

# WOHLER ANZEIGER

Successful login

## Die Welt etwas besser machen

Di, 21. Apr. 2020



**In ihrem «Salon am Bankweg» hat Verena Schütz ideale Verhältnisse, um kreativ tätig zu sein. «Aber es geht auch ohne eigenes Atelier», ist sie überzeugt. Wichtig sei lediglich der Impuls, etwas zu probieren und seinem Inneren freien Lauf zu lassen. Bild: Chregi Hansen**

*Heute, am 21. April, wird der Welttag der Kreativität und Innovation gefeiert*

**Jeder Mensch könnte kreativ sein. Davon ist die Wohlerin Verena Schütz überzeugt. Sie möchte Menschen motivieren, Neues zu wagen.**

### **Chregi Hansen**

Ins Leben gerufen wurde er im Jahr 2001 in Kanada. Und seit 2017 ist er offizieller Bestandteil der von der UNO geführten Liste der Thementage. Jeweils am 21. April soll der Kreativität und Innovation gedacht werden. «Der Welttag soll Menschen ermutigen, ihren Ideen freien Lauf zu lassen, um die Welt zu einem besseren Ort zu machen und ihren Platz darin zu verbessern», heisst es in der offiziellen Begründung zu diesem Tag.

In der Schweiz ist dieser Thementag noch eher wenig bekannt. Geht es nach der Wohler Psychologin und Künstlerin Verena Schütz, so soll sich das nun ändern. Sie hat die positive Wirkung der Kreativität hautnah erfahren. In dieser Ausgabe erzählt sie ihre Geschichte, wie sie dank ihrer künstlerischen Tätigkeit ihre schwere Krankheit besiegt hat. Und sie ist überzeugt, jeder Mensch trägt die Möglichkeit zum kreativen Ausdruck in sich. «Das sieht man bei den Kindern. Diese Kreativität kann gefördert werden. Oft wird sie aber durch starre Regeln und Normen vernichtet oder verschüttet. Aber sie kann hervorgeholt werden», sagt Schütz.

Das Wort Kreativität bezeichnet im allgemeinen die Eigenschaft eines Menschen, schöpferisch oder gestalterisch tätig zu sein. Wobei sich dies nicht einfach auf die Kunst bezieht. Es geht darum, aus vorgefertigten Mustern auszubrechen und Neues zu versuchen. «Es geht nicht um das Resultat, es geht um das Machen an sich. Wenn dann etwas Grosses daraus entsteht, umso besser», macht Verena Schütz deutlich. Letztlich aber tue es einfach gut, kreativ zu sein. «Es ist belebend und anregend und hält gesund», sagt sie.

## Einfach mal machen

*Psychologin und Künstlerin Verena Schütz glaubt an die positive Kraft der Kreativität*

**Nach einer schweren Krankheit hatte sie mit ihrem Leben fast schon abgeschlossen. Doch dann fand Verena Schütz zur Kreativität. Und weckte Kräfte in sich, die sie vorher nicht kannte. Heute ist sie gesund. Und will die Menschen ermuntern, selber Neues zu versuchen.**

### Chregi Hansen

Heute, am 21. April, feiert die Welt den Tag der Kreativität. Vor 19 Jahren in Kanada ins Leben gerufen, wird er inzwischen in vielen Ländern von zahlreichen Menschen und Organisationen begangen. Auch Verena Schütz aus Wohlen hat an diesem Tag immer besondere Pläne.

«Manchmal besuche ich am 21. April ein Museum, manchmal setze ich mich in einem Park vor eine Skulptur und zeichne sie ab», erzählt sie. In diesem Jahr wird sie zu Fuss von Muri nach Wohlen marschieren und jede halbe Stunde eine zehninminütige Pause machen, um zu malen. Laufen, malen, laufen, malen. Fast wie ein Ritual. Und wenn es regnet? «Dann tue ich das trotzdem», versichert die 64-Jährige. Egal, was dann mit den Bildern wird. Schliesslich macht sie das für sich selber. Einfach loslegen, ohne gross zu planen. «Ohne darüber nachzudenken, ob das, was dort entsteht, anderen gefällt.»

### Sein eigenes Potenzial anzapfen

Seit sechs Jahren lässt die studierte Psychologin ihrer Kreativität freien Lauf. «Kreativität ist eine Kraft, ein ungeheures Potenzial, welches in einem Menschen schlummert und das man anzapfen kann», erklärt sie. Kreativität könne einem Leben neue Frische und Elan geben, den Menschen anregen und neue Sichtweisen ermöglichen. «Jeder Mensch hat eine bestimmte Kreativität in sich. Aber leider kann nicht jeder mit ihr in Kontakt treten.» Die heutige Gesellschaft mit ihren vielen Normen und Vorgaben sei ein Hindernis. «Wir tun vor allem das, was andere von uns erwarten.» Kreativität sei aber eine Lebenshaltung, auch ein Ausdruck von Freiheit.

Sie selber hatte ein prägendes Schlüsselerlebnis, welches sie dazu brachte, Neues zu versuchen. Und das sie gerne mit anderen teilen will, um sie zu motivieren, kreativ zu werden. Es war im April 2014, als Verena Schütz praktisch mit ihrem Leben abgeschlossen hatte. Der Brustkrebs war weit fortgeschritten, und sie war müde von all den Therapien und Medikamenten. «Ich mochte nicht mehr kämpfen. Und ich habe schon begonnen, aufzuräumen in meinem Leben, vieles zu ordnen und wegzuerwerfen», erinnert sie sich.

### Schlüsselerlebnis in St. Gallen

Am 24. April entschloss sie sich, eine Ausstellung im Museum Lagerhalle in St. Gallen zu besuchen. Sie nahm ein altes chinesisches Medizinbuch mit, das sie auf dem Weg in den Papierkorb einer öffentlichen Toilette warf. Und danach trat sie in die Ausstellungsräume. Was dann folgte, kann sie sich selber kaum erklären. «Ich war die einzige Besucherin. Ich stand in diesen riesigen Räumen und es schüttelte mich, so berührt war ich. Ich sah diese tollen Kunstwerke und dachte für mich: Das will ich auch», berichtet sie. Es war nicht die erste Ausstellung, welche Schütz besucht hat, doch solche Gefühle hat sie noch nie entwickelt. «Auf dem Weg zurück habe ich als Erstes das Buch wieder aus dem Papierkorb gefischt. Und dann darüber nachgedacht, wo ich beim Umzug die Nähmaschine hingetan habe, ob ich die überhaupt noch besitze.» Zu Hause angekommen, machte sie sich sofort auf die Suche. Und schon am nächsten Tag entstand das erste Bild. Mit Motiven aus dem Medizinbuch. Und danach kam auch schon die Nähmaschine zum Einsatz, welche Schütz als Künstlerin bis heute begleitet.

Inzwischen sind sechs Jahre vergangen. Die Wohlerin hat nach diesem Erlebnis ihre Krebstherapie abgebrochen und sich in ihre Kreativität gestürzt. «Ich habe das Privileg, dass ich in meiner Berufsarbeit reduzieren konnte und heute mehr Zeit für die Kunst habe», sagt die Psychologin, die noch immer eine Praxis in Zürich betreibt. Das Resultat: Die Krankheit ist verschwunden, die Beschwerden grösstenteils auch. «Mein Blutbild zeigt heute normale Werte», freut sie sich. Sie will nicht von einem Wunder sprechen. Aber dieses Erlebnis ist für sie der Beweis, welche positive Kraft die Kreativität in sich trägt. «Der Strom, der mich damals gepackt hat, der hat bis heute nicht nachgelassen. Manchmal muss ich mich selber bremsen», lacht sie.

### Ganz verschiedene Formen

Sie möchte andere Menschen motivieren, Ähnliches zu versuchen. Aus ihrer Arbeit als Psychologin weiss sie, dass viele nicht so leben, wie sie es gerne würden. Sondern einfach dem entsprechen, was verlangt wird. «Kreativität kann man lernen», erklärt sie. So gibt es verschiedene Programme und Bücher dazu, etwa Julia Camerons Standardwerk «Der Weg des Künstlers». Dabei gehe es gar nicht darum, Künstler zu werden oder Bilder zu malen. «Kreativität kann man in sehr vielen Bereichen ausleben. Es muss nicht Malen sein. Es geht auch in der Musik, im Tanz, aber auch beim Nähen, beim Kochen oder bei der Gartenarbeit», erklärt Schütz.

Ihr wichtigster Tipp dabei: Einfach mal machen. Nicht schon überlegen, was es werden soll. Im Zentrum steht der Prozess, nicht das Resultat. Und es brauche auch nicht viel Vorbereitung. «Ich höre immer wieder: Ich würde auch gerne malen. Aber ich habe kein Atelier. Keine Zeit», erzählt Schütz. Das aber seien meist Ausreden, es brauche so wenig, um kreativ zu werden. Sie selber hat verschiedene tägliche Rituale entwickelt. «Was ich mit den so entstandenen Zeichnungen und Texten mache, weiss ich nicht. Vielleicht entsteht später Kunst daraus. Vielleicht werfe ich es irgendwann weg. Aber das ist nicht wichtig, es ist der Prozess, der zählt. Kreativ sein tut gut, gibt dem Leben Sinn und mir Kraft», sagt sie.

Gerade die jetzige Zeit mit dem Lockdown und den vielen Nachrichten sei ideal, um etwas Neues zu wagen. «Es gibt so viel Leere im Tag. Und viele verharren einfach darin, warten ab, haben Angst», hat sie erkannt. Aber Angst lähme und schwäche. Und nicht umsonst heisst es in einem Sprichwort: «Not macht erfinderisch.» Jetzt gebe es Platz für etwas Neues. «Aus der Forschung weiss man schon lange, dass Kreativität die Gesundheit fördert. Darum sollte man jetzt damit beginnen», so ihr Ratschlag. Einfach probieren, nicht lange nachdenken. Und dann schauen, was passiert. «Es ist wie auf einem Sprungbrett. Wenn ich losgesprungen bin, gibt es kein Zurück mehr», sagt sie.

### Den Tag nutzen

Und: Es müssten jetzt nicht alle Künstler werden. Natürlich, es sei etwas Wunderbares, etwas zu erschaffen, das auch anderen gefällt. «Aber es ist auch okay, wenn es niemand gut findet», betont sie. Das Ausleben der Kreativität erlaube neue An- und Einsichten. Und rege den Menschen an. Trage zu einem guten Gefühl bei. Verena Schütz hat das selber hautnah erfahren. Und sie würde sich freuen, wenn andere ähnliche Erlebnisse haben. Den Tag der Kreativität also als Start in die eigene Kreativität nutzen. «In Zeiten von Corona ist Kreativität wichtiger, möglicher und nützlicher denn je», ist sie überzeugt.



Category: Wohlen

---

## Neuen Kommentar schreiben

**Ihr Name**

**Startseite**

**Meinung/Kommentar \***

SPEICHERN