



# URLAUB VOM ALLTAG

In kreativen Prozessen kann man Ruhe und Entschleunigung finden  
– wenn man sie geschehen lässt.

VON SANDRA BRAUER

**D**enke ich persönlich an Kreativität, entsteht sofort diese gewisse Sehnsucht nach mehr Zeit für Kreatives. Zeit zu malen, zu zeichnen, zu fotografieren, zu singen, zu tanzen. Die Liste ist lang. Und sofort ist der Gedanke da: „Hätte ich doch mal mehr Zeit dafür!“ Aber ist es nicht so, dass wir unsere verfügbare Zeit für alles, nur nicht für kreative Momente nutzen? Wenn es uns wirklich wichtig wäre, kreativ zu sein, dann würden wir dafür Zeit freischaufeln, oder?

Wie und womit verbringst du deine Lebenszeit? Ein Freund stellte mir eine Denkaufgabe, die ich an dieser

Stelle gern an die Leserschaft weiterleiten möchte: Du hast 24 Stunden Zeit pro Tag, wie verbringst du sie aktuell? Wir schlafen, wir versorgen uns, unsere Familien, unseren Haushalt, gehen Arbeitsaufgaben nach, verbringen Zeit mit Freund:innen und engagieren uns in Hobbys oder Ehrenämtern. Häufig ist uns gar nicht bewusst, wie wir unsere Lebenszeit nutzen und worin wir sie investieren. Wenn wir uns unser verfügbares Zeitkonto anschauen und reflektieren, womit wir unsere Zeit in den vergangenen Tagen verbracht haben, könnte dies ein Auftakt sein, etwas zu verändern. Dies muss gar nicht bedeuten, dass wir große Pläne machen, sondern kann auch kleine Ziele beinhalten.



Ich stelle hierzu mir selbst oder meinen Klient:innen gern folgende Fragen:

- Was müsste sich verändern, damit Sie einen der kommenden Tage als sinnvoll verbrachte Lebenszeit in Ihrem Kalender markieren?
- Wovon darf es gern mehr geben?
- Worauf können Sie gut verzichten?
- Was liegt dabei in Ihrer Hand? Was könnten Sie verändern?

Ist es nicht so, dass wir in raren kreativen Momenten mehr zur Ruhe kommen und uns danach energetisch aufgeladen, vielleicht sogar entschleunigt fühlen? Mir geht es zumindest so. Jeder kreative Moment ist für mich

eine Achtsamkeitsübung, ein Augenblick des Versinkens, des Im-Hier-und-Jetzt-Seins. Was für ein schöner Gegensatz zu unserer Welt voller Beschleunigung! So könnte es ein wertvolles Lebensziel sein, sich selbst mehr kreative Momente zu verschaffen. Was dabei Kreativität bedeutet, definiert natürlich jede:r für sich selbst.

### Kreativität erlauben

Was nur, wenn das mit dem kreativen Sein nicht wirklich gelingen mag? Einige meiner Klient:innen tragen mentale Modelle in sich, die ihnen nicht erlauben, sich kreativ auszuleben. Sie glauben, das Leben müsse genutzt werden, wir müssen produktiv sein, Aufgaben müssen abgehakt werden. Es gibt häufig viel „Muss“. Kreativität darf dann ausgelebt werden, wenn dabei etwas herauskommt, was Verwendung findet oder was vielleicht verkauft werden könnte. Und natürlich „muss“ es dann auch noch ein gutes Ergebnis geben.

Wie wäre es, wenn wir selbst versuchen, eine neue Lebensformel zu integrieren: „Ich darf kreativ sein.“ Auch dann, wenn ich heute noch nichts „geleistet“ habe, darf ich kreativ sein, nur um des Prozesses wegen. Weil ich dabei Freude empfinde, Langsamkeit genieße und einfach nur im Moment bin. Vor Kurzem war ich in Hamburg auf einer Art Night. Wir malten in einer Gruppe mit Acryl auf Leinwand. Ich wollte das schon immer ausprobieren und es hat sehr viel Freude gemacht, zu erleben, wie sich das Bild im Laufe des Abends verändert hat. Dabei ging es mir weniger um das Ergebnis als um den Prozess. Das Resultat war nicht nur ein buntes Bild, sondern auch eine handyfreie Zeit und der Fokus auf nur eine Aktivität am Abend. Sehr entschleunigend, sehr wohltuend ... wie ein kleiner Urlaub im und vom Alltag.

### Kreative Phasen in unseren Jobs einplanen

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass ich beruflich nur kreativ sein kann,

wenn ich ausreichend Zeit zur Verfügung habe und nicht die nächste Deadline ansteht. So habe ich mir selbst verordnet, berufliche Termine „nur“ von Dienstag bis Donnerstag zu verabreden, Montage und Freitage bleiben frei für administrative Tätigkeiten und für kreative Freiräume oder um zu lernen. Häufig gelingt es mir, dies so umzusetzen. Nicht immer, da eine gewisse Flexibilität in der Selbstständigkeit gefordert ist – das ist okay so. Auf diese Weise lassen sich auch leichter Lernmomente integrieren: neueste Studien lesen, sich in Fachthemen einarbeiten, Workshop-Konzepte schriftlich festhalten, sich mit den Dingen beschäftigen, die schon länger auf der Liste stehen, mal wieder das Zeichnen am Flipchart üben oder ein paar Worte zu Papier bringen.

### WERTE

- Achtsamkeit
- Gesundheit
- Langsamkeit
- Genuss
- Geduld

### Hilfreiche Werte auf dem Weg zu mehr Kreativität in deinem Leben

Für mich ist es hilfreich, Veränderungen in meinem Leben stets nach mir wichtigen Werten auszurichten. Achtsamkeit hilft mir, bewusst wahrzunehmen, wie ich mein Leben gestalte, was ich als angenehm empfinde und was mir vielleicht aktuell fehlt. Physische und vor allem mentale Gesundheit stehen an oberster Stelle. Daher habe ich den Wunsch, persönlich kreative Momente zur Entschleunigung und als Erholung von der Termindichte im Alltag einzubauen, Langsamkeit und Genuss bewusst erleben zu wollen. Auf dem Weg dahin hilft mir immer Geduld mit mir selbst und der eigenen Zielerreichung zu haben. Nicht dass plötzlich das Kreativ-werden-

Wollen als zusätzliche Verpflichtung auf der Lebens-Agenda erscheint: Veränderung braucht Zeit. Vor allem wenn es darum geht, die eigenen Persönlichkeitsmuster und Gewohnheiten zu verändern. ■

### Wie kannst du mehr kreative Elemente in deinen Alltag integrieren?

- Was bedeutet es für dich, kreativ zu sein?
- Auf einer Skala von 1 bis 10, wie kreativ bist du heute bereits?
- In welchen Momenten erlebst du dich selbst als kreativ? (Notiere eine Liste mit kreativen Momenten, Aktivitäten)
- Warum möchtest du kreativer werden?
- Mal angenommen, du erlebst mehr Kreativität in deinem Leben, was wäre dann anders?
- Stell dir vor, du könntest ein Rezept für mehr Kreativität formulieren und an deine Freund:innen verteilen, was wären die Zutaten?



© privat

#### Sandra Brauer

Diplom-Kauffrau (FH),  
Systemische Beraterin  
(DGSF-zertifiziert),  
Stressmanagement-  
Trainerin, Prozess-

begleiterin in der digitalen Transformation, Lehrauftrag an der FOM Hochschule Hamburg; Gründerin des Systemischen Netzwerks. Schwerpunkte: Coaching von Einzelpersonen und Teams, Vermittlung digitaler Kompetenzen. Bei Junfermann ist 2021 ihr Kartenset „Werte-Karten“ erschienen. [www.sandrabrauer.de](http://www.sandrabrauer.de)