

KNAUR 
MENSSANA

Über die Autorin:

Julia Cameron ist Künstlerin, Bestseller-Autorin und international bekannte Seminarleiterin. Sie schreibt Drehbücher für Film und Fernsehen und produziert Dokumentarfilme; ihre journalistischen Arbeiten wurden mehrfach ausgezeichnet. Sie lebt in Santa Fe/New Mexico. Sämtliche ins Deutsche übersetzte Bücher von Julia Cameron sind bei Knauer MensSana erschienen.

JULIA CAMERON
EMMA LIVELY

*Es ist nie zu spät,
neu anzufangen*

Der Weg des Künstlers ab 60

Aus dem Englischen von
Bernhard Kleinschmidt

KNAUR 
MENSSANA

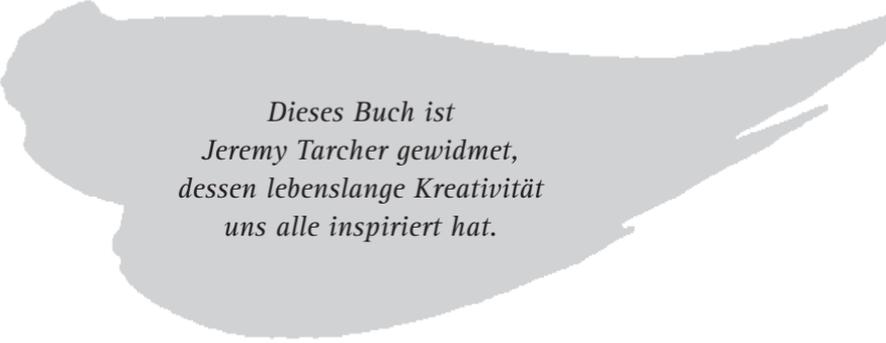
Die amerikanische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel
»It's never too late to begin again. Creativity in the Golden Years« bei
TarcherPerlege, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of
Penguin Random House LLC.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de



Deutsche Erstausgabe
© 2016 Julia Cameron
Für die deutschsprachige Ausgabe: © 2017 Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Michaela Zelfel
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: FinePic®, München
Satz: Daniela Schulz, Puchheim
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-65805-5

2 4 5 3 1



*Dieses Buch ist
Jeremy Tarcher gewidmet,
dessen lebenslange Kreativität
uns alle inspiriert hat.*

Inhalt

<i>Einleitung</i>	9
<i>Erste Woche – Das Gefühl des Staunens wiedergewinnen</i>	39
<i>Zweite Woche – Das Gefühl von Freiheit wiedergewinnen</i>	63
<i>Dritte Woche – Das Gefühl von Verbundenheit wiedergewinnen</i>	95
<i>Vierte Woche – Das Gefühl von Sinn und Zweck wiedergewinnen</i>	121
<i>Fünfte Woche – Das Gefühl von Aufrichtigkeit wiedergewinnen</i>	145
<i>Sechste Woche – Das Gefühl von Demut wiedergewinnen</i>	181
<i>Siebte Woche – Das Gefühl von Widerstandsfähigkeit wiedergewinnen</i>	203
<i>Achte Woche – Das Gefühl von Freude wiedergewinnen</i>	231

<i>Neunte Woche – Das Gefühl für Bewegung wiedergewinnen</i>	263
<i>Zehnte Woche – Das Gefühl von Vitalität wiedergewinnen</i>	295
<i>Elfte Woche – Das Gefühl für Abenteuer wiedergewinnen</i>	329
<i>Zwölfte Woche – Das Gefühl von Vertrauen wiedergewinnen</i>	355
<i>Nachwort – Wiedergeboren</i>	377
<i>Danksagung der Autorin</i>	379

Einleitung

Vor fünfundzwanzig Jahren habe ich ein Buch über Kreativität geschrieben. Es trägt den Titel *Der Weg des Künstlers* und erklärt Schritt für Schritt, was wir tun können, um unsere Kreativität wiederzugewinnen und zu nutzen. Ich habe dieses Buch oft als Brücke bezeichnet, weil seine Leserinnen und Leser damit von der Küste ihrer Einschränkungen und Ängste ins gelobte Land einer zutiefst befriedigenden Kreativität reisen können. *Der Weg des Künstlers* wurde von Menschen jeden Alters verwendet, aber am meisten haben an mein Herz jene meiner Schüler gerührt, die gerade in den Ruhestand getreten waren. In ihnen nahm ich eine spezielle Problematik wahr, die mit ihrer Reife zu tun hatte. Im Laufe der Jahre haben mich viele von ihnen um Hilfe dabei gebeten, mit Themen umzugehen, die charakteristisch für den Übergang vom Arbeitsleben in den Ruhestand sind. Das Buch, das Sie nun in den Händen halten, baut auf einem Vierteljahrhundert Unterrichtserfahrung auf. Es ist mein Versuch, Menschen, die in eine neue Phase ihres Lebens eintreten, eine Antwort auf die Frage »Was nun?« zu geben. In diesem Buch werden typische Probleme behandelt, vor denen man in einem solchen Moment steht: zu viel Zeit, ein Mangel an Struktur, das Gefühl, dass unsere materielle Umgebung uns plötzlich überholt vorkommt, Freude auf die Zukunft, gepaart mit einer handgreiflichen Furcht vor dem Unbekannten. In diesem Sinne hat eine gute Bekannte von mir neulich besorgt zu mir gesagt: »Die Arbeit ist mein ganzes Leben. Wenn ich nicht mehr arbeite, werde ich dann etwa ... gar nichts tun?«

Die Antwort lautet nein. Sie werden nicht »nichts« tun, sondern sogar sehr viel. Sie werden freudig überrascht feststellen, dass Sie über die Quelle einer lebhaften Inspiration verfügen – eine Quelle, die nur Sie allein anzapfen können.

Sie werden entdecken, dass Sie mit Ihren Wünschen nicht allein sind und dass es kreative Techniken gibt, die Ihnen dabei helfen können, mit den spezifischen Problemen des Ruhestands umzugehen. Wer mit dem *Weg des Künstlers* gearbeitet hat, wird mit einigen dieser Techniken bereits vertraut sein, andere sind neu oder werden innovativ verwendet. Dieses Buch versucht, viele Themen anzusprechen, die nach dem Ende des Berufslebens als tabu gelten: Langeweile, Schwindelgefühle, das Gefühl, nicht mehr verankert zu sein, Reizbarkeit, Erregung und Depression, um nur einige zu nennen. Es will seinen Lesern einige einfache Techniken an die Hand geben, die eine kreative Wiedergeburt auslösen werden, wenn man sie koordiniert einsetzt. Es versucht zu beweisen, dass wir alle kreativ sind – und dass es nie zu spät ist, die eigene Kreativität zu erkunden.

Als mein Vater nach ebenso arbeits- wie erfolgreichen fünf- unddreißig Jahren als Kundenbetreuer in der Werbebranche in Rente ging, hat er sich der Natur zugewandt. Er besorgte sich einen schwarzen Scottish Terrier namens Blue, mit dem er täglich lange Spaziergänge machte. Außerdem kaufte er sich ein Fernglas zur Vogelbeobachtung und stellte fest, dass ihm das Zählen seiner geflügelten Freunde viel Freude bereitetete. Er sichtete Finken, Junkos, Meisen, Zaunkönige und exotische Besucher wie etwa Reiher. Die Hälfte des Jahres lebte er in Florida auf einem Segelboot, die andere Hälfte in der Nähe von Chicago. Er freute sich über den unterschiedlichen Bestand an Vögeln und war ganz bezaubert von deren Eigenheiten. Als es zu gefährlich für ihn wurde, allein auf seinem Boot zu leben, zog er für immer in den Norden, wo er sich in einem an einer Lagune gelegenen Häuschen niederließ. Dort beobachtete er Kardinäle, Tangaren, Blauhäher, Eulen und gelegentlich Habichte. Wenn ich ihn besuchte, sprang seine Liebe zur Vogelbeobachtung auf mich über. Seine Begeisterung wirkte so ansteckend, dass ich mir die von dem

berühmten Ornithologen John James Audubon geschaffenen Drucke der Vogelarten besorgte, die mein Vater beobachtet hatte. Sorgfältig aufgezogen und gerahmt, machten mir diese Bilder viel Freude. Das neue Hobby meines Vaters wurde bald zu meinem eigenen, wenn auch nur teilweise.

»Man braucht bloß Zeit und Aufmerksamkeit«, sagte mein Vater immer. Im Ruhestand stellte er fest, dass er beides zur Verfügung hatte. Die Vögel leisteten ihm Gesellschaft. Er war begeistert, als in Sichtweite seines Hauses zwei große Kanadareiher ihr Nest bauten. Bei meinen Besuchen hoffte ich immer, die Reiher zu Gesicht zu bekommen, denn sie waren wunderschön und elegant. Mein Vater wartete geduldig auf sie. Diese Geduld war ein Geschenk seines Ruhestands. In seinem hektischen und von Stress erfüllten Berufsleben hatte er sich weder mit Hunden noch mit Vögeln beschäftigt, obgleich ihn die Natur immer angezogen hatte. Ganz darauf eingehen konnte er freilich erst, als er in Rente war.

Ich wiederum zog im Alter von vierundfünfzig Jahren nach Manhattan. Als ich mit vierundsechzig selbst allmählich zur Seniorin wurde, zog ich nach Santa Fe. Ich kannte zwei Menschen, die dort lebten, die Schreiblehrerin Natalie Goldberg und Elberta Honstein, die sich mit der Zucht preisgekrönter Morgan Horses beschäftigte. Man könnte sagen, dass damit meine zwei wichtigsten Interessen abgedeckt waren, denn ich liebe es, zu schreiben, und ich liebe Pferde. In meinen zehn Jahren in Manhattan hatte ich viel geschrieben, war jedoch nie geritten. Es war eine Übung aus dem *Weg des Künstlers*, die mich nach Santa Fe brachte. Ich hatte eine Liste der fünf- und zwanzig Dinge aufgestellt, die ich liebte, und ganz oben auf dieser Liste standen Wüsten-Beifuß, Rabbitbrush, Wacholder, Elstern, Rotschulterstärlinge und ein weiter Himmel. Das heißt, die gesamte Liste bezog sich auf den amerikanischen Südwesten, während New York darin überhaupt nicht auftauchte. Was ich liebte, waren die Flora des Westens und

dessen Tierwelt: Hirsche, Kojoten, Rotluchse, Adler, Habichte. Als ich meine Liste zusammenstellte, dachte ich nicht an mein Alter, wenngleich mir jetzt klar ist, dass der Umzug von New York nach Santa Fe womöglich mein letzter größerer Ortswechsel gewesen ist.

Mit der Absicht, innerhalb von drei Tagen eine Bleibe zu finden, flog ich von New York nach Santa Fe und machte mich auf die Suche. Ich stellte eine Liste von allem auf, was ich meiner Meinung nach haben wollte: eine Wohnung – kein Haus – in Geknähe zu Restaurants und Cafés sowie mit Blick auf die Berge. Die erste Wohnung, die die Maklerin mir zeigte, entsprach jeder einzelnen Voraussetzung auf meiner Liste, doch ich fand sie trotzdem scheußlich. Wir klapperten ein Angebot nach dem anderen ab. Viele der Wohnungen waren mit hellem Teppichboden ausgelegt, und aus meiner Zeit im nicht weit entfernten Taos wusste ich, dass dies in dieser Gegend eine Katastrophe war.

Endlich, am Spätnachmittag meines ersten Tages in Santa Fe, brachte die Maklerin mich zu einem letzten Haus.

»Ich weiß gar nicht, wieso ich Ihnen das überhaupt zeige«, sagte sie, während sie durch ein Gewirr ungepflasterter Straßen zu einem kleinen Adobehaus fuhr, in dessen Garten allerdhand Spielsachen herumlagen. »Hier wohnt eine Frau mit vier Kindern«, sagte sie entschuldigend. Ich warf einen Blick in das Haus. Auch hier lagen überall Klamotten und Spielzeug herum. Ein Sofa stand neben dem anderen.

»Ich nehme es«, erklärte ich der verblüfften Maklerin. Das Haus war von Wacholderbäumen umgeben. Man hatte keinen Bergblick, und es war meilenweit von Restaurants und Cafés entfernt. Dennoch rief es mir zu, hier sei ich nun daheim. Die steile Zufahrt war im Winter sicher eisglatt, und ich ahnte, dass ich mich daran gewöhnen musste, eingeschneit zu sein. Dafür gab es einen achteckigen Raum, durch dessen Fenster man auf die Bäume blickte. Mein Vater wäre begeistert von

diesem bestens zur Vogelbeobachtung geeigneten Zimmer gewesen. Ich habe es zu meinem Schreibzimmer gemacht und freue mich jeden Tag über das muntere Treiben draußen.

Inzwischen wohne ich schon beinahe drei Jahre in diesem Adobehaus am Berghang und habe nicht nur Bücher, sondern auch Freunde gesammelt. Santa Fe hat sich als gastfreundlich erwiesen. Es ist eine Stadt voll lesender Menschen, in der mein Werk geschätzt wird. Oft erkennt man mich von meinen Umschlagfotos her. »Danke für Ihre Bücher!«, sagen die Leute. Ich baue mein Leben in Santa Fe sorgfältig auf; meine Freundschaften gründen auf gemeinsamen Interessen. Da ich Kreativität als spirituellen Weg empfinde, gehören viele Buddhisten und Wicca-Anhänger zu meinem Kreis. Wenn ich alle drei Monate wieder nach Manhattan komme, um Workshops zu leiten, empfängt mich die Stadt freundlich, aber die Eindrücke überfluten mich. Ich stelle mich den Kursteilnehmern als »Julia aus Santa Fe« vor. Dort lebe ich unheimlich gern, erkläre ich ihnen, und das stimmt.

Meine Post landet in einem klapprigen Briefkasten, der unten an meiner Einfahrt steht. Ich muss mich zwingen, den Kasten zu öffnen, um sie herauszunehmen. Vieles, was ich erhalte, ist unwillkommen. Im März meines ersten Jahres in Santa Fe bin ich fünfundsechzig geworden, doch schon im Januar war meine Post mit Propaganda zum Thema Altern infiziert. Fast täglich erhielt ich Hinweise darauf, dass ich als Seniorin zusätzlich zur öffentlichen Krankenversicherung noch spezielle Versicherungen brauchte. Ich empfand diese Sendungen als aufdringlich und fühlte mich beobachtet. Woher wussten die Absender überhaupt, dass ich fünfundsechzig wurde?

Unwillkürlich grauste mir vor meinem Geburtstag. Auch wenn ich mich im Herzen jung fühlte, wurde ich offiziell als Seniorin kategorisiert. Eine Werbesendung ging so weit, mir die Finanzierung einer Grabstätte nahezu legen. Ich wurde also nicht nur älter, sondern näherte mich eindeutig auch dem Ende

meines Lebens. Wollte ich meine Angehörigen mit den Bestattungskosten belasten? Nein, das wollte ich nicht.

Solche Sendungen wurden zu einem Spiegel, der mich in einem grellen, unerbittlichen Licht darstellte. Meine Lachfältchen wurden zu Runzeln, an meinem Hals zeigten sich Falten. Ich musste an Nora Ephrons Erinnerungen denken, die den Titel *Der Hals lügt nie* tragen. Als ich das Buch mit sechzig Jahren gelesen hatte, war es mir melodramatisch vorgekommen, aber damals hatte ich mir noch keine Sorgen um meinen eigenen Hals gemacht und war noch nicht offiziell zur Seniorin erklärt worden.

Als Senioren werden Menschen bezeichnet, die fünfundsechzig Jahre oder mehr auf dem Buckel haben, aber nicht jeder, der so bezeichnet wird, fühlt sich auch so. Abgesehen davon gehen nicht alle mit fünfundsechzig in den Ruhestand; manche tun das mit fünfzig, andere mit achtzig. Das Alter ist eine relative Angelegenheit. Die meisten künstlerisch tätigen Menschen gehen nie in Rente. Nicht umsonst hat der Filmregisseur John Cassavetes bemerkt: »Egal, wie alt man wird – wenn man sich den Wunsch erhält, kreativ zu sein, bleibt das Kind im Manne lebendig.« Cassavetes war selbst ein gutes Beispiel für das, was man als »jugendliches Altern« bezeichnen könnte. Als Schauspieler und Regisseur drehte er Filme, die seine Überzeugungen widerspiegelten. Mit einem Ensemble, zu dem seine Frau Gena Rowlands gehörte, erzählte er Geschichten von menschlicher Vertrautheit und Verbundenheit. Als er älter wurde, trat er selbst in seinen Filmen auf, wobei er an Sorgen und Konflikten leidende Männer darstellte. Selbst wenn er die älteste Figur im Film spielte, war er im Herzen immer jung. Wenn wir uns daran orientieren, können wir uns ein leidenschaftliches Interesse am Leben bewahren und uns rückhaltlos neuen Projekten widmen. Auch mit fünfundsechzig können wir noch dynamische Anfänger sein.

Soweit ich gehört habe, beträgt der Altersdurchschnitt in

Santa Fe sechzig Jahre. Die Stadt ist als Alterssitz sehr beliebt, und beim Einkaufen fallen mir tatsächlich viele ältere Menschen auf. »Schreiben Sie immer noch?«, ist eine Frage, an die ich mich beinahe schon gewöhnt habe. Allerdings kann ich mir nicht vorstellen, nicht mehr zu schreiben; sobald ich ein Projekt abgeschlossen habe, wende ich mich dem nächsten zu und fürchte mich geradezu vor der Pause dazwischen. Dabei misstraue ich meiner eigenen Arbeit. Obwohl ich inzwischen mehr als vierzig Bücher verfasst habe, fürchte ich bei jedem Buch, es könnte mein letztes sein, weil mir das Alter schließlich doch ein Schnippchen schlagen wird.

Darüber habe ich mich vor einer Weile mit Barbara McCandlish unterhalten, einer begabten Therapeutin.

»Ich bin traurig«, sagte ich, »weil ich Angst habe, dass ich nie wieder etwas schreiben werde.«

»Ich glaube eher, du hast Angst vor dem Älterwerden«, meinte Barbara. »Wenn du darüber schreibst, wirst du wahrscheinlich wieder befreit arbeiten können.«

Die Lösung ist immer Kreativität.

Der Dramatiker Richard Nelson widmet sich ständig neuen Projekten, ohne sich um sein Alter zu scheren. Eines seiner neueren Werke, ein Dramenzyklus, ist ein Beispiel dafür, was man mit echtem Engagement erreichen kann.

John M. Bowers, ein großartiger Autor, hat seinen ersten Roman mit sechzig verfasst. Heute arbeitet er im Alter von vierundsechzig Jahren intensiv an seinem zweiten, der länger und ambitionierter als der erste sein soll. Er weist gern darauf hin, dass Laura Ingalls Wilder ebenfalls vierundsechzig war, als sie ihren Erstling *Laura im großen Wald*, den ersten Band ihrer Reihe *Unsere kleine Farm*, veröffentlichte. Eine Autorenlesung in Santa Fe hat er neulich mit der Bemerkung begonnen, wegen der hellen Bühnenbeleuchtung würde man leider seine vielen Falten sehen. Er ist ein attraktiver Mann und nimmt sein Alter trotz solcher Scherze auf die leichte

Schulter. Aus meiner Sicht hält ihn sein kreatives Schaffen geistig wesentlich jünger, als dies sein offizielles Alter besagt. Meine Freundin Laura aus Chicago nimmt mit Mitte sechzig an dem anstrengenden Zumba-Tanztraining teil, das in ihrem Fitnessstudio angeboten wird. »Ich schaffe es, mitzuhalten«, sagt sie bescheiden. In Wirklichkeit tut sie mehr als das; sie hat eine stolze Körperhaltung und eine elektrisierende Energie. »Es ist bloß dreimal pro Woche«, hat sie mir erzählt, doch das reicht eindeutig aus, um eine Wirkung auf ihren Körper und ihren Optimismus zu haben. Getanzt hat Laura schon immer gern, seit sie in ihrer Kindheit Ballettunterricht hatte, und da sie nun ein Training gefunden hat, das ihrer spielerischen, kreativen Natur entspricht, blüht sie richtig auf – und trainiert konsequenter als je zuvor.

Wade wiederum, silberhaarig, aber fit, hat vor kurzem eine lange Karriere im akademischen Bereich an den Nagel gehängt. An der philosophischen Abteilung seiner Universität war er für seine charismatischen Vorlesungen bekannt, staunte jedoch über sich selbst, als er im Ruhestand Lust bekam, an einem Schauspielkurs teilzunehmen. Schon als junger Mann war er Mitglied einer Amateurtruppe gewesen, nun verfolgt er die Schauspielerei mit großer Leidenschaft. In demselben Theater, in dem er in seiner Jugend aufgetreten ist, hat er in einer Bühnenfassung von *Besser geht's nicht* die Rolle übernommen, die Jack Nicholson in dem gleichnamigen Film gespielt hat. »Meine Rückkehr auf die Bühne«, sagt er grinsend. Seine Begeisterung ist greifbar, und die jüngeren Mitglieder der Truppe brennen darauf, seine Geschichten aus der Vergangenheit zu hören.

Im Ruhestand haben Laura und Wade die Leidenschaften ihrer Jugend wiedergefunden. Das ist kein Zufall; in unserem ganzen bisherigen Leben finden sich Hinweise darauf, was uns in unserem »zweiten Akt« Freude machen wird.

Ein Freund namens Barry, der als Junge mit seiner Boxkame-

ra auf Fotosafari gegangen ist, hat diese Leidenschaft wiederentdeckt, nachdem er eine lange Laufbahn in der Telekommunikationsbranche beendet hatte. Er fing wieder an zu fotografieren, eignete sich fasziniert die neuen Möglichkeiten an, die Digitalkameras zu bieten haben, und kam rasch auf die Idee, seine Aufnahmen mit Photoshop zu bearbeiten. Die Fotos, die er fast täglich auf Facebook postet, sind ebenso geheimnisvoll wie schön. Manchmal sind sie eher realistisch, manchmal ist es eine veränderte Version der ursprünglichen Aufnahme, mit der Barry seinen persönlichen Eindruck, seinen eigenen künstlerischen Blick wiedergibt. Oft bearbeitet er ein Bild so lange, bis es an ein klassisches Gemälde erinnert. »Als ich fünf war«, erzählt er, »saß ich oft auf dem Schoß meines Vaters, um mit ihm ein Buch über berühmte Gemälde anzuschauen. Er hat mir die Bildunterschriften vorgelesen. Damit haben wir uns mehrere Wochen lang beschäftigt, in denen ich viel große Kunst kennengelernt habe. Das ist haftegeblieben.« Wenn seine Freunde sagen, er habe seine Berufung wohl immer schon gekannt, reagiert er mit Bescheidenheit. »Ich war mir dessen wirklich nicht bewusst«, sagt er. »Wahrscheinlich gilt das für viele Menschen.«

»Jedes Kind ist ein Künstler«, hat Picasso bemerkt. »Das Problem besteht darin, einer zu bleiben, wenn man erwachsen ist.« Leidenschaft, Hingabe und vor allem der Mut, Anfänger zu sein, sind die Eigenschaften, die man braucht – und das sind Eigenschaften, die durchaus in unserer Reichweite sind. Kürzlich saß ich mit einem künstlerisch tätigen Freund beim Abendessen. Mit siebenundsechzig arbeitet er immer noch täglich als Schriftsteller, Radiomoderator und Kursleiter. Wir kamen auf meine aktuellen literarischen Projekte und meine Überlegungen zum Thema Ruhestand zu sprechen.

»Künstler gehen nicht in den Ruhestand«, sagte er einfach. Das stimmt. Mit dreiundachtzig Jahren hatte Tom Meehan am Broadway in einer Saison gleich zwei Musicals laufen.

Heute ist er sechsendachtzig und arbeitet an einem neuen. Roman Totenberg, ein bekannter Geiger und Lehrer, hat bis zu seinem Lebensende mit über neunzig Jahren unterrichtet und konzertiert. Als Frank Lloyd Wright mit einundneunzig starb, befand sich das letzte von ihm geplante Gebäude noch im Bau. B.B. King ist bis sechs Monate vor seinem Tod im Alter von neunundachtzig Jahren auf Tournee gegangen. Oscar Hammerstein II. wurde zwar nur fünfundsechzig, erlebte aber noch, wie *The Sound of Music* am Broadway uraufgeführt wurde. Sein letzter Song – »Edelweiß« – wurde noch während der Proben eingebaut.

Was können wir alle davon lernen? Unsere Fähigkeit zur Selbstentfaltung hat kein Ende und sollte das auch nicht haben. Wir sind alle kreativ, wir besitzen alle etwas Einzigartiges, was wir der Welt schenken können. Zeit und Erfahrung stehen auf unserer Seite. Der Ruhestand ist eine Zeit, neue Projekte anzugehen und Träume zu erfüllen, eine Zeit, die Vergangenheit wieder aufzusuchen und das Unbekannte zu erforschen. Es ist eine Zeit, unsere Zukunft zu gestalten.

Die Grundprinzipien der kreativen Erneuerung

1. Kreativität ist die natürliche Lebensordnung. Leben ist Energie – reine, schöpferische Energie.
2. Alles Lebendige ist von einer grundlegenden kreativen Kraft durchdrungen, auch wir selbst.
3. Wenn wir uns unserer Kreativität öffnen, öffnen wir uns der Kreativität des Schöpfers in uns und unserem Leben.
4. Wir sind selbst Schöpfungen, und wir sind dazu geschaffen, diesen Akt fortzusetzen, indem wir ebenfalls schöpferisch sind.

5. Kreativität ist ein Geschenk Gottes. Sie zu nutzen ist unser Geschenk an ihn.
6. Die Weigerung, kreativ zu sein, ist reiner Eigensinn und widerspricht unserer wahren Natur.
7. Wenn wir uns der Erforschung unserer Kreativität öffnen, dann öffnen wir uns Gott und damit einer guten, ordnenden Kraft.
8. Sobald wir dem Schöpfer den Zugang zu unserer Kreativität öffnen, sind viele feine und doch kraftvolle Veränderungen zu erwarten.
9. Es birgt keinerlei Gefahr, uns für eine immer größere Kreativität zu öffnen.
10. Unsere kreativen Träume und Sehnsüchte sind göttlichen Ursprungs. Wenn wir auf unsere Träume zugehen, bewegen wir uns auf unser göttliches Wesen zu.

Wie man dieses Buch verwendet

Dieses Buch enthält ein zwölfwöchiges Programm für alle, die ihre Kreativität entwickeln wollen. Es ist nicht nur für ausgewiesene Künstler gedacht, sondern für all jene, die sich im Übergang zum zweiten Akt des Lebens befinden. Das heißt, sie lassen ein bestimmtes Leben hinter sich und brechen in eines auf, das erst noch geschaffen werden muss. Für manche bedeutet das, ihre Berufstätigkeit hinter sich zu lassen, für andere, mit einem leeren Nest konfrontiert zu sein, weil die Kinder erwachsen und von zu Hause ausgezogen sind. Wieder andere wollen vielleicht einfach ihren kreativen Geist in dem Moment wieder auffrischen, in dem man sie mit einem Mal als »Senioren« bezeichnet.

In jeder Woche werden Sie das entsprechende Kapitel lesen und die darin enthaltenen Aufgaben erledigen. Sie werden mit vier Basistechniken arbeiten: den täglichen Morgen-

seiten, dem einmal pro Woche stattfindenden Künstlertreff und dem Solospaziergang zweimal in der Woche. Dazu kommen die Memoiren, die sich über die gesamten zwölf Wochen hinweg entfalten und dazu dienen, Ihre ureigene Geschichte in überschaubaren Abschnitten zu rekapitulieren.

Zwölf Wochen – oder drei Monate – sind ein scheinbar langer Zeitraum. Betrachten Sie ihn als eine Investition in die nächste Phase Ihres Lebens, die Sie nicht mehr als ein paar Stunden pro Woche kostet.

Die Basistechniken

Die Morgenseiten: Gleich nach dem Aufstehen notieren Sie handschriftlich alles, was Ihnen in den Sinn kommt. Es ist nur für Sie bestimmt.

Die Memoiren: Durch einen angeleiteten Prozess werden Erinnerungen ausgelöst, mit denen Sie Ihr Leben über jeweils mehrere Jahre hinweg rekapitulieren.

Der Künstlertreff: Jede Woche brechen Sie einmal allein auf, um etwas zu erforschen, was Ihnen Freude macht.

Der Spaziergang: Zweimal pro Woche gehen Sie zwanzig Minuten allein spazieren, ohne Begleitung von Hund, Freunden und Mobiltelefon.

Die Morgenseiten

Die zentrale Basistechnik der kreativen Gesundung bezeichne ich als Morgenseiten. Es sind drei von Hand geschriebene Seiten, auf denen es um wirklich alles gehen kann. Sie werden gleich nach dem Aufstehen beschrieben, und niemand bekommt sie zu sehen. Bei den Morgenseiten kann man nichts falsch machen. Ich stelle sie mir gern als Scheibenwischer vor, mit dem wir alles entfernen, was zwischen

uns und einem klaren Blick auf den angebrochenen Tag steht.

Manchmal wird Ihnen der Inhalt dieser Seiten belanglos und trivial vorkommen (»Ich habe vergessen, Vogelfutter zu kaufen. Das neue Geschirrspülmittel taugt nicht viel. Ich muss meine Mitgliedschaft im Automobilclub kündigen. Das Druckerpapier geht allmählich aus. Ich muss meinen Bruder zurückrufen ...«), aber sie bahnen den Weg für weitere kreative Abenteuer.

Diese Seiten teilen uns und dem Universum exakt mit, wo wir gerade stehen. Dadurch sind sie eine Art aktive Meditation. Man kann sie auch als winzigen Staubwedel sehen, mit dem wir aus jeder Ecke unseres Lebens den Staub entfernen, der sich dort niedergelassen hat. Oft regt sich in uns Widerstand gegen die Morgenseiten, weil wir behaupten, keine Zeit dafür zu haben, aber sobald mehr freie Zeit verfügbar wird, kommen wir immer besser damit zurecht.

Anders gesagt: Für Leute im Ruhestand sind die Morgenseiten geradezu ideal.

»Julia, ich habe einfach keine Zeit« wird zu »Julia, ich habe massenhaft Zeit – und ich will wissen, was ich damit anfangen soll«. In solchen Fällen erkläre ich, dass die Morgenseiten wie ein spirituelles Funkgerät wirken. Indem wir unsere Ärgernisse, Ängste, Freuden und Wünsche niederschreiben, teilen wir dem Universum mit, wer wir wirklich sind. Da wir ganz frei schreiben, werden wir auch im Leben freier und entdecken in unserem Tagesablauf kostbare Dinge, die wir bisher womöglich gar nicht bemerkt haben. Wir ahnen intuitiv, wie unsere nächsten Schritte aussehen sollen. Wir werden behutsam und gut an die Hand genommen. Oft behandeln uns die Morgenseiten mit liebevoller Strenge. Wenn wir angesichts eines wichtigen Problems vermeiden zu handeln, werden die Seiten uns so lange zusetzen, bis wir ihren Vorschlägen Folge leisten.

buch handeln, wo wir ein bestimmtes Thema strukturiert erforschen. Die Morgenseiten räumen die geistigen Trümmer weg, die zwischen uns und dem begonnenen Tag stehen. Wenn wir sie konsequent schreiben, ändern sie den Verlauf unseres Lebens.

Der Künstlertreff

Die zweite Basistechnik der kreativen Genesung bezeichne ich als Künstlertreff. Das ist eine Solounternehmung, bei der Sie einmal pro Woche etwas erforschen, was Sie interessiert oder gar fasziniert. Es ist zu erwarten, dass Sie auf inneren Widerstand treffen, wenn Sie sich selbst etwas vorschlagen, was Spaß macht. Die Morgenseiten sind Arbeit, und Arbeit erledigen wir bereitwillig. Scheinbar begreifen wir, was es bedeutet, an unserer Kreativität zu »arbeiten«.

Beim Künstlertreff handelt es sich hingegen um eine spielerische Aufgabe, und selbst wenn wir ein Lippenbekenntnis zu einer Floskel wie der vom »Spiel der Ideen« ablegen, begreifen wir nicht immer wirklich, wie die Freude am Tun uns helfen kann. Wer sich mit dem Künstlertreff beschäftigt, berichtet von Einsichten, Ahnungen und Durchbrüchen, aber auch von einem Gefühl des größeren Wohlbefindens. Manche gehen sogar so weit, zu sagen, der Künstlertreff habe ihnen einen bewussten Kontakt zu einer Macht vermittelt, die größer als sie selbst sei. Es ist also die Mühe wert, unserem Widerstand zu widerstehen.

Legen Sie für den Künstlertreff vorab einen Termin fest, so als ob Sie sich mit jemand anders treffen würden. Beobachten Sie dann, wie Ihr innerer Spielverderber in Gang kommt. Mit einem Mal gibt es tausend Dinge, die stattdessen erledigt werden sollten – oder unser Partner will sich unbedingt zu uns gesellen. Nichts da! Zum Künstlertreff gehen wir ganz

allein. Wenn wir uns daran halten, werden wir mit dem Gefühl einer größeren Autonomie belohnt.

Ein Künstlertreff muss weder kostspielig noch exotisch sein. Es kann sich um etwas so Einfaches handeln wie um den Besuch einer Tierhandlung. Ich wiederum suche gern einen Buchladen für Kinder auf, schließlich können wir unseren Künstler als inneres Kind betrachten. Die Bücher in einem solchen Laden bieten gerade die richtige Menge Informationen, um an der Oberfläche eines Themas zu kratzen, das ich interessant finde, und die spielerische Natur der Umgebung ermuntert mich selbst zum Spielen, indem ich mich kurz mit vielen verschiedenen Dingen beschäftige.

Beim Künstlertreff geht es darum, dass Sie etwas frisch und aufregend finden.

Charles hat bei einem seiner Künstlertreffs eine Pflanzenhandlung aufgesucht. Dort hat er sich viele auserlesene Orchideen angesehen, sich letztendlich jedoch für eine Bromelie mit rosafarbenen und blauen Blüten entschieden, weil die Verkäuferin gemeint hat, die würde monatelang blühen.

Muriel hat einen musikalischen Künstlertreff unternommen. Sie war bei einem Konzert ihres Kirchenchors, der Händels *Messias* aufgeführt hat. »Es war phantastisch«, sagte sie. »Ich hatte keine Ahnung, dass die so viel Talent haben!«

Gloria hat ein Geschäft für Künstlerbedarf besucht, in dem zu Dekorationszwecken ein Plexiglaskasten mit einer hundertzwanzig Kilo schweren Schlange darin aufgestellt war. »Vor der Schlange hatte ich zwar Angst«, berichtete Gloria, »aber dafür war mein Einkauf ein echtes Abenteuer.«

Antoinette hat sich für einen ziemlich aufregenden Künstlertreff entschieden, einen Kurs im Kickboxen, der in ihrem Fitnessstudio angeboten wird. »Ich bin rasch außer Puste geraten und konnte nicht mehr mithalten«, erzählt sie, »aber ich bin entschlossen, weiterzumachen, weil ich mit Sicherheit

allmählich ausdauernder werde. Schließlich war die Kursleiterin Übergewichtig und hat trotzdem ein ziemlich strammes Training abgehalten. Es war gut für mich, dass sie nicht perfekt ausgesehen hat, denn das hat mir Mut gemacht.«

Beim Künstlertreff müssen wir tatsächlich mutig sein, aber dafür werden wir mit neuer Vitalität und Inspiration belohnt. Zu den ersten Früchten des Künstlertreffs gehört eine größere Ausdauer. Wenn wir uns darauf einlassen zu spielen, stellen wir fest, dass wir nicht mehr so rasch ermüden. Die Welt ist ein Abenteuer, und wir sind abenteuerlustige Geschöpfe. Beim Planen unserer Abenteuer ist es allerdings wichtig, dass wir darauf aus sind, Geheimnisse zu ergründen und nicht, Meisterschaft in irgendetwas zu erlangen. Ach, Sie können nicht Schlittschuh laufen? Es ist nie zu spät, so etwas zu erlernen! Der jugendliche Teil von uns ist oft lange ausgehungert worden; nun müssen wir an Schönheit denken statt an Pflicht. Wir streben danach, in uns wieder ein Gefühl des Staunens zu wecken. Ein idealer Ausgangspunkt dafür ist beispielsweise ein Zoo, eine Voliere oder ein Aquarium. Dort begegnen wir Lebewesen, die uns gelegentlich mit ebenso viel Neugier betrachten wie wir sie. Wenn wir unsere Abenteuer planen, kann es sinnvoll sein, ein imaginäres Kind zu erfinden, für dessen Unterhaltung wir sorgen müssen. Aber bringen Sie bitte kein echtes Kind mit – beim Künstlertreff wollen wir das Staunen und die Begeisterung wiederfinden, die wir in unserer Jugend hatten, und zwar unbelastet von der Verantwortung, uns um jemand anders kümmern zu müssen.

Während sich Ihre Memoiren entfalten, möchten Sie vielleicht mal einen Künstlertreff ansetzen, bei dem die Erinnerung an die Zeit, mit der Sie sich gerade beschäftigen, wachgerufen wird. Solche Rückblicke können eine große Wirkung haben. Eine Schülerin von mir hat sich daran erinnert, wie sie als kleines Kind jeden Sommer ihre Großmutter besucht und

dabei die große Dose mit »Omakeksen« bewundert hat, die hoch oben auf einem Regal stand. Als sie viele Jahre später an ihren Memoiren arbeitete, hat sie einen speziellen Künstlertreff geplant, um dieses Erlebnis wachzurufen.

»In der Hoffnung, eine Dose zu finden, die mich an die meiner Oma erinnert, habe ich mehrere Antiquitätenläden durchstöbert. Als ich erstaunlicherweise eine entdeckte, wurde mir klar, dass ich gar nicht genau wusste, wie das Original ausgesehen hatte, aber diese große, blau-weiße Keksdose hat etwas Kindliches in mir ausgelöst. Ich habe mir von meiner Tante das Rezept für »Omakekse« besorgt und selbst welche gebacken. Dann habe ich die Dose sorgfältig mit Wachspapier ausgekleidet, damit die Kekse mit ihrer rosa Zuckerglasur nicht zusammenklebten. Das alles zu tun war sehr bewegend für mich. Die Gerüche und Geschmäcker des Projekts haben mich in eine ganz schlichte, glückliche Zeit zurückversetzt.« Chris hat sich bei einem Künstlertreff mit einer eher schmerzhaften Erinnerung beschäftigt, was ein erstaunliches Ergebnis zutage gebracht hat. »Mein Bruder ist an seinem Alkoholismus gestorben«, berichtet Chris. »Vorher habe ich mich lange um ihn gekümmert. Das war eine schaurige Zeit voll gemischter Gefühle; manchmal hatte ich Angst, nicht nur ihn, sondern auch mich zu verlieren. Während er bei mir in Greenwich Village gewohnt hat, wusste ich nie im Voraus, was der Tag bringen würde. Es waren chaotische Jahre ohne jede Stabilität.« Nun suchte Chris das chinesische Lokal auf, bei dem er oft Essen bestellt hatte, als er mit seinem Bruder in Greenwich Village lebte. »Seither – also seit mehreren Jahren – war ich nicht mehr dort gewesen«, erzählt er. »Wie früher habe ich Teigtaschen bestellt, und dann standen sie vor mir, genauso wie immer. Ihr Geruch und Geschmack hat mich in die Vergangenheit zurückversetzt. Später bin ich durch mein altes Viertel gegangen, an der Wohnung vorbei, in der wir lebten. Ich wurde überwältigt von Erinnerungen an mei-

nen Hund, als er noch klein war, an meinen Bruder in ganz unterschiedlichem Alter, an seine guten und schlechten Tage. Daran, wie wir gemeinsam solche Teigtaschen gegessen haben, und daran, wie ich manchmal allein davorsaß und mit den Tränen kämpfte, während er teilnahmslos und besoffen auf dem Sofa lag. Später habe ich ein Schreibwarengeschäft aufgesucht, in dem ich damals häufig war. Wenn ich nicht mehr weiterwusste, bin ich manchmal dort hineingegangen, um mir die farbigen Stifte anzusehen und mich dadurch mit etwas abzulenken, was ich mochte. Nun, Jahre später, stand ich wieder in diesem Laden und habe auf die Stifte gestarrt. Als ich an meinen Bruder und meine dunkelsten Stunden dachte, war ich unheimlich traurig, aber dann ist etwas Unglaubliches passiert. Mir wurde klar, dass ich etwas für mein früheres Selbst tun konnte. Dieser Typ, der da vor langer Zeit gestanden und müßig Stifte ausprobiert hatte – der war ich! Es war, als könnte ich ihn anschauen und zu ihm sagen: »Komm, es wird schon wieder. Du wirst es überstehen.« Das war für mich eine Art Abschluss. An jenem Tag habe ich mir einen Stift gekauft, und jedes Mal, wenn ich ihn verwende, macht mich das ganz glücklich.«

Wenn wir uns zu einem Künstlertreff ausführen, um uns etwas Gutes zu tun und neue oder historische Orte zu erkunden, brauchen wir dazu normalerweise nicht mehr als eine Stunde. So anstrengend es uns auch vorkommen mag, tatsächlich dazu aufzubrechen – diese Stunde wird wahrscheinlich unvergesslich sein.

Aufgabe – Der Künstlertreff

Stellen Sie eine Liste mit zehn möglichen Abenteuern zusammen, um einmal pro Woche eines in Angriff zu nehmen. Das kann etwas von der Liste sein oder etwas, was Ihnen im Laufe

der Woche eingefallen ist. Der Künstlertreff ist dafür da, dass *Sie allein* erforschen, was *Ihnen allein* Freude machen könnte. Planen Sie dafür jede Woche eine Stunde ein, gern auch mehr, und legen Sie einen konkreten Termin fest, so als würden Sie jemand Wichtiges treffen. Lassen Sie sich nicht dazu hinreißen, den Termin ausfallen zu lassen oder jemand anders mitzunehmen. Dies ist Ihr Zusammentreffen mit Ihrem inneren Künstler. Möglicherweise verspüren Sie großen Widerstand gegen diese Aufgabe, doch das Ergebnis wird Sie unzweifelhaft ebenso überraschen wie inspirieren.

Der Spaziergang

Eine der wertvollsten kreativen Techniken ist die allereinfachste. Ich spreche vom Gehen. In *Der Weg des Künstlers* habe ich das Thema Sport in die elfte Woche gelegt. Ich wusste, dass es wichtig war, aber mir war noch nicht klar, wie wichtig. Nun, fünfundzwanzig Jahre später, gebe ich meinen Schülern zwei Spaziergänge pro Woche auf. Ich habe erfahren, dass unsere Ängste und Beklemmungen beim Gehen nachlassen, wogegen die Kreativität an die Oberfläche kommt. »Aber Julia, ich habe keine Zeit zum Spazierengehen«, protestieren manche Leute. Das tun sie, weil sie nicht erkennen, wie wichtig diese Aktivität ist. Sehr oft sind aber gerade jene, die am energischsten dagegen protestieren, später ganz begeistert davon. So hat mir einmal jemand erklärt: »Es ist, als hätte ich dem Universum etwas mitgeteilt, und das Universum nutzt den Spaziergang, um mir Rückmeldungen zu geben.«

Ein Spaziergang ist eine Übung in Aufnahmebereitschaft. Wenn wir umhergehen, füllen wir unser kreatives Reservoir auf. Wir bemerken neue Bilder und ziehen neue Verbindungen. Wenn wir sehen, wie eine Katze auf dem Fensterbrett

sitzt oder wie ein Hund an der Leine seines Besitzers zerrt, erkennen wir unsere Verbundenheit mit allen Lebewesen. Das fröhliche Kreischen eines spielenden Kindes und das Zwitschern eines Singvogels werden zu Tönen in der Melodie des Lebens. Beim Gehen entsteht aus den kostbaren Fäden unserer Erfahrung ein Teppich. Deshalb ist es so wichtig, dass wir spazieren gehen.

»Solvitur ambulando«, hat der heilige Augustinus bemerkt – »es löst sich im Gehen«. Bei diesem »Es« kann es sich um fast alles handeln. Bei vielen von uns löst ein Spaziergang die Probleme des Alltags, denn er bringt nicht nur Struktur hinein, sondern auch Antworten. Wenn wir mit einem Problem losgehen, besteht eine ausgezeichnete Chance, mit einer Lösung zurückzukommen.

Mona hatte Widerstände gegen den Spaziergang, weil sie ihn für eine Verschwendung ihrer wertvollen Zeit hielt. Als ich darauf bestand, dass sie es versuchte, reagierte sie missmutig, wenn nicht gar feindselig. »Gut möglich, dass *du* Zeit zum Spaziergehen hast, Julia, aber *ich* habe eben keine!«, protestierte sie.

»Mona«, erwiderte ich, »es geht hier um nicht mehr als zwanzig Minuten. So viel Zeit hast du bestimmt zur Verfügung.«

Wütend begab sich Mona auf ihren ersten zwanzigminütigen Spaziergang. Sie ging die Straße vor ihrem Haus bis zur siebten Kreuzung entlang und dann wieder zurück, wofür sie jeweils zehn Minuten brauchte. Dabei flitzte ihr ein Eichhörnchen über den Weg, und auf dem Ast eines Apfelbaums sang ein Rotschulterstärling. Wie Mona wusste, kam dieser Vogel in der Stadt nur selten vor, weshalb sie sich freute, einen gesehen zu haben. Widerstrebend gestand sie sich ein, dass an so einem Spaziergang womöglich doch etwas dran war. Bei ihrem zweiten Spaziergang der Woche stieß Mona auf ein verliebtes älteres Paar, das Hand in Hand dahinging. Das vermittelte ihr ein Gefühl von Vertrauen und Optimismus.

»Vielleicht ist es doch nicht so schlimm, alt zu werden«, kam ihr in den Sinn. Schneller, als sie es für möglich gehalten hatte, fand sie Gefallen am Gehen. Obwohl die Aufgabe lediglich darin bestand, sich zweimal pro Woche auf den Weg zu machen, ging sie bald täglich spazieren und hatte dabei jedes Mal ein Gefühl von Abenteuer.

Der Diplomat Dag Hammarskjöld hat jeden Tag einen langen Spaziergang unternommen, um über komplexe politische Fragen nachzudenken. Der Romanautor John Nichols schreibt jeden Tag etwas und geht auch jeden Tag spazieren. Die beliebte Schreiblehrerin Brenda Ueland hat die Wirkung ausgedehnter täglicher Spaziergänge so beschrieben: »Ich spreche aus eigener Erfahrung – mir hilft es, wenn ich acht bis zehn Kilometer gehe. Allerdings muss man das allein und jeden Tag tun.« Beim Gehen wird nicht nur unser Geist, sondern auch unser Körper durchlüftet. Gehen ist völlig kostenlos; man braucht dafür kein teures Fitnessstudio und keinen Heimtrainer. Zu gehen sorgt auf sanfte Weise für mentale und körperliche Fitness.

Auf das Ende ihres Berufslebens reagierte Linda mit Überforderung und Übergewicht. Daraufhin nahm sie sich vor, täglich spazieren zu gehen, um, wie sie es ausdrückte, »den Kopf frei zu bekommen«, und weil es »nur zwanzig Minuten« waren. Innerhalb von zwei Monaten hatte sie fünf Kilo abgenommen. »Gehen macht süchtig«, erklärte sie mir.

Frances, Komponistin, kam bei der Arbeit an einer Operette absolut nicht weiter. Auf meinen Vorschlag hin versuchte sie es mit Spazierengehen und berichtete nach zwei Wochen glücklich: »Ich bin wieder voller Melodien.«

Gerald, der in New York lebt, geht seine Wege oft zu Fuß und bewundert dabei die Architektur der unterschiedlichen Viertel von Manhattan. Von Natur aus Optimist, führt er seine gewöhnlich gute Laune auf seine Spaziergänge zurück.

Die Gewohnheit, täglich spazieren zu gehen, wird zu einer Gewohnheit, täglich etwas für die Gesundheit zu tun. Zwan-

zig Minuten reichen aus, wenngleich viele Leute gern länger unterwegs sind.

Für Katie, eine erfolgreiche Literaturagentin, ist Gehen eine Überzeugungssache. Bei ihren – wie sie es nennt – »urbanen Wanderungen« durch die Großstadt legt sie am Tag oft fünfzehn oder mehr Kilometer zurück. »Zu gehen bringt mir Frieden und Klarheit«, sagt sie. »Die frische Luft wirkt belebend, und wenn ich unterwegs bin, habe ich oft unvermutet irgendwelche Eingebungen und Erkenntnisse.«

Aufgabe – Der Spaziergang

Machen Sie zweimal pro Woche allein einen zwanzigminütigen Spaziergang. Gönnen Sie es sich, ohne Hund, Partner, Freundin und Mobiltelefon unterwegs zu sein. Es ist ein Zeitraum, in dem Sie sich bewegen – und zur Klarheit finden. Schon durch das Gehen allein entsteht im Geist ein offener Raum, in dem sich Erkenntnisse niederlassen können. Ich lausche bei meinen Spaziergängen oft auf Aha-Erlebnisse, und wenn ich das tue, stellen sich solche Erlebnisse auch immer ein.

Die Memoiren

Ein besonders herzerreißender Satz, den ich immer wieder von frisch aus dem Berufsleben ausgeschiedenen Menschen höre, lautet: »Ach, mein Leben war doch nicht besonders interessant.«

In Wahrheit ist jedes Leben faszinierend, denn wenn wir bereit sind, das Leben, das wir geführt haben, zu betrachten und dadurch zu würdigen, empfinden wir unweigerlich Kraft und Wertschätzung für uns selbst.

Falls sich das nach Magie anhört – es ist Magie.

Die Memoiren sind eine wöchentliche Übung, die sich Schritt für Schritt entwickelt. Dabei unterteilen Sie Ihr Leben in Abschnitte. Als Faustformel gilt: Teilen Sie Ihr Alter durch zwölf; das Ergebnis ist die Zahl an Jahren, mit denen Sie sich innerhalb einer Woche beschäftigen werden. Indem Sie jede Woche eine Liste von Fragen beantworten, werden Sie lebhaftere Erinnerungen auslösen, verlorene Träume entdecken und auf unerwartete Heilung und Klarheit stoßen. Keine Sorge, Sie brauchen keinen dicken Wälzer über Ihr Leben zu schreiben, außer natürlich, Sie haben Lust dazu. Das Ergebnis wird individuell sehr unterschiedlich ausfallen; zum Beispiel können Sie sich dafür entscheiden, einfach die Fragen zu beantworten und die auftauchenden Erinnerungen in schlichter Prosa zu notieren. Vielleicht stellen Sie aber auch manchmal fest, dass Ihre Antworten in Form eines Gedichts, einer Zeichnung oder eines Liedes zum Vorschein kommen. Dabei werden Sie Träume entdecken, die Sie wiederaufnehmen wollen, Vorstellungen, die loszulassen Sie bereit sind, und Wunden, die nun heilen können. Vor allem jedoch werden Sie eine Wertschätzung für das Leben, das Sie gelebt haben, entwickeln. Mit manchen Themen wollen Sie sich wahrscheinlich intensiver auseinandersetzen. Das kann, wie ich erlebt habe, auf ganz unterschiedliche Weise geschehen – indem man einen Quilt über sein Leben näht, ein Lied über eine verlorene Liebe komponiert, Dankesbriefe an Menschen schickt, von denen man beeinflusst wurde, oder Essays über die Erfahrungen schreibt, die man gemacht hat.

Sobald Sie dafür offen sind, Ihr Leben Revue passieren zu lassen, wird Ihr Leben sich ebenfalls dafür öffnen. Manchmal fürchtet jemand, er könnte sich bestimmt »an gar nichts erinnern«, aber das hat sich noch nie bewahrheitet. Jede Woche finden Sie im Anschluss an den ersten Essay des Kapitels eine Reihe von Fragen, die Sie beantworten sollen. Dieser angeleitete Prozess, bei dem Sie behutsam einen Blick auf Ihr bis-

heriges Leben werfen, macht nicht nur Spaß und ist ein echtes Abenteuer, er vermittelt auch tiefgreifende Erkenntnisse. Indem Sie den vielen ebenso komplexen wie kreativen Aspekten Ihres Selbst und Ihrer Geschichte auf den Grund gehen, werden Sie sich Ihrer Ziele klarwerden und damit einen Ausgangspunkt für den Rest Ihres Lebens finden.

Die genannten Techniken stelle ich Ihnen mit großer Begeisterung zur Verfügung. Wenn Sie sie anwenden, wird sich Ihr Leben verwandeln. Ich hoffe, dass Sie sich in den Geschichten auf diesen Seiten wiederfinden – und ich bin davon überzeugt, dass das, was ich den zweiten Akt des Lebens nenne, dessen aufregendste und erfüllendste Zeit darstellen kann.