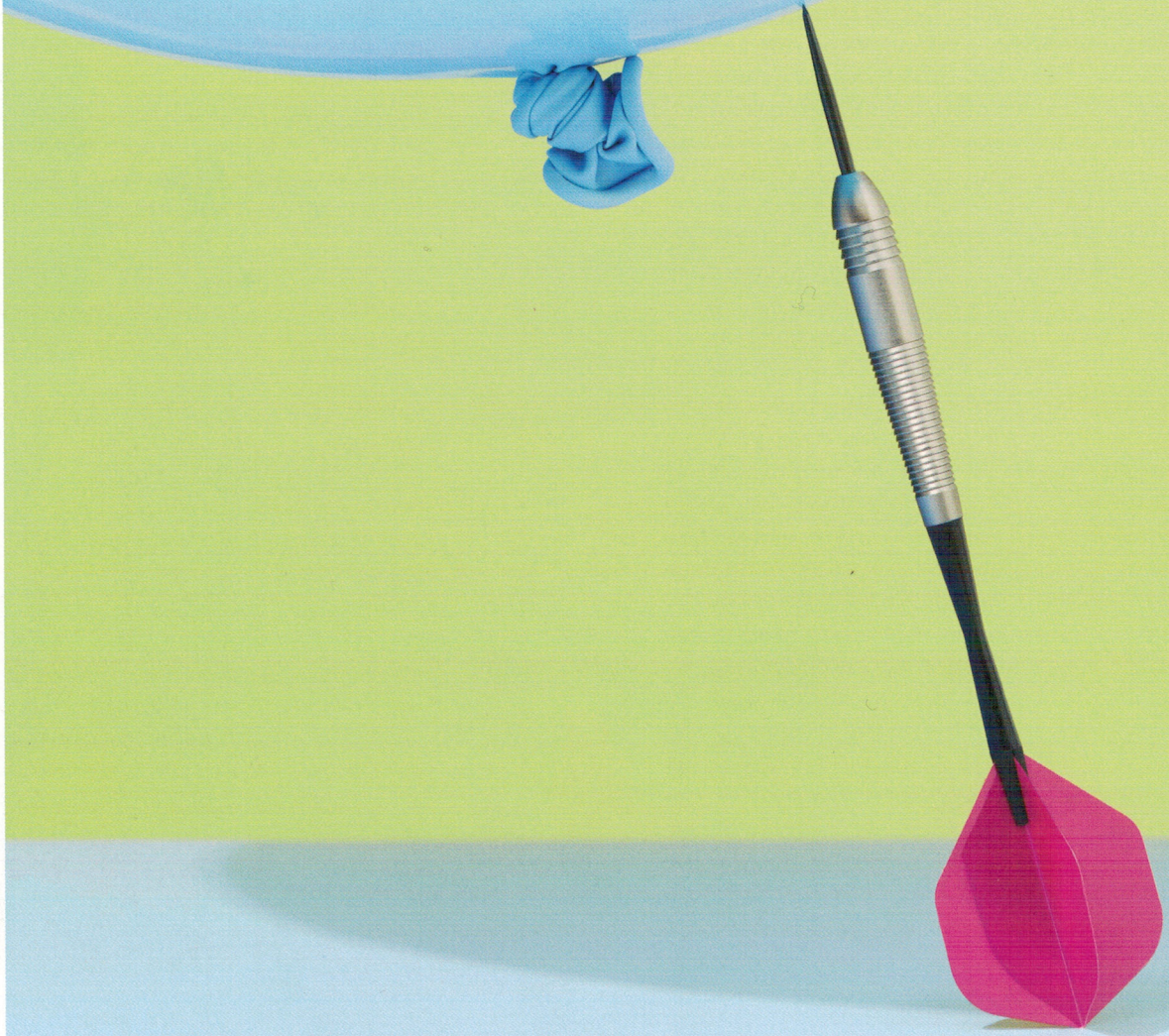


DIE ANGST DES SCHÖPFERS VOR SEINEM WERK

Genial soll das Selbstgeschaffene sein. Einzigartig. Perfekt. Mit diesen Ansprüchen stehen sich viele selbst im Weg. Lähmung, Frustration und Süchte können die Folge sein. Aber es geht auch anders.

Autor Sven Rohde



Kunst schafft unvergessliche Momente. Wir sind ergriffen von der Ausdruckskraft einer Künstlerin, eines Künstlers, fühlen uns im Innersten berührt. Wir können viele Jahre später noch erinnern, wann wir einen Song zum ersten Mal hörten, welche Gefühle uns in einer Theateraufführung überwältigten, wie wir beim Anblick eines Gemäldes einen Zipfel der Unendlichkeit ergreifen konnten. Schöpfung ist Kunst, Kunst ist Schöpfung.

ABER WIE GEHT ES DEN SCHÖPFERN?

Der Hilferuf eines Verzweifelten: »Ich will was aus mir machen, aber ich traue mich nicht ... weil ... ich SCHEITERN könnte ... ungesehen aus dem Leben scheitern ... Das darf es nicht gewesen sein! ... Meine Frage an Euch: WIE könnt Ihr Euch nur trauen, etwas zu schreiben?« Elian nennt er sich, ist 30 Jahre alt, hält sich für einen Autor, der etwas zu sagen hat, und fantasiert von einer Karriere, die ihn in TV-Studios führt. »Hätte ich nicht diese irrationale Angst vor meinem Werk in mir.«

Angst. Sie ist für viele die zentrale Emotion beim Kunstschaffen. Der Schriftsteller Till Raether formuliert es drastisch: »Alle Probleme beim Schreiben haben mit Angst zu tun. Diese Probleme sind, in chronologischer Reihenfolge: nicht anfangen können, nicht weitermachen können und nicht aufhören können. In jeder dieser Phasen drohen weitere Probleme. Zum Beispiel vorher: Was will die leere Seite von mir, und was will ich von ihr, und wer von uns beiden ist eigentlich der Boss? Oder zum Ende, falls es eins gibt, die ängstliche Reue: Wäre es nicht doch noch besser gegangen? Erreicht, was ich geschrieben habe, überhaupt jemanden?« Schreiben sei für ihn Angstmanagement, sagt Raether.

Tatsächlich waren und sind viele Kunstschaffende gepeinigete Seelen. Angststörungen, Depressionen, Persönlichkeitsstörungen und Suizidalität prägen etliche Künstler-Biografien. Was auch an der in dieser Personengruppe weit verbreiteten Alkohol- und Drogenabhängigkeit erkennbar wird. Die Drogen helfen dabei, das Leben erträglicher zu gestalten. Opiate und Alkohol reduzieren den

Stress und wirken gegen Angst, Kokain oder Amphetamine putschen auf, Halluzinogene wie LSD versprechen den kreativen Push. Die Liste der Abhängigen, die Großes geschaffen haben, ist schier endlos. In ihr finden sich Caravaggio, Toulouse-Lautrec, Poe, Hemingway, F. Scott Fitzgerald, Mozart, Schumann, Mussorgsky, Marilyn Monroe, Miles Davis, Elvis Presley, Kurt Cobain, Amy Winehouse. Manche überlebten, viele starben an den Folgen der Sucht, andere setzten ihrem Leben selbst ein Ende.

»Die Exzessivität eines Künstlers, dieses Über-Grenzen-Gehen, ist schon fast eine notwendige Voraussetzung für eine heutige Karriere«, sagt der Suchtexperte Professor Michael Klein. »Eine extreme Persönlichkeit, die sich in einer Persönlichkeitsstörung zeigt, begünstigt Kreativität, begünstigt aber auch den Exzess.«

RAKETENMOTOR NARZISSMUS

»Keiner kann tiefen Schmerz, Kummer, Leid, Hass und Wut ergreifender und authentischer ausdrücken als Menschen, die selber ständig Seelenqualen leiden«, sagt Professor Borwin Bandelow, Psychiater und Experte für Angsterkrankungen. Es sei gerade die Angst, die sie vorwärtstriebe. »Um etwa eine Musikerkarriere zu absolvieren, braucht man eine unglaubliche Entschlossenheit und den unbändigen Drang, nach vorne zu kommen.« Die Energie dafür gewinne man aus einer

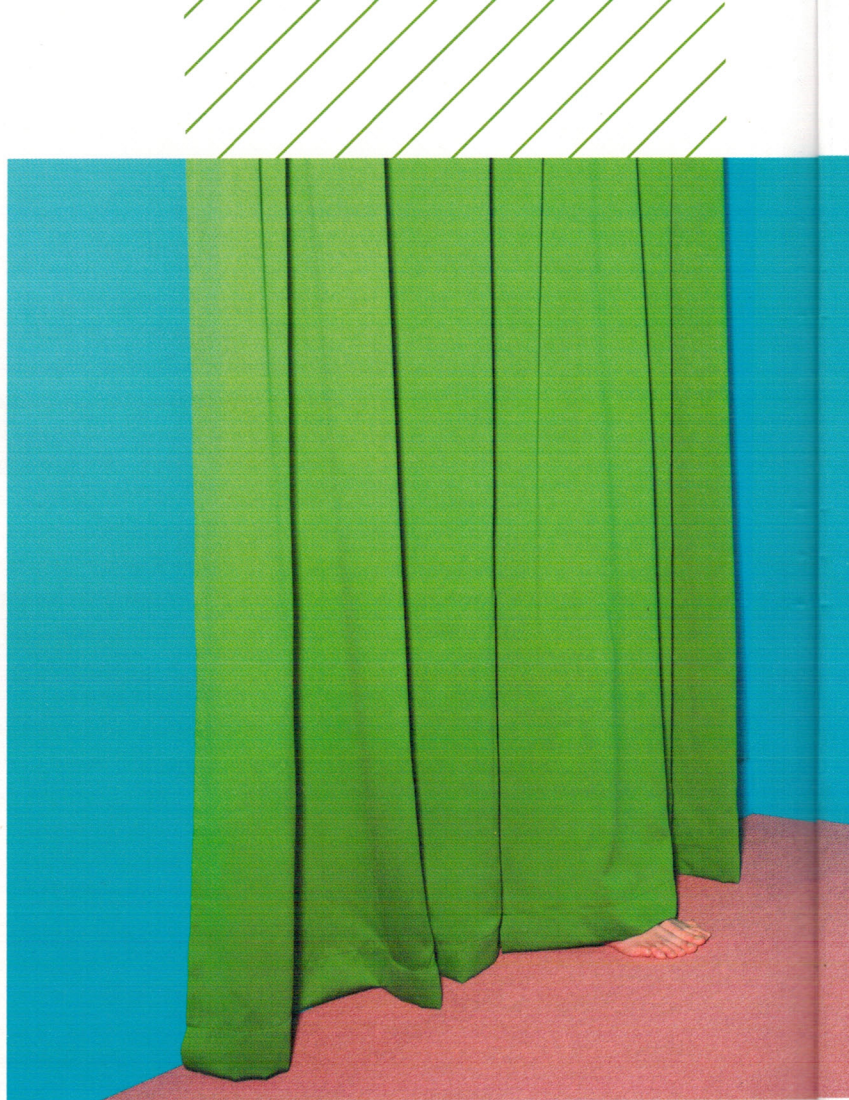


»überstarken narzisstischen Motivation. Das Kerosin, das den Raketenmotor Narzissmus antreibt, besteht aus Angst. Die unerklärliche Furcht, von anderen nicht anerkannt zu werden, wenn man nicht der Beste ist.«

Ist die narzisstische Motivation nur schwach ausgeprägt, kann sich die Angst zu einer schwer überwindbaren Blockade vor dem Werk aufbauen. Und das sei durchaus verständlich, findet der Berliner Psychotherapeut Nils Spitzer. »Sich zu exponieren für die Urteile anderer, ist wirklich ein Risiko. Es ist angemessen, das Fragile in dieser Situation zu spüren. Wenn die Leute über einen Romanautor sagen, ›der kann's ja nicht‹, dann ist das fürchterlich. Oder wenn sie spotten: ›Ach Gott, noch einer, der einen Coming-of-Age-Roman geschrieben hat.« (Vor der Eloquenz der Kritiker:innen darf man sich in der Tat fürchten; manche scheinen beweisen zu wollen, dass sie es nun wirklich besser draufhaben als die Autorin, der Autor selbst.)

DIE FANTASIE DES VOLLKOMMENEN WERKS

Spitzer sieht zentrale Persönlichkeitsmerkmale, die unter der Angst liegen. Das erste: ein stark ausgeprägtes Sicherheitsstreben. Tatsächlich führt der Schaffensprozess zunächst in eine Terra incognita. Fällt mir etwas Interessantes ein oder nur langweiliger Mist? »Ich weiß nie, was da kommt«,



beschreibt Spitzer die Unsicherheit. »Wenn ich das früh kontrollieren will, blockiere ich.« Ähnliches gelte für Auftritte in der Öffentlichkeit. »Das sind sehr unsichere Situationen: Wie reagieren die anderen? Das weiß ich nicht – und muss es aushalten können. Gelingt mir das nicht, werde ich prokrastinieren.«

Beim Perfektionismus, so Spitzer, sei die Angst anders gelagert. Der habe durchaus seine Verführungen, etwa in der Fantasie des vollkommenen Kunstwerks. »In einem Moment, in dem ich überzeugt bin, Vollkommenheit erreichen zu können, erlebe ich mich sehr handlungsmächtig. Aber dann kommen die Belastungen und die Angst vorm Scheitern. Das unterscheidet den Perfektionisten vom Narzissten, bei dem die Vorstellung von der eigenen Grandiosität unabhängig von der Leistung besteht.« Es gebe aber noch ein tieferliegendes Problem für Perfektionismus in der Kunst,

»Die unerklärliche Furcht, von anderen nicht anerkannt zu werden, wenn man nicht der Beste ist.«

BORWIN BANDELOW,
EXPERTE FÜR ANGSTSTÖRUNGEN

berichtet der Psychotherapeut. »Ein Kunstwerk soll ja etwas Singuläres sein, etwas Unvergleichliches. Aber Perfektionismus braucht im Kern immer einen Vergleich. Einen Maßstab, an dem man belegen kann: Das ist jetzt optimal, 100 von 100 Punkten! Aber wo nehme ich diesen Maßstab in der Kunst her?«

Einer, der den Anspruch von Originalität und Perfektion obsessiv verfolgte, war der Komponist Karlheinz Stockhausen. Sein Helikopter-Streichquartett ist Ausdruck davon. Zur Aufführung braucht es ein Streichquartett und vier Hubschrauber, dazu aufwendige Technik. Die Vision eines megalomanen Perfektionisten. Aber Stockhausen litt an der Welt: »Das Schwierigste ist diese unglaubliche Mediokrität des Lebens«, sagte er in einem Interview. »Es ist nicht sagbar, in welcher primitiven Welt wir uns bewegen.« Darin zeigt sich eine weitere Falle des Perfektionismus:

Er ist blind für die Situation. Die Rahmenbedingungen einer Produktion spielen keine Rolle. Stockhausens übersteigter Narzissmus ließ ihn sie ein ums andere Mal überwinden.

Aber viele Künstler:innen, die vielleicht einen Nobelpreis-würdigen Text in sich tragen, schreiben ein halbes Leben an einem Roman, der dann posthum veröffentlicht werden muss. »Das unterscheidet den Perfektionismus vom unschuldigen Exzellenz-Streben«, erläutert Nils Spitzer. »Jemand, der Exzellenz erreichen möchte, sagt nicht, ›es muss perfekt sein und die Rahmenbedingungen sind mir egal‹. Er sagt: ›Ich habe jetzt eine gewisse Zeit und eine gewisse Energie zur Verfügung, damit möchte ich zum bestmöglichen Ergebnis kommen.««

AUF DEM MOND LANDEN

Nach dieser Leitlinie wurde Nils Spitzer selbst Autor: mit einem Buch über Perfektionismus¹. Die Befürchtungen, die er beim Schreiben durcharbeiten musste, sind noch präsent, auch die Angst nach der Veröffentlichung. »Ich war sehr, sehr angespannt. Zuerst kam die Verblüffung, dass erst einmal gar nichts passierte. Keine Mail, in der stand, ›was haben Sie denn da verzapft?‹. Als dann doch Reaktionen kamen, konnte ich sie nicht ignorieren. Eine potenziell dramatische Situation. Ich habe extreme Gefühle erlebt: Begeisterung, Ärger, das Gefühl, niedergeschmettert zu sein.« Beim zweiten Buch – er schrieb über Ungewissheit – waren die Gefühle nicht mehr ganz so wuchtig.

Das ist eine der guten Nachrichten: Erfahrung hilft. Auch Workshops angehender Künstler:innen können mit einer wohlwollenden Atmosphäre ein angstreduziertes Arbeiten ermöglichen. Mancher braucht womöglich eine Therapie. Lampenfieber ist gut behandelbar. Auch Persönlichkeitsanteile wie Perfektionismus oder ein starkes Sicherheitsstreben lassen sich verändern. »Man kann lernen, die eigenen hohen Ansprüche mit lockerer Hand zu halten«, sagt Nils Spitzer. Er zitiert ein amerikanisches Sprichwort: »Shoot for the stars but be happy landing on the moon.«

Und so individuell wie unsere Rezeption von Kunst ist, kann auch eine künstlerische Expedition, die nur den Mond erreicht, bei vielen Menschen einen unvergesslichen Eindruck hinterlassen. ■

1) Nils Spitzer, Perfektionismus überwinden. Müßiggang statt Selbstoptimierung, Berlin 2017