betreten würde**. *(Sobald ich eine Person aus meiner Vorstellung in meine reale Umgebung projiziere nenne ich sie „Gestalt“. Mir hilft es übrigens, wenn der Raum nicht zu hell beleuchtet ist. Im schummrigen Licht kommt meine Fantasie besser in Gang.)*

Vielleicht nimmst du die Gestalt anfangs nur schemenhaft wahr, oder sie löst sich nach einem kurzen Augenblick wieder auf. Lass sie, nachdem sie sich aufgelöst hat, oder deine Konzentration nachgelassen hat, einfach wieder durch deine Türe auftreten.

Versuche nicht mit dem Buchhalter nach einem interessanten Auftritt zu grübeln! Beobachte einfach, was deine Fantasie von alleine erschafft und bewerte es nicht.

Du kannst deiner Gestalt, **wie ein Regisseur, Anweisungen geben**: Zum Beispiel, sich hinzusetzen oder die Schuhe auszuziehen. Doch sei stets offen für eine Reaktion die total anders ist als das, was du erwartet hättest. Habe keinerlei Erwartungen an deine Gestalt, sondern begegne ihr in einem Zustand des „NICHTWISSENS“. Vielleicht möchtest du, dass sie dir etwas vom Boden hochhebt und stattdessen kickt sie es weg. Oder du möchtest, dass die Gestalt einen Wutanfall hat und stattdessen beginnt sie zu lachen, oder fängt zu weinen an.

„Fantasie ist nur dann Fantasie, wenn sie ein Eigenleben hat!“

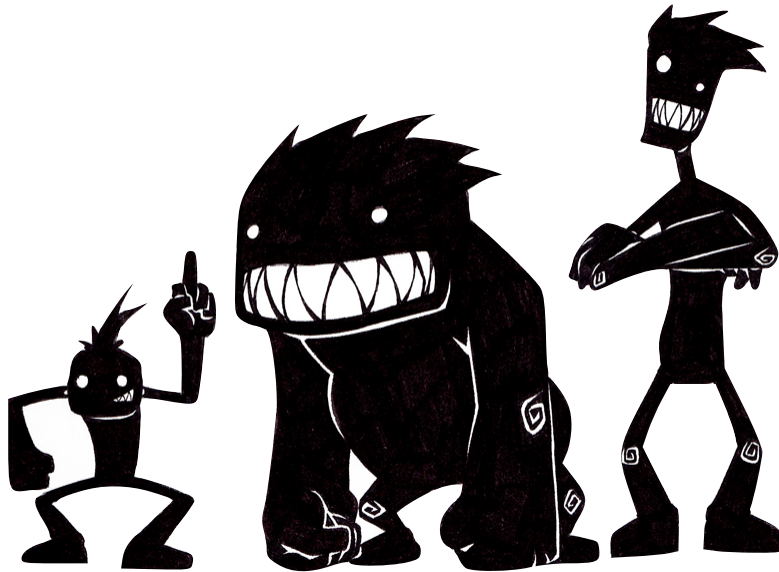
August Everding

Die Gestalt verändern

1. Du kannst die Gestalt auch vor deinem inneren Auge verändern. Lass sie zum Beispiel älter oder jünger werden. Lass sie dir als kleines Kind etwas vorsingen oder vortanzen. Oder lasse sie als Rentner/in nach etwas Wichtigem suchen, das sie verlegt hat.
2. Lass die Gestalt auch immer mal wieder gehen, wenn du merkst, dass deine Konzentration nachlässt. Anstatt die Gestalt weg zu schicken, kannst du dich auch von ihr abwenden (im Wissen, dass sie hinter deinem Rücken am Weitersuchen, tanzen - oder was auch immer - ist). Nach einer kurzen Pause hast du vielleicht wieder Lust sie zu beobachten, oder du gibst ihr als Regisseur eine neue Aufgabe. Zum Beispiel: Lass die Gestalt einen Brief öffnen und stumm für sich lesen. Wisse nicht, was sie liest, sondern beobachte einfach, wie sie reagiert.



Deine Gestalten müssen keineswegs menschlich sein. Es können alle möglichen Wesen sein. Setze deiner Fantasie keine Grenzen: Zwerge, Monster, Kobolde... Lasse alle möglichen Gestalten auftreten.



Mit Fantasiegestalten spielen

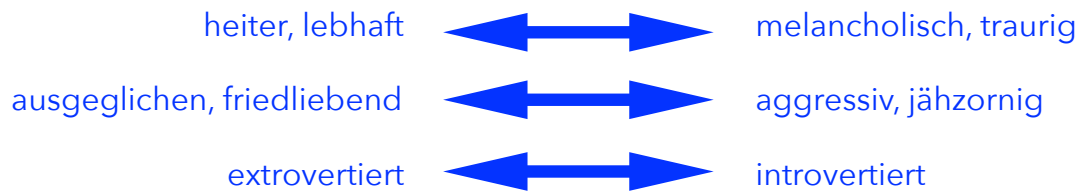
1. Lasse da wo du jetzt gerade bist, hinter einem Möbel eine Fantasiegestalten hervorkriechen, hervorspringen oder hervorstürmen. Spiele dieses Spiel in einer Schlaufe: Lasse immer wieder eine neue Fantasiegestalt auftreten, ohne zu wissen, was auftauchen wird. Vielleicht tritt auch eine Weile lang stets die gleiche Gestalt auf.

Gib deiner Fantasie Zeit. Je häufiger du dieses Spiel spielst, umso klarer und detailreicher werden deine Gestalten.

Du kannst auch auf deinem Nachhauseweg, im Supermarkt oder im Zug mit Gestalten spielen: *Hinter der Fleischtheke hüpfte plötzlich ein Kobold hervor und im Zugabteil neben dir schminkt sich eine Gestalt mit einem Krokodilkopf die Lippen...*

2. Vielleicht erscheint plötzlich eine Gestalt, die dich fasziniert und die du besser kennenlernen möchtest. Lasse sie immer mal wieder auftreten und entdecke an ihr immer neue Details.
3. Verändere die äußere Form deiner Gestalt: Lasse sie dicker oder dünner werden. Lasse sie muskulöser oder hagerer, grösser oder kleiner, jünger oder älter werden.

4. Verändere das Innenleben deiner Gestalt: Lasse deine Gestalt entspannt oder angespannt (auf Valium oder auf Speed), sein. Lasse sie langsam und schwerfällig, oder aufbrausend und leicht erregbar, sein. Verschiebe das Temperament deiner Gestalt ins Gegenteil, oder verstärke eine bereits bestehende Tendenz:



Auch hier gilt wieder: Gib deiner Fantasie einen inspirierenden Anfangsimpuls und lasse dann los.

Es ist wie bei einem Feuer. Wenn du am Anfang deiner Glut (Intuition) zu viel Holz (Input) aufs Mal gibst, so erstickst du das Feuer. Finde für dein Feuer die richtige Dosis an Input und Geschehenlassen.

Die Gestalt ist nicht deine Schöpfung!

„Weshalb kommen mir ständig nur langweilige Zwerge in den Sinn, und keine interessanteren Gestalten?!“

Wenn du merkst, dass du deine Gestalten bewertest, bedeutet das, dass dein Buchhalter anwesend ist. Dieser bewertende und denkende Teil unseres Gehirns ist neuronal so stark mit unserer ICH-Wahrnehmung verbunden, dass wir uns mit ihm identifizieren.

Wenn ich also glaube, dass „meine“ kreativen Einfälle von mir kämen, denkt mein Buchhalter automatisch, dass die kreativen Einfälle von ihm seien. Deshalb wird er versuchen, in den kreativen Prozess einzugreifen. Und natürlich wird er dadurch den kreativen Fluss stoppen und für Stress und Irritation sorgen.

Um dies zu verhindern, gibt es eine ganz einfache Lösung: **ICH identifiziere mich nicht mit der Quelle meiner Fantasie!**

Ich kann lediglich versuchen die Fantasie (wildes Tier) zu locken, indem ich zum Beispiel eine interessante Atmosphäre schaffe und das Licht dimme ...