

Die 4 Phasen im kreativen Prozess

Jeder künstlerisch / schöpferische Impuls in unseren Lebenswerken entspringt unserem Inneren und arbeitet sich durch 4 Phasen hindurch.

Zum natürlichen Schöpfungsprozess gehören das sich ausdehnende (expandierende), das sich zusammenziehende (kontrahierende) und das stillstehende (statische) Prinzip.

Phase 1 - Vorbereitung: Die Kraftansammlung in der Stille unseres Inneren ist eine Zeit des Zentrierens, ohne irgendetwas zu tun. Eine Idee wird geboren.

Phase 2 - Schöpfung: Im expandierenden Teil des Prozesses tritt unsere Idee nach außen. Sie drückt sich durch unsere Absicht und durch unsere Persönlichkeit in unseren Werken aus. Die meisten Menschen sind im expansiven Teil des schöpferischen Prozesses begeistert dabei.

Phase 3 - Vollendung: Nun erfolgt der Stillstand. Wir betrachten begeistert unsere Schöpfung und würden am liebsten ewig in diesem Stadium verharren.

Phase 4 - Integration: Der schöpferische Impuls wendet sich jetzt aber wieder nach innen und kehrt langsam in unser Innerstes zurück. Dabei trägt die schöpferische Kraft das Neugeschaffene oder Neugelernte mit sich.

Diese Phase mögen und verstehen die meisten Menschen nicht. Sie fallen nach der Beendigung eines großen Werkes in ein depressives Loch. Manchmal entwerten sie ihr Werk, indem sie es schlecht reden oder zerstören.

Diese Phase dient der Integration und es ist besser alleine zu sein. In ihr sollten wir uns für unser Werk ehren und anerkennen, es in uns integrieren und uns mit unseren neuen Erkenntnissen weiterentwickeln.

Viele Menschen vermeiden schöpferisches Tun, da sie nicht wissen, wie der schöpferische Prozess vollständig vollzogen wird. Sie wissen nicht, wie wir das, was wir geschaffen haben, zu uns zurückholen. Wie wir es in uns integrieren können, um daran zu wachsen und uns selbst dafür ehren und anerkennen können.

Wenn der schöpferische Prozess nicht vollständig vollzogen wird, fühlt man sich müde, unzufrieden oder ausgebrannt.