

**Absender**

Name.....

Vorname.....

Straße.....

PLZ,Ort.....

\*Telefon.....

\*unbedingt für Rückfragen angeben

Sandila Verlag • Sägestr. 37  
 D-79737 Herrischried  
 Tel. (0049) 07764 / 93 97-0  
 Fax (0049) 07764 / 93 97-39  
 info@visionen.com • www.visionen.com

01/11

**VISIONEN**

Sandila Verlag  
 Sägestraße 37

D-79737 Herrischried

**Absender**

Name.....

Vorname.....

Straße.....

PLZ,Ort.....

\*Telefon.....

\*unbedingt für Rückfragen angeben

Sandila Verlag • Sägestr. 37  
 D-79737 Herrischried  
 Tel. (0049) 07764 / 93 97-0  
 Fax (0049) 07764 / 93 97-39  
 info@visionen.com • www.visionen.com

01/11

**VISIONEN**

Sandila Verlag  
 Sägestraße 37

D-79737 Herrischried

*Bestellung*

Fax (0049) 07764 / 93 97 39

Name.....

Vorname.....

Straße.....

PLZ,Ort.....

\*Telefon.....

\*unbedingt für Rückfragen angeben

 .....Ex. „Das Mysterium von Leben und Tod“ Eur. 16,90 + Porto

 Bitte schicken Sie mir Ihren Versand- & Buchkatalog

Ort/Datum

Unterschrift

Sandila Verlag  
 Sägestraße 37

D-79737 Herrischried



Nachdem die beiden Serien über Kunst und Heilung und Kunst und Meditation so großen Anklang gefunden haben, beginnt VISIONEN nun eine neue Serie über Kunst und Intuition. Die Künstlerin und Buchautorin Paro Christine Bolam macht den Anfang, indem sie über ihre Entwicklung, ihre tiefsten Erfahrungen und ihre Arbeit schreibt.

Sonntagabend. Ein Kurswochenende ist vorbei und ich verstecke den Wecker. Morgen darf ich ausschlafen. Kein Unterricht, keine Zeitpläne, nur ein freies Fließen in den Tag hinein. Vielleicht etwas schreiben, vielleicht etwas malen... Nichts baut mich besser auf, nichts bringt mich radikaler in meine Mitte, meinen gegenwärtigen Moment, nichts macht mich glücklicher.

Früher wäre es undenkbar für mich gewesen, bei der Vorstellung, zu malen, solche Freude zu empfinden! Dabei schien ich für den „Weg des Künstlers“ von Anfang an wie geschaffen: „Staffelei“, „Palette“, „Künstlerleben“, „Pigmente“, „Kreativität“... diese Begriffe weckten, als ich jung war, die schönsten Hoffnungen und Sehnsüchte in mir. Ich träumte von einer Atelierwohnung irgendwo in einem Großstadthinterhof, sah mich inspiriert und bedeutungsvoll leben, ganz meinem eigenen Inspirationsstrom folgend, selbstgenügsam, frei, nur manchmal in angeregtem Austausch mit Seelenfreunden.

Inzwischen sind fast 50 Jahre vergangen und ich blicke lächelnd auf mein damaliges Selbst zurück. Wenn ich heute meine Kurse leite oder selbst zu Pinsel, Farbe oder Schreibstift greife, weiß ich, dass

wir uns endlich eingeholt haben, die junge Tina (wie ich damals hieß) und die heutige Paro. Die lange Suche, die zwischen uns liegt, war nötig, um vom Streben nach Perfektion in die Freiheit zu gelangen.

**Narzissmus**

In einem Gespräch mit dem Künstler E.J. Gould kommt der spirituelle Lehrer Hameed Ali zu dem Schluss, dass Kunst nur zu leicht ein Ausdruck von Narzissmus ist, und er spricht mir damit aus der Seele: Solange wir beim Malen oder Schreiben auf das Lob, die Anerkennung, die positive Spiegelung seitens der Außenwelt angewiesen sind, werden wir jeden Strich, jedes Wort, jeden Ausdruck schon beim Tun darauf hin prüfen, ob er „richtig“, „schön“, „ästhetisch“ oder anderweitig künstlerisch ist. Aus Furcht, abgelehnt, beurteilt oder verlacht zu werden, passen wir uns an ein Ideal an – selbst wenn wir in unserem Leben nicht mehr so leicht auf irgendwelche Ideale und Ansprüche hereinfließen! Schweigend und auf Zehenspitzen betreten wir das Atelier, die Ausstellung, die Kunsthalle und hoffen, nicht peinlich aufzufallen. Auf die gleiche Weise nähern wir uns unserem Blatt, der Staffelei, den Farben und den Worten: Hoffentlich kann sich das, was ich produziere, sehen lassen!

Meine damaligen Jahre an der Kunstschule, auf die ich mich so gefreut hatte, waren von Narzissmus und Anspruch geprägt. Ich blicke zurück auf mich selbst als eine junge Frau, die verzweifelt versucht, die Dozenten zu verstehen, alles richtig zu machen und gleichzeitig individuell, frei und inspiriert zu sein. Ich sehe mich nach



zwei Jahren der Qual die Schule verlassen, die Welt bereisen, ein wildes Hippieleben führen und mich nach einem Umweg über die Politszene meiner eigenen Heilung widmen. Jahre vergehen, Lehrer tauchen auf: Osho, Ramana Maharshi, Eckhart Tolle, Rick Linchitz, Tony Parsons zeigen mir, dass es darum geht, mich einfach sein zu lassen, das Leben fließen zu lassen, zu vertrauen...

## Erfüllung

Ziele werden zu Gegenwart, Pläne werden zu schlichtem Tun, Ängste zu etwas, vor dem man nicht mehr weglaufen muss – und so beginnen auch meine ungelebten Sehnsüchte schließlich wieder nach Erfüllung zu rufen! Sie drängen und schubsen mich und erinnern mich daran, dass ein wichtiger – vielleicht der wichtigste – Teil von mir immer noch in der Verbannung hockt und Angst hat, sich zu zeigen. Das Echteste in mir verlangt nach kreativem Ausdruck, will frei sein, spielen, sich entfalten! Da ändere ich mit Ende 40 noch einmal radikal mein Leben und setze mich zu Füßen der Göttin der Kreativität, um ihr zu dienen und endlich ihre Gnade zu gewinnen.

Dieses Mal ist klar, dass Narzissmus und Kunst, Perfektion und Kunst keine guten Bettgefährten sind – jedenfalls nicht für mich. Ja, ich beginne auf das Wort KUNST ganz zu verzichten. Es ist mir einfach zu belastet!

Wie wäre es stattdessen mit „Kreativität“? Ich stoße auf die Fährten von Revolutionären wie Arno Stern und Michele Cassou und lasse mir von ihnen den Weg weisen. Endlich fällt alles zusammen, endlich öffnet sich das Tor und ich male, schreibe, erforsche, erlebe, und begreife das Mysterium des schöpferischen Moments: Ausdruck *geschieht*, JETZT, die kreative Quelle strömt ohne Unterlass, auch für mich!

Ich male nicht „für die anderen“, sondern aus Liebe zu mir selbst. Ich male, um Einssein mit mir selbst und allem, was ist, zu erfahren – und ich erfahre es, immer wieder. Ich male, um allem, was ich bin, liebevoll zu begegnen, dem unermesslichen Mysterium ebenso



wie den Mustern, Ängsten und einengenden Vorstellungen. Ich habe nicht das Ziel, irgendeine Form von Perfektion zu erzielen, sondern übe, malend zu umarmen, WAS IST – und das ist immer wieder neu, immer wieder frisch, immer wieder unbekannt.

Ich übe, meine Sicherheiten aufzugeben und ins Nichts zu gehen. Geleitet von meiner Intuition, meiner Spielfreude, meinem Mut und meiner Stimmigkeit wage ich, meine eigene mystische Gegenwart malend und schreibend zu erleben...

## Kreativität unterrichten

Nach ein, zwei Jahren taucht auch das Weitergeben und Lehren als intuitiver Impuls auf, wird stärker, setzt sich schließlich durch, und nun leite ich schon seit 10 Jahren Kurse für Menschen, die ebenso auf der Suche sind, wie ich es war – und in jedem Kurs lerne ich etwas dazu. Inzwischen sind Meditationen und Körper-Übungen zu unverzichtbaren Begleitern geworden. Sie helfen uns, unsere Intuition überhaupt zu spüren und von unserem Inneren Richter zu unterscheiden, und sie geben uns den Mut, ohne Wenn und Aber zu uns zu stehen – auch zu dem an uns, was wir nur zu leicht ablehnen. Der freie Ausdruck will sich nicht vor alten Mustern beugen, kann sie aber mitnehmen, einbauen, auflösen.

In meinen Kursen gebe ich allen, die ihre kreative Quelle befreien

wollen, einen ersten Geschmack von Freiheit, begleite sie in meinem Jahreskurs tiefer und unterstütze sie in meinem Meisterkurs dabei, das Gelernte weiterzugeben. Meine Forschungen haben zu einer eigenen *Theorie des Kreativen Prozesses* geführt, die das Unverstehbare für den Kopf verdaulich macht. Und meine Bücher und mein Film zeigen, wie einfach es in Wirklichkeit ist, seiner schöpferischen Sehnsucht zu folgen und alles zu umarmen, was im kreativen Prozess auftaucht, Blockaden und Ekstasen, das Dunkle wie das Helle, das Wilde, das Stille – so, wie es von selbst erscheint und nicht, wie der Kopf es plant.



## KREATIVITÄT ALS HEILENDE KRAFT

Der folgende kleine Aufsatz ist aus einer kreativen Schreib-Übung entstanden und illustriert, was ich oben erzähle:

*Glücklich, endlich Zeit zum Malen zu haben, setze ich mich an ein neues, weißes Blatt.*

*Wasser habe ich schon geholt, die Farben zurechtgelegt, die Pinsel liegen spitz und keck neben der Palette und wollen loslegen.*

*Wie fange ich an?*

*So, wie ich es auch in meinen Kursen unterrichte: bei mir selbst.*

*Um meine Intuition einzuschalten, brauche ich den engen Kontakt zu meinem Körper, meinem Atem, zu meinen Empfindungen und Gefühlen. Und oft merke ich erst, wenn ich malen will, wie weit ich mich von alledem – also von mir – entfernt habe. Wieder mal!*

*Geduldig trete ich die Reise in mein eigenes Energiefeld an, entdecke, wie es sich anfühlt, lebendig zu sein. Der Kopf macht unterdessen Strand-Urlaub.*

*Meine Hand greift nach einem Pinsel, holt sich die erste Farbe, macht den ersten Strich. Und den nächsten.*

*Wenn ich ganz dicht in mir selbst bleibe beim Malen (oder mich immer wieder zu mir zurück atme), wird die Mal-Zeit heilig. Innere Landschaften sortieren sich, verhaltene Impulse drücken sich aus, Eindruck und Ausdruck verweben sich zu einer Endlos-Schleife, ich schwebe in der Zeitlosigkeit.*

*Verliere ich diese Selbst-Nähe, kommt der Kopf zur Hilfe. Er ist ja so nett – aber er ist nicht kreativ. Was er sich unter Stimmigkeit, Schönheit, Bedeutung, Kreativität, Ausdruck und Fließen vorstellt, stammt aus einer Art Datensammlung für schickliches Verhalten.*

*Er plant, beurteilt, ändert, arrangiert und interpretiert, und die Lust am freien Fließen schwindet. Auch das wird er negativ beurteilen. Aber ich merke seine heimliche Einmischung, atme einmal tief durch und nehme ihm sanft den Pinsel aus der Hand: Lass mal, das mache ich lieber selber.*

*Ich kehre wieder zurück in mein inneres Zauberreich, da findet alles seinen Platz. Ich male, ich atme, ich werde ganz, glücklich, heil.*

Ziele werden zu Gegenwart, Pläne werden zu schlichtem Tun, Ängste zu etwas, vor dem man nicht mehr weglaufen muss.

P.C. Bolam

**Paro Christine Bolam** arbeitet als Autorin, Kursleiterin, Übersetzerin und Kreativ-Coach. Sie unterrichtet Intuitives Malen und Kreatives Schreiben für Anfänger und Fortgeschrittene und hat gerade einen Internetkurs in Kreativem Schreiben veröffentlicht (für Frauen unter [www.shelearning.de](http://www.shelearning.de), und ab Februar 2011 für alle unter [www.newslichter.de](http://www.newslichter.de)).

### BUCHTIPPS

Christine Bolam: **Kreativität – die Kunst, im Fluss zu sein**. 134 S., brosch., J. Kamphausen, € 12.80

Christine Bolam: **Einladung zum Glück. Eine Reise in sieben Schritten**. 187 S., TB, Kamphausen, € 9.80

### DVD/Film

P.C. Bolam: **Kreativität – die Kunst, im Fluss zu sein** (über [www.cbolam.com](http://www.cbolam.com) zu bestellen)

**Doppel-DVD: Auf den Spuren der Intuition. Das Richtige im richtigen Moment**. BR-alpha, J. Kamphausen, € 29.95

### VERANSTALTUNGEN

Paro Christine Bolam gibt regelmäßig Kurse in Kreativität.

Weitere Infos unter: [www.cbolam.com](http://www.cbolam.com) oder telefonisch unter 08846-921791