

MEDITATIV- KREATIVE AUSZEIT

ZUM MITMACHEN UND NACHSPÜREN

Es ist nicht immer einfach, sich in regelmäßigen Abständen energie-spendende Pausen zu gönnen. Für eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung benötigen wir ausreichend Ruhezeiten, in denen wir uns einer liebevollen Selbstfürsorge widmen. Da es uns in vollständiger Ruhe oft schwerfällt, unserem Gedankenkarussell Einhalt zu gebieten und in einen meditativen Zustand zu gelangen, finden sich hier Anregungen und einfache Übungen für ein achtsames Tun – zur Gestaltung Ihrer individuellen meditativ-kreativen Auszeit.

Die Kunst des kreativen Ausdrucks verleiht uns ein Gefühl von Freiheit. Sich entfalten zu dürfen, lässt uns innerlich aufatmen und macht zugleich Lust auf mehr Kreativität. Kreatives Denken erfordert nicht selten eine ordentliche Portion Mut, denn es verlangt das Hinterfragen von Bestehendem und zuweilen das Neudenken der Dinge. Die Voraussetzungen für Kreativität sind eine gute Intuition und Vorstellungskraft. Ohne Fantasie ist Neues nicht denkbar, weshalb sie vielleicht der wichtigste Rohstoff für die Zukunft ist. In der Gestaltung meditativer Erfahrungen durch künstlerische Ausdrucksformen ruht die Möglichkeit, die Fantasie zu fördern, infolgedessen Kreativitäts- sowie Veränderungsprozesse anzukurbeln und somit der Innovation das Tor zu öffnen.

Achtsamkeit und Innovation

Die Anregungen und die abschließende Übung dieses Beitrags erfordern die Bereitschaft zu einer bewussten Entschleunigung, ebenso wie der künstlerisch-kreative Akt an einem

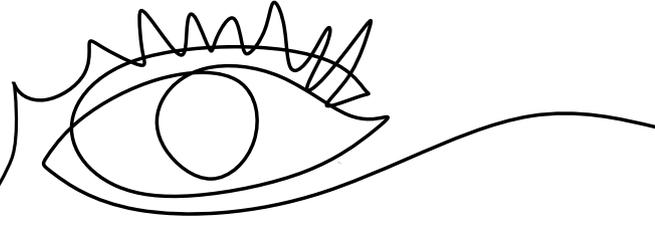
gewissen Punkt des Prozesses eine Art Absichtslosigkeit voraussetzt. Im kreativen Prozess spielt oft auch Nicht-Vorhergesehenes eine maßgebende Rolle und das Experiment wie auch der Zufall bekommen ihren Raum und ihre Zeit – während in unseren Alltagssituationen zumeist geordneten Abläufen gefolgt wird. Der vorab nicht beabsichtigte Zufall hat schon zu manchen bahnbrechenden Einfällen und Erfindungen geführt. Letztlich können unerwartete Ereignisse neue Wege eröffnen. Erneuerung fällt einem jedoch für gewöhnlich nicht einfach in den Schoß. Sie erfordert eine offene innere Grundhaltung sowie die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen, und sollte die Innovationsidee einem tatsächlich einmal *zufallen*, muss man sie auch als solche erkennen können.

Diese Fähigkeiten, die jedes Kind während des Heranwachsens naturgegeben in sich trägt, welche jedoch im Laufe des Lebens leider allzu oft verkümmern, müssen gepflegt, unter Umständen wieder erlernt und regel-





**Es ist paradox:
Achtsamkeit ist im
Grunde ganz einfach
und doch schwierig.**



mäßig geübt werden. Das künstlerische Tun, das vordergründig nicht durch Nutzen bestimmt wird und dem Zufall Raum gibt, kann die dafür nötige, innere Freiheit schaffen, alte Denkmuster aufbrechen, neue Denkweisen hervorbringen und schließlich Innovation ermöglichen, die sich dann manifestiert, sobald aus dem Zufall ein Nutzen entsteht. Dieses vordergründig *Nutzlose* müsste also vermehrt kultiviert werden. Doch, wie eingangs bereits erwähnt, ist es nicht so einfach, etwas vermeintlich Nutzlosem Zeit zu widmen, wenn es in unseren eng getakteten Terminkalendern nur so wimmelt von zweckdienlichen Tätigkeiten, die uns entweder privat oder beruflich voranbringen sollen. Und bei all den Dingen, die wir uns täglich auferlegen, sehen wir allzu oft den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr, wie das alte Sprichwort so treffend lautet. Gerade deshalb ist eine liebevolle Selbstfürsorge in Momenten der Entschleunigung so wichtig und gesund.

In der Ruhe liegt die Kraft – die Kraft zu einer kreativen und gesunden Lebensführung, die Kraft zur Innovation und überdies die Kraft zu einem sozialen Wandel. Beobachten wir die Krisen unserer Zeit (die persönlichen ebenso wie die globalen), wird deutlich: Erst ein entspanntes Gehirn ist zu guten Leistungen und Entscheidungsfindungen fähig.

Das hohe Ziel eines gesellschaftlichen Wandels kann sich erst aus der individuellen Veränderung vieler einzelner Menschen ergeben. Über vorübergehende Entspannung und kurzfristiges Wohlbefinden hinausgehend sind dafür dauerhafte und positive Veränderungen des eigenen Lebens nötig. Geistige und körperliche Entspannung hervorgerufen, dabei den Verstand und die Sinne gleichermaßen zu schärfen, um neue Ressourcen in sich selbst zu aktivieren, kann anhaltendes persönliches Wachstum und nachhaltige Entwicklungsprozesse in Gang setzen. Oft liegt es an unseren inneren Widerständen, wenn wir ein Problem nicht von allen Perspektiven beleuchten und als Folge davon etwaige vorhandene Kreativität im Keim erstickt oder Innovationskraft ins Leere verpufft. Meditativ-kreative Praktiken sind bewährte Methoden, die Veränderungen in uns initiieren können. Diese Praktiken, im Zeichen der Achtsamkeit ausgeführt, erlauben es uns, im besten Fall, das in uns schlummernde Potenzial zu wecken und vermehrt auszuschöpfen.

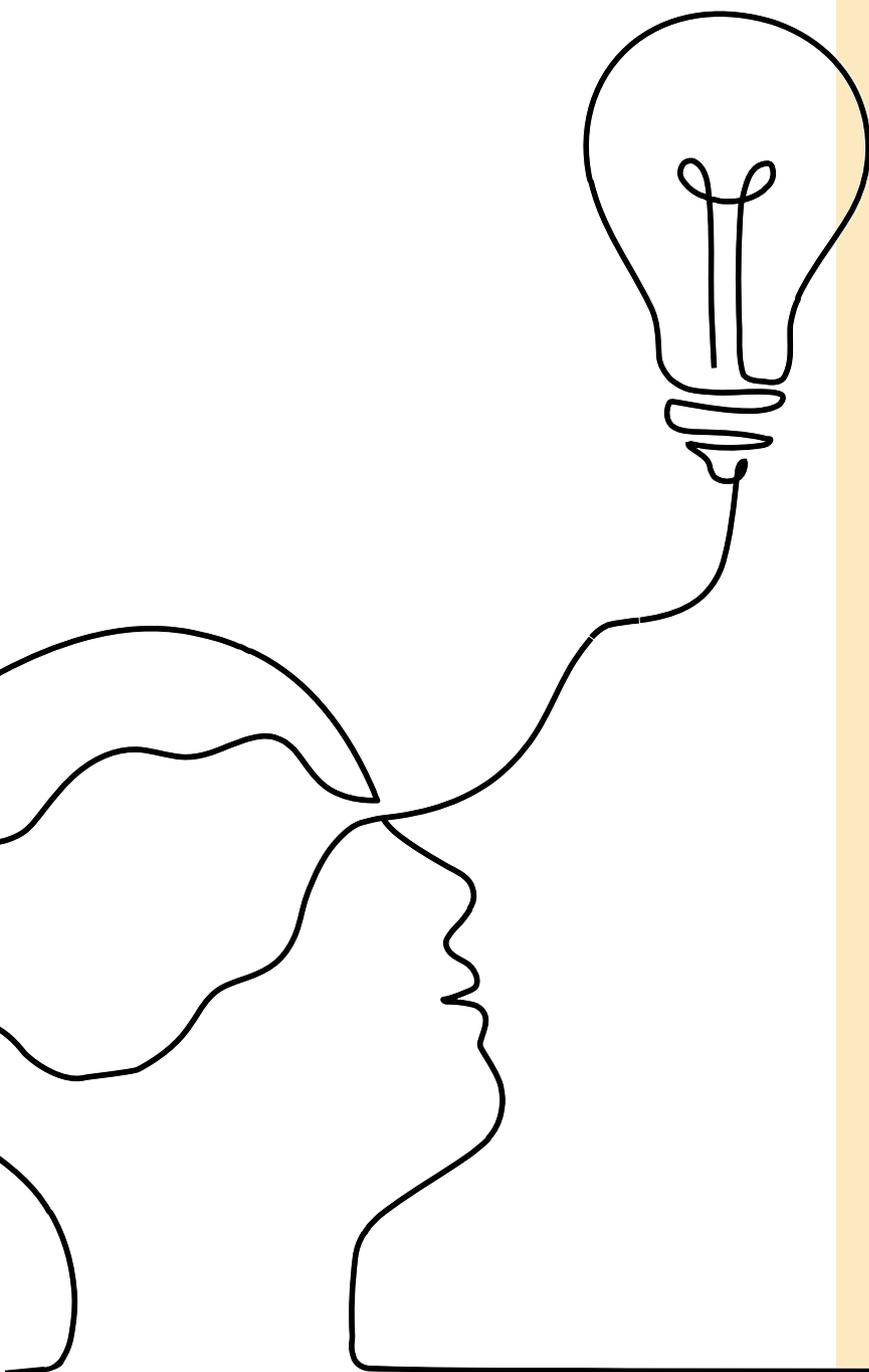
Ein paar erläuternde Worte zur weitgreifenden Begrifflichkeit der Achtsamkeit, welche zuletzt zu einem inflationär verwendeten Modewort

avanciert ist, dürfen an dieser Stelle nicht fehlen. Denn wissen wir auch wirklich, was Achtsamkeit bedeutet?

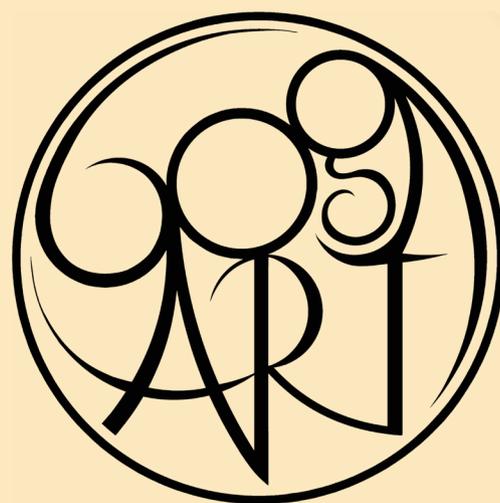
Achtsamkeit ist die Konzentration auf den Augenblick in all seiner Fülle an Erscheinungen. Achtsamkeit kann als die Geistesqualität reinen Gewahrseins bezeichnet werden. Der Zustand des reinen Gewahrseins – einer bedingungslosen, absoluten Aufmerksamkeit – bedeutet die unverfälschte Wahrnehmung der Dinge, so wie sie sind. Es erfordert einiges an Übung, in der Betrachtung der Dinge nicht der allgemeinen Neigung nachzugeben, diese mit unseren Projektionen oder Erwartungen zu überlagern, dabei keine Vergleiche anzustellen und weder eine Auswahl noch ein Urteil zu treffen. Es ist paradox: Achtsamkeit ist im Grunde ganz einfach und doch schwierig. Allerdings lässt sich Achtsamkeit erlernen (und üben z.B. – wie Sie in der Frühjahrsausgabe lesen konnten – mit der aktiven Meditations-Praxis der Mandala-Kunst).

Regelmäßig praktizierte Achtsamkeit evoziert geistige Klarheit, die den Wunsch nach Verantwortungsübernahme wecken kann. Eine Bewusstwerdung der Verantwortung für die eigene Sicht auf die Welt und die Spuren, die wir Zeit unseres Lebens hinterlassen, bedeutet echte Veränderung. In der Verbindung von Achtsamkeit und Innovation liegt daher die Kraft eines nachhaltigen Fortschritts – denn die Lösung zahlreicher Probleme liegt nicht in der Schnelligkeit, sondern in einer achtsamen Langsamkeit.

**Meditativ-kreative
Praktiken sind
bewährte Methoden,
die Veränderungen in
uns initiieren können.**



Mag.ª Lea Stoll, MA studierte Kunstgeschichte und InterMedia Design. Achtsamkeit, Meditation, Yoga und verschiedene Kreativitätstechniken gewannen im Laufe der Jahre zunehmend an Bedeutung in ihrem Leben. Sie ist davon überzeugt, dass sich aus einer kultivierten Gelassenheit heraus intuitiv-kreative Ausdrucksformen offenbaren, die nach und nach auch das Alltagsleben bereichern. Mittels ihrem Herzensprojekt YOGA ART möchte sie ihre Erfahrungen mit Yoga und Kunst weitergeben – in der Hoffnung, Menschen auf ihrem Weg zu inspirieren.



www.yoga-art.studio

ZEIT FÜR MICH mit SKETCHNOTES im Sommer

Diese Achtsamkeitsübung kombiniert die Kraft der Introspektion mit den Vorzügen der sogenannten Sketchnotes. Diese Methode grafischer Aufzeichnungen ist eine dynamische und kreative Möglichkeit, um Ideen, Gedanken sowie Gefühle visuell darzustellen. Rasche Skizzen, Symbole und handschriftliche Notizen werden miteinander zu einer prägnanten Darstellung von Ideen oder Konzepten verwoben. Sketchnotes eignen sich insbesondere dazu, komplexe Zusammenhänge sichtbar zu machen und können der Kultivierung natürlicher Innovationsprozesse dienlich sein. Diese aus Worten und Bildern bestehenden, oft auch mit Humor und Metaphern gespickten Informationen zeichnen sich durch ihre lebendige und farbenfrohe Natur sowie durch die Verwendung verschiedener Zeichentechniken aus. Dabei geht es nicht um künstlerische Perfektion, sondern vielmehr darum, Inhalte auf eine persönliche, einprägsame Weise auszudrücken und diese auch für andere verständlich aufzubereiten.

Mit der folgenden Anleitung können Sie anhand einer eigenen Sketchnote¹ das Thema Innovation für Ihre individuelle Lebensführung erforschen und sich der Frage widmen, wie Sie sich ein innovatives Leben vorstellen.





ANLEITUNG

• Vorbereitung der Materialien

Bevor Sie beginnen, legen Sie alle für die Übung nötigen Materialien bereit:

- Bleistift und Radiergummi
- Stifte in verschiedenen Farben und Stärken
- Lineal (optional)
- Papier oder Skizzenbuch (falls sie nicht in das Magazin zeichnen möchten)

• Ankommen im *Hier und Jetzt*

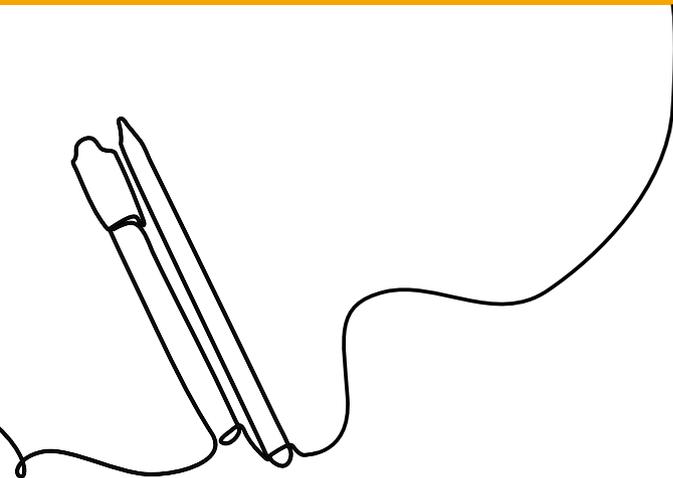
Begeben Sie sich an einen ungestörten Ort. Versetzen Sie sich in den ruhigen Zustand eines weiten Bewusstseins. Atmen Sie ein paar Mal tief durch und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Lassen Sie alle ablenkenden Gedanken verblassen und konzentrieren Sie sich ausschließlich auf die anstehende Aufgabe.

• Kontemplation

Reflektieren Sie über Innovation und denken Sie darüber nach, was diese für Sie bedeutet. Denken Sie an Momente, in denen Sie sich für Innovationen begeistern konnten oder sich zu neuen Denkweisen inspiriert fühlten. Tauchen Sie in die Erinnerung an diese Erlebnisse ein und beflügeln Sie damit Ihre kreative Energie.

• Visualisierung

Schließen Sie Ihre Augen, stellen Sie sich selbst als eine innovative Person vor und vertiefen Sie sich in diese Vision. Welche Eigenschaften besitzen Sie? Wie denken und handeln Sie? Wie gehen Sie mit der Umwelt und Ihrem sozialen Umfeld um? Fühlen Sie sich in dieses innovative Selbst ein. Spüren Sie die Begeisterung, die damit einhergeht.



1) Durch die Kombination von Bild und Text erleichtern Sketchnotes das Verständnis und das Erinnern von Informationen. Die wichtigsten Merkmale sind: die Verwendung von Symbolen (oder Icons) sowie eine visuelle Hierarchie, durch die Anordnung der verschiedenen Elemente für einen logischen Lesefluss – mithilfe der Typografie (z.B. unterschiedliche Schriftgrößen, Farben, Stile usw.) oder auch diverser Umrandungen bzw. Rahmen (visuelle Begrenzungen einzelner Abschnitte).

- **Strukturierung**

Vor dem eigentlichen Zeichnen ist es ratsam, sich eine grobe Struktur zu überlegen – welche Elemente möchten Sie einbeziehen und wie soll deren Anordnung aussehen? Sie könnten zum Beispiel eine Mindmap erstellen oder eine Liste mit Stichpunkten anlegen.

- **Skizzieren der Vision**

Öffnen Sie Ihre Augen und beginnen Sie, Ihr innovatives Selbst auf dem Papier zu skizzieren. Verwenden Sie Symbole, Bilder und Worte, die Ihre Vision darstellen. Sobald Sie mit der groben Skizze zufrieden sind, können Sie Textergänzungen vornehmen, Farben und Details hinzufügen, um Ihre Ideen zu unterstreichen und wichtige Elemente hervorzuheben.

- **Erforschen von Innovationspotenzialen**

Erstellen Sie um Ihre zentrale Skizze herum weitere Skizzen oder Mindmap-Zweige, um verschiedene Facetten der Innovation zu erkunden. Denken Sie an Bereiche in Ihrem Leben, in denen Sie ein innovatives Denken suchen – Beziehungen, Karriere, Freizeitgestaltung usw. Halten Sie Schlüsselwörter, Konzepte oder Bilder fest, die mit jedem Bereich in Verbindung stehen.

- **Reflexion**

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über das, was Sie gezeichnet haben und die Ideen, die Ihre Sketchnote hervorgebracht hat, nachzudenken. Stellen Sie sich erneut die Frage, was Sie sehen, wenn Sie sich ein innovatives Leben vorstellen und welche Schritte Sie unternehmen können, um Ihre Vision zu verwirklichen. Überlegen Sie, wie Sie Innovation bewusster in Ihr Leben integrieren können. Setzen Sie sich eine Absicht, die Ihr Engagement für die Förderung von Innovation in Ihnen selbst und in Ihrem Umfeld zum Ausdruck bringt.

- **Kultivieren einer innovativen Denkweise**

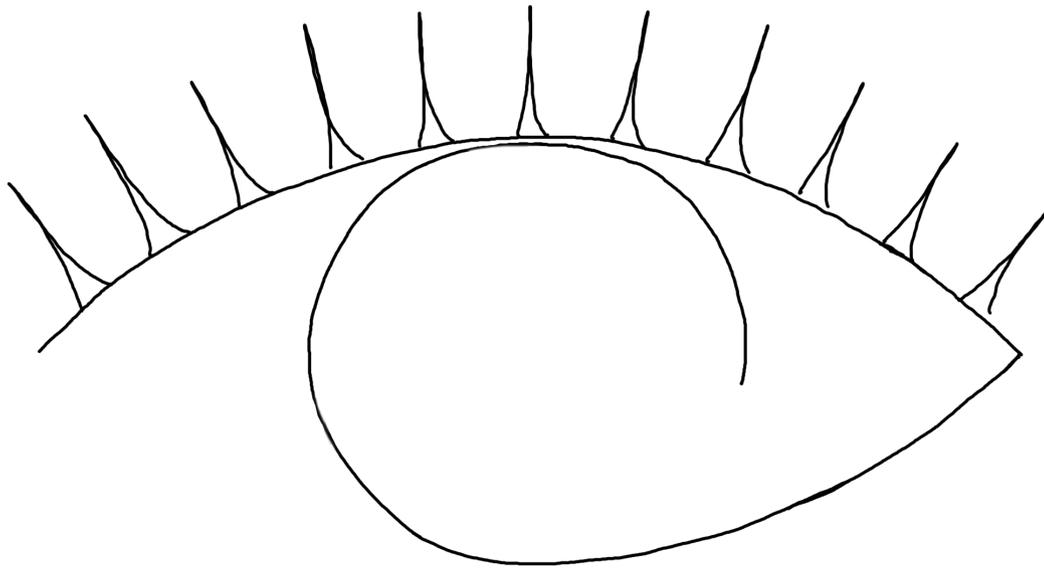
Schreiben Sie zu jedem Bereich Affirmationen oder Aussagen, die eine innovative Denkweise fördern könnten; wie z. B.: *Ich bin neugierig und erkunde neue Möglichkeiten* oder *Ich sehe Herausforderungen als Chancen für Wachstum*. Diese Affirmationen sollten Sie dabei unterstützen, Ihre Denkweise auf neue Möglichkeiten und Handlungsspielräume auszurichten.

- **Dankbarkeit und Wertschätzung zum Abschluss**

Drücken Sie Ihre Dankbarkeit für diese achtsame Erkundung und die kreativen Erkenntnisse aus, die Sie gewonnen haben. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um Ihre Bemühungen, das Potenzial für Wachstum und Innovation in Ihrem Leben zu würdigen. Schließen Sie die Übung mit einem Gefühl der Zufriedenheit ab und nehmen Sie den Impuls, Ihre Ideen zum Leben zu erwecken, mit in Ihr Alltagsleben.

Denken Sie daran, dass diese Übung eine innere Reise ist, genießen Sie den Prozess und lassen Sie Ihrer grenzenlosen Fantasie freien Lauf! Es gibt keine strengen Regeln oder Standards, die Sie befolgen müssen. Experimentieren Sie mit verschiedenen Zeichenstilen, Techniken und Farben, um einen Ansatz zu finden, der für Sie am besten funktioniert. Ziel ist es, eine visuelle Darstellung zu schaffen, die das Wesentliche des Inhalts einfängt und Ihr Verständnis und Ihr Erinnerungsvermögen an die Informationen verbessert.

Viel Freude beim Ordnen Ihrer Gedanken, Gefühle und Ideen! Viel Spaß beim Tüfteln, Schreiben und Zeichnen! Und vor allem viel Mut und Zuversicht für die Realisierung Ihrer persönlichen Innovationen!



**Verwenden Sie dieses Augensymbol als erstes Element Ihrer Sketchnote, um allmählich Ihre Ideen zu visualisieren.
Welche Innovationen möchten Sie in Ihrem zukünftigen Leben sehen? ...*

**„You may say I'm a dreamer
But I'm not the only one
I hope someday you'll join us
And the world will live as one“**

- John Lennon, Imagine, 1971



Sie sind auf Instagram aktiv?

Dann freuen wir uns, wenn Sie uns folgen und Ihre Sketchnotes mit uns teilen:
[#meditativkreativ](#) [#meditativkreativeauszeit](#) [@bewusstseins.stifter](#) [@yogaart.studio](#)