

Schöpferische Quellen

Mona Siegel



Eine Bricolage

Leitfaden

Einladung zur Bricolage	7
Fragen & Antworten	
Geselliger Ort	12
Berührende Werke	16
Wohlgefühl erspüren	22
Frage(n), die das Leben stellt	26
Inspirierende Menschen	30
Ruhe und Gelassenheit	34
Kultur erinnern	42
Jahreszeiten-Übergang	48
alles_mit_allem_verbunden	52
Aufmerksamkeit regulieren	58
Das gute Leben	62
Alle Fragen am Stück	69
Überfahrt nach Utopia – ein Essay	73
Angemerkt	80
Quellen der Kunst	84
Dank	86

Bricolage

aus dem französischen:
le bricolage = Bastelei

Die akademische Verwendung des Begriffes Bricolage geht zurück auf den Ethnologen Claude Lévi-Strauss. Lévi-Strauss bezeichnet damit die menschlich-kreative Fähigkeit, für eine zu lösende Aufgabe aus Gegebenem zu schöpfen Und das gestaltet sich so: Aus einem über Jahre hinweg absichtslos angesammelten **Repertoire** an Ausdrucksmöglichkeiten werden in einem **Dialog** aktiv Elemente verbunden, die sich peu à peu zu einer **Bricolage** formen.

Einladung zur Bricolage

2021 war das zweite Corona-Jahr in Folge. Die Pandemie reihte sich ein in bereits zuvor vorhandene ungelöste Krisen, allen voran die Umweltkrise. In dieser Verkettung wurde mir die Aufrechterhaltung meiner mentalen Gesundheit zur Herausforderung. Vielen ging es ähnlich.

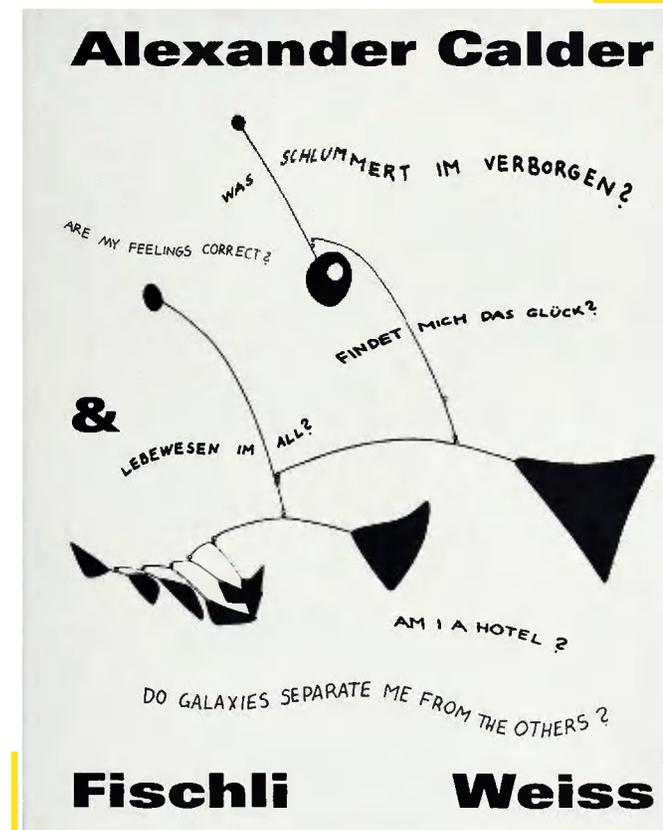
Ich wurde umgetrieben von Fragen, die nach Antworten drängten: Wie können wir in solchen Krisenzeiten die innere Balance halten? Zwischen Apathie und Aktionismus den je persönlichen Pfad eines dem Weltganzen dienlichen Engagements finden? Eines Engagements, das dem turbulenten Geschehen in eine zukunftsfähige Richtung verhilft? Wie ist es zu bewerkstelligen, auf das Gute hin ausgerichtet zu bleiben? Wie ist Vertrauen in heilsame Werdenskräfte zu kultivieren? Wie und wo kann ich meinen Teil zu einem gedeihlichen Miteinander beitragen?

Diese mich bewegenden Fragen in mir tragend, habe ich im Spätsommer 2021 die Ausstellung *Minimal/Maximal* mit Werken des Künstlers Alexander Calder besucht. Zu sehen waren in der wiedereröffneten Neuen Nationalgalerie in Berlin seine Mobiles und Stabiles.

Im Museumsshop kam mir der Zufall zu Hilfe: Dort lag der Ausstellungskatalog *Alexander Calder & Fischli/Weiss*¹ (man beachte die Fragen auf dem Cover). Sie kennen vielleicht das kleine ungewöhnliche Büchlein von Fischli/Weiss: *Findet mich das Glück?*. An dessen Ende dann zu lesen ist: *Sucht mich das Glück am falschen Ort?* Dieser willkommene Zufall hat mich wiederum an Max Frischs unkonventionellen *Fragebogen*² erinnert.

Damit hatte ich die Antwort auf die mich bewegenden Fragen gefunden: **Fragen stellen!** Und zwar solche Fragen, die spielerisch Leichtigkeit mit Tiefe verbinden. So habe ich daraufhin meine eigenen experimentellen Fragen entwickelt mit der Intention, die je eigenen schöpferischen Quellen anzuregen. Denn aus dem ursprünglich Schöpferischen, davon bin ich überzeugt, erwächst stets Gedeihliches.

Im Frühjahr 2022, während der Gestaltung dieser Seiten – plötzlich die Nachricht über den Krieg in Europa. Und mit diesem Krieg eine sich weiter destabilisierende Weltordnung. Eine erschütternde und beängstigende Situation. An diesem Buchprojekt festzuhalten und weiterzuarbeiten geriet zwischenzeitlich ins Wanken. Und unter diesem Wanken dann wieder fester Grund: Mehr denn je braucht es die entschie-



dene Hinwendung zu den schöpferischen Quellen.

So übergebe ich Ihnen heute die Fragen zusammen mit meinen Antworten. Antworten, die sich im Zusammen-

spiel von inneren Dialogen, Gesprächen und Materialien nach und nach zu dieser Bricolage geformt haben. Damit verbinde ich den Wunsch, dass Ihnen sowohl die Fragen als auch die Antworten Anregung und Inspiration schenken. Sind doch die schöpferischen Quellen und die Wege gesunder Entwicklung so vielfältig und eigensinnig wie wir Menschen. Diese Wege unterstützend zu begleiten, hat mich meine Tätigkeit im Feld der Salutogenese gelehrt.³

Sie finden am Ende zusätzlich einen Essay: Meinen Versuch das gegenwärtige Weltgeschehen gedanklich zu ordnen – als *Überfahrt nach Utopia*.

**Die Zukunft beginnt immerzu JETZT –
gestalten wir gemeinsam eine Zukunft mit Zukunft.**

Gleich geht's los. Zuvor noch ein paar Worte zur Architektur der elf Frage-Antwort-Kapitel. Gedacht ist das Ganze als Workbook. Am Anfang steht jeweils die Frage. Ihr folgen zwei Freiseiten, die für Ihren schöpferischen Ausdruck – Gedanken, Assoziationen, Impulse – vorgesehen sind. Daran anschließend finden Sie jeweils meine Antwort, zu manchen Fragen auch mehrere Antworten.

*Was Ihnen wohl auf dieser abenteuerlichen Reise so alles begegnen wird? Gerne können Sie Ihre Erfahrungen mit mir teilen.
(Kontakt > hintere Einschlagklappe)*



**Fragen &
Antworten**

Die Agora war im antiken Griechenland zentraler Ort der Geselligkeit. Angenommen es gäbe in meinem Stadtteil/Dorf eine solche Initiative, zu der aktuell eine Bürgerbefragung stattfindet:

**Was sollte gegeben sein, damit dieser Ort für mich ein guter Ort wäre?
Ein Ort, an dem ich verweilen mag?**





✦ Ein Stille-Bereich

✦ Möglichkeiten für
gemeinsames Spiel

In Gegenwart anderer einfach nur
Dasein und Nähe erfahren können ✦

Am allerliebsten wäre mir eine
Boule-Bahn. Das Spiel mit den Kugeln
um das Schweinchen (franz. cochonnet
= Zielkugel) ist auf wundersame Weise
umweht vom französischen Lebens-
gefühl des Savoir-vivre.
Also bitte gerne eine Boule-Bahn ✦

ideenhochdrei.org/de/oasenspiel



Möglicherweise möchten Sie gerne selbst die Initiative er-
greifen. Kennen Sie das OASEN-SPIEL, bei dem in kürzester
Zeit gemeinschaftlich erträumte Projekte Wirklichkeit werden
können? Informationen und Unterstützung sind zu finden auf
ideenhochdrei.

Der Wandel ist im Gange

Kann ich immer wieder aufs Neue Vertrauen fassen in die schöpferisch weltverändernden Werdenskräfte? Vielleicht sogar als resonantes Phänomen meiner selbst mit dem evolutionären Streben nach ganzheitlicher Entfaltung? Wird es doch auf jede Einzelne und jeden Einzelnen ankommen. Dass eine Jede und ein Jeder am je eigenen Ort einen Unterschied macht – und sei er noch so klein und scheinbar unbedeutend.

Was mich dabei entlastet ist die Ausweitung des Zeithorizontes – meine persönliche Lebenszeit als Ermöglichung eines Beitrages zu betrachten. Ohne die bedrückende Vorstellung, dass dieser Beitrag jetzt und sofort Wirkung zeigen muss. Dienlich ist mir dabei die Vorstellung, dass sich mein Zutun einfügt in ein sich ausweitendes Mycel – ein für das Auge unsichtbares, zartes Pilzgeflecht. Und sich die vielerorts keimenden Mycelien von ihren Rändern aus mehr und mehr verbinden und verdichten.

Was mich ermutigt: Ein Mich-verbunden-Fühlen in schöpferischem Wirken – auf einer gemeinschaftlichen Überfahrt nach

Utopia

*„Die letzte Aufgabe unseres Daseyns: dem Begriff der Menschheit in unserer Person, sowohl während der Zeit unseres Lebens, als auch noch über dasselbe hinaus, durch die Spuren des lebendigen Wirkens, die wir zurücklassen, einen so großen Inhalt, als möglich, zu verschaffen, diese Aufgabe löst sich allein durch die Verknüpfung unsres Ichs mit der Welt zu der allgemeinsten, regesten und freiesten Wechselwirkung.“
(W. v. Humboldt)³¹*

Angemerkt

- ¹ Ausstellungskatalog Alexander Calder & Fischli/Weiss zur gleichnamigen Ausstellung im Kunstmuseum Fondation Beyeler in Basel 2016.
- ² Max Frisch: Fragebogen. Suhrkamp Verlag, Frankfurt/Main 2011. Zu finden sind in diesem kleinen Büchlein elf nach Themen geordnete Fragebogen.
- ³ Vgl. hierzu: Theodor Dierk Petzold: Gesundheit ist ansteckend – Praxisbuch Salutogenese. Irisiana Verlag, München 2021 (Neuaufgabe). Vom gleichen Autor: Drei entscheidende Fragen – Salutogene Kommunikation zur gesunden Entwicklung. Verlag Gesunde Entwicklung, Bad Gandersheim 2022 (2. überarbeitete Auflage). Claudia Meier Magistretti (Hrsg.): Salutogenese kennen und verstehen. Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung. Hogrefe Verlag, Göttingen 2019.
- ⁴ Auszug aus: Rainer Maria Rilke: Briefe an einen jungen Dichter – Briefe an eine junge Frau. Diogenes Verlag, Zürich 2007, S. 49, 55. Die *„Briefe an einen jungen Dichter“* sind in diversen Ausgaben erhältlich.
- ⁵ Diese neun Liebesformen sind aus mehreren Quellen des World-Wide-Web zusammengefügt. Als die drei Grundformen gelten: der Eros, die Philia und die Agape.
- ⁶ Ausgesprochen hilfreiche Anregungen habe ich in dem Buch von Susanne Fischer-Rizzi gefunden: Geheimnis deines Ortes – Anleitung zum Heimischwerden. Franckh-Kosmos Verlag, Stuttgart 2020.
- ⁷ Clive Wynne: ... und wenn es doch Liebe ist? Neues zur Hund-Mensch-Beziehung. Kynos Verlag, Nerdlen 2019.
- ⁸ Ebenda, rückwärtiges Cover.
- ⁹ Sigrid Nunez: Der Freund. Aufbau Verlag, Berlin 2020.
Thomas Mann: Herr und Hund. – Thomas Mann erzählt von seinem Lieblingshund Bauschan. Fischer Verlag, Frankfurt/Main 1955.
Eckhart Tolle: Tolles Tierleben. Mit Illustrationen von Patrick McDonnell. Kamphausen Media, Bielefeld 2009.
Der auf einer wahren Geschichte beruhende Film: Hachiko – Eine wunderbare Freundschaft (2009).
- ¹⁰ forumtraiani.de/die-neun-musen/
- ¹¹ Der Frühromantiker Novalis (1772-1801) sah in der *„Romantisierung der Welt“* eine Antwort auf die menschliche Erfahrung der Entfremdung.
- ¹² Zu lesen in einer Begleitbroschüre zum 50. Jubiläum (1969–2019) des legendären Woodstock-Festivals.
- ¹³ Nachzulesen auf: sdgs.un.org/goals
- ¹⁴ Vgl. hierzu auch das Themenheft *„Wir leben ZWISCHEN den ZEITEN – Menschliche Qualitäten, die es jetzt braucht“* der Zeitschrift *„evolve – Magazin für Bewusstsein und Kultur“* (Nr. 33, Feb.-April 2022). Außerdem sind auf den Seiten von planetaryidentity.org und overviewinstitute.org vielfältige Initiativen zu finden, die den Overview-Effekt mit vielfältigen Mitteln erden und erfahrbar machen. Einiges davon finde ich sinnvoll, manches fragwürdig.
- ¹⁵ Vgl. hierzu: Martin Kalungu-Banda: Driftology. Wie man Zugang zu den großartigsten Möglichkeiten erhält. In: HJ Gögl/J Kittinger (Hrsg): Tage der Utopie. Entwürfe für eine gute Zukunft. BUCHER Verlag, Hohenems 2015, S. 142–169.
- ¹⁶ Milicroques ist die regionale Bezeichnung für eine zartblaue Blume, die an den Mauern von Santiago de Compostela (Provinz Galicien) blüht. Fundstelle für dieses Nachmittagsgedicht: Jean Gebser: Ursprung und Gegenwart. Gesamtausgabe Bd. VII. Novalis Verlag, Schaffhausen 1986, S. 79.
- ¹⁷ Erfunden hat das Wort Thomas Morus: 1516 erschien sein Dialog *„Von der besten Verfassung des Staates und von der neuen Insel Utopia“*.

- ¹⁸ Árpád Szakolczai: Permanent (Trickster) Liminality: The Reasons of the Heart and of the Mind. In: *Theory & Psychology* 27, no. 2 (April 2017): S. 231–248.
- ¹⁹ Siehe hierzu auch DER MENSCH, Heft 54/2017: Inmitten von Übergängen. Verlag Gesunde Entwicklung, Bad Gandersheim.
- ²⁰ Die Bezeichnung Anthropozän will dieser Entwicklung Rechnung tragen und verweist auf menschliche Kulturpraktiken, die tief in die globalen Prozesse unseres Planeten eingreifen. In diesem Zusammenhang will ich gerne auf die Zukunftsrede *„Wer wir waren“* von Roger Willemsen hinweisen: postum herausgegeben von Insa Wilke im S. Fischer Verlag, Frankfurt/Main 2016.
- ²¹ Hartmut Rosa: *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Suhrkamp Verlag, Berlin 2016. Siehe hierzu auch DER MENSCH, Heft 58/2019: Resonanzen. Verlag Gesunde Entwicklung, Bad Gandersheim.
- ²² Die Ausführungen von Max Weber zur *„Entzauberung der Welt“* (1917) sind zu finden in: *Wissenschaft als Beruf*. Dieser Titel ist in diversen Ausgaben verfügbar.
- ²³ Pauline Boss: *Verlust, Trauma, Resilienz. Die therapeutische Arbeit mit dem »uneindeutigen Verlust«*. Klett-Cotta-Verlag, Stuttgart 2008.
- ²⁴ Morris Berman: *Wiederverzauberung der Welt*. Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg 1985.
- ²⁵ Das *„Innere Atelier“* ist eine Wortschöpfung der Künstlerin Shelley Sacks. Hildegard Kurt sieht darin den mit „Geburt gegebenen Reflexions- und Imaginationsraum“. Hildegard Kurt: *Die neue Muse. Versuch über die Zukunftsfähigkeit*. thinkOya im Drachen Verlag, Klein Jasedow 2017, S. 124. Eine lebhaft anschauliche Darstellung ihrer inspirierenden Sicht ist auf youtube unter dem Titel *„Die neue Muse“* zu finden. Mehr von H. Kurt auf: hildegard-kurt.de.
- ²⁶ Otto Scharmer hat hierfür den Begriff des *„Presencing“* geprägt – eine Wortschöpfung aus *„presence“* und *„sensing“*. Gemeint ist damit das gegenwärtige Erspüren der größten Zukunftsmöglichkeiten. Vgl. hierzu Otto Scharmer: *Theorie U – Von der Zukunft her führen: Presencing als soziale Technik*. Carl-Auer Verlag, Heidelberg 2020 (vollständig überarbeitete und erweiterte 2. Auflage). Für mehr Informationen gehe zu: presencing.org.
- ²⁷ Jean Gebser: *Die Welt ohne Gegenüber*. In: *Die Welt in neuer Sicht*. Zweite Vortragsreihe. O. W. Barth-Verlag, München 1959, S. 5–20.
- ²⁸ Jean Gebser war einer der ersten, die den Versuch unternommen haben, Wissenschaft, Kunst und Spiritualität zu verbinden. In seinem Hauptwerk *„Ursprung und Gegenwart“* vollzieht er die Menschheitsgeschichte als Bewusstwerdungsgeschichte nach: als ein sich immer weiter ausdifferenzierender Möglichkeitsraum der Selbst- und Weltwahrnehmung. Gebser verknüpft seine Reflexionen gerne mit eigenen Erlebnissen. Besonders lebhaft kommt das in seinen Audio-Vorträgen zum Ausdruck. Drei dieser Vorträge (*Über die Erfahrung; Vom spielenden Gelingen; Vom Wert der Hindernisse*) sind in der Mediathek der Jean-Gebser-Gesellschaft nachzuhören: jean-gebser-gesellschaft.ch.
- ²⁹ Vgl. Jean Gebser: *Ursprung und Gegenwart* in 3 Bänden. Erster Teil. dtv, München 1986, S. 159 ff.
- ³⁰ Jean Gebser: *Verfall und Teilhabe*. In: Gesamtausgabe Bd. V/II. Novalis Verlag, Schaffhausen 1977, S. 62.
- ³¹ Wilhelm von Humboldt: *Theorie der Bildung des Menschen*. In: *Werke in fünf Bänden, Band I* WBG, Darmstadt 1980, S. 235 f.. In diesem Zusammenhang möchte ich auf den UNESCO-Bericht *„Bildung für das 21. Jahrhundert“* (1996) hinweisen. Dort sind vier Säulen der Bildung formuliert: Lernen zu wissen; Lernen zu handeln; Lernen zusammenzuleben; Lernen zu sein.

Quellen der Kunst

In der Reihenfolge ihres Erscheinens; die jeweils vorangestellte Zahl in den (.) gibt die Seitenzahl an.

(Cover) Elke Siegel: **otherworldly**

(9) Cover des Ausstellungskataloges **Alexander Calder & Fischli/Weiss** (s. auch Anmerkung 1)

(14) Elke Siegel: **Bahnung** (als Hintergrund für *Geselliger Ort*)

(19) Emil Nolde: **Christus und die Kinder**

(21) Autorin: **feinstelei** (als Hintergrund für *Liebesformen*)

(24) Elke Siegel: *Morgenkleid*

(25) Autorin: **Blattgold**

(28) Jutta Holz-Nauert: **Kasiopeia**

(32) Kaffe Fassett: *Dreaming in Color – An Autobiography 2012* (Buchcover)

(36) Autorin: *Kornblume*

(38) Elke Siegel: **pip_nap**

(39) Elke Siegel: **kindful_eye**

(40) Elke Siegel: **pip_awake**

(41) Regine Heyenn: *Sketchnote *Streicheleinheiten**

(44) Autorin: *Ephesos Freskomalerei*

(47) Poster Woodstock-Festival (1969) **3 Days of Peace & Music**

(51) Elke Siegel: **snowy spring**

(57) Autorin: **all_verbunden** & Albert Schweitzer: „Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will“

(60) Elke Siegel: **birdie, behaubt**

(64) Jutta Holz-Nauert: **Ein Lächeln** (als Hintergrund für **Milicroques**)

(77) Elke Siegel: **Fireflies** (Ausschnitt)

(86) Jutta Holz-Nauert: **Verborgen** (erweitert mit einem Motiv aus dem Bilderzyklus **Blütenbewegung**; als Hintergrund für den Dank)

Bibliografische Informationen der Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter www.dnb.d-nb.de abrufbar.

© 2022 Verlag Gesunde Entwicklung, Bad Gandersheim, Barfüßerkloster 10, 37581 Bad Gandersheim
Tel: +49 (0)53 82-955 47-0 Fax: +49 (0)53 82-955 47 12
E-Mail: verlag@geen.de
www.geen.de

Grafik und Layout: Margit Gröpel
Druck: The art of printing \ KOPA · kopa.eu

ISBN: 978-3-949646-13-3

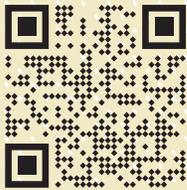


Mona Siegel

Soziologin (Sozialpsychologie und
-philosophie, Biographieforschung)

Seit 2014 Wissenschaftliche Mitarbeiterin im
Zentrum für Salutogenese

m.siegel@salutogenese-zentrum.de



salutogenese-zentrum.de

Diese Bricolage lädt ein, sich mit den schöpferischen Quellen zu verbinden und so den allgegenwärtigen Wandel zukunftsfähig mitzugestalten. Eigens dafür erdachte Fragen bahnen den Weg. Diese Entdeckungsreise habe ich selbst unternommen. In einer Sammlung von Bildern und Texten sind hier dann auch meine Antworten zu finden. Für Ihre Ideen ist reichlich Platz vorgesehen. Mögen Ihnen diese eigenARTigen Seiten Anregung und Inspiration schenken.

