



MEHR KREATI VITÄT WAGEN

NEUSTART IN DER LEBENSMITTE

UTA LÖSKEN

Uta Lösken
Mehr Kreativität wagen

UTA LÖSKEN

**MEHR
KREATI
VITÄT
WAGEN**

NEUSTART IN DER LEBENSMITTE

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar über: <http://dnb.ddb.de>

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Uta Lösken

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung der Autorin wiedergegeben werden.

Titelfoto: Uta Lösken

Layout: !zeichen.seTzung – Uta Lösken, Reichshof

Herstellung und Verlag:

BoD · [Books on Demand GmbH](#), Überseering 33,
22297 Hamburg

ISBN: 978-3-6963-0908-4

Ich habe keine besondere Begabung,
sondern bin nur leidenschaftlich neugierig.

Albert Einstein

Vorab	11
-------	----

Teil 1 – Aufbruch zur kreativen Reise

1.	Mein Weg zurück zur Kreativität	19
2.	Die zweite Lebenshälfte als kreativer Wendepunkt	25
3.	Kreativität als Lebensenergie	35
	Gedanken, die ich aus Teil 1 mitnehme	45
	Reflexionsfragen und Übungen zu Teil 1	47

Teil 2 – Mindset: Innere Haltungen, die Kreativität ermöglichen

4.	Mindset – Was ist das und wozu brauche ich das?	51
5.	Mindset-Konzepte für mehr Kreativi- tät im Leben	57
6.	Zu viel des Guten: wenn es perfekt werden soll	67
7.	Kleine Schritte statt großer Vorhaben	71
8.	Langfristige Projekte starten	75
	Gedanken, die ich aus Teil 2 mitnehme	79
	Reflexionsfragen und Übungen zu Teil 2	81

Teil 3 – Strukturen, Routinen, Prozesse: Kreativität im Alltag verankern

9.	Strukturen – wie wir Zeit für Kreativität finden	85
10.	Routinen – wie wir ins Tun kommen	91
11.	Prozesse – was wir machen und in welcher Reihenfolge	101
12.	Neustart nach einer Pause	109
	Gedanken, die ich aus Teil 3 mitnehme	117
	Reflexionsfragen und Übungen zu Teil 3	119

Teil 4 – Inspiration: Quellen finden, pflegen und nutzen

13.	Inspiration ist überall	123
14.	Der kreative Fundus	127
15.	Der Zufall als Verbündeter	137
16.	Der persönliche Inspirations-Kompass	143
	Gedanken, die ich aus Teil 4 mitnehme	151
	Reflexionsfragen und Übungen zu Teil 4	153

Teil 5 – Mut & Selbstzweifel: Emotionale Realität kreativer Arbeit

17.	Wenn der innere Kritiker laut wird	157
18.	Mut zum Unperfekten	267
19.	Fehler, Scheitern und Loslassen	173
20.	Und dann ist da dieses Glücksgefühl	181
	Gedanken, die ich aus Teil 5 mitnehme	187
	Reflexionsfragen und Übungen zu Teil 5	189

Teil 6 – Weitergehen: Kreativität als Lebens- praxis

21. Kreativität im Alltag	193
22. Den eigenen Weg finden	199
23. Persönliches Fazit: Was Kreativität für mich bedeutet	209
Gedanken, die ich aus Teil 6 mitnehme	213
Reflexionsfragen und Übungen zu Teil 6	215
 Zum Schluss ...	 217
Bücherliste	221
Über die Autorin	225

Vorab

Es war der 21. März 2007, Frühlingsanfang, ich schrieb meinen allerersten Blogbeitrag. Ein Beitrag, der überhaupt nicht spektakulär war. Ich habe einfach nur angekündigt, dass ich an diesem Tag anfangen wolle zu bloggen, und zwar möglichst täglich. Ich habe kurz erzählt, warum ich das mache: Weil ich mich daran gewöhnen wolle, regelmäßig zu schreiben. Egal was. Notizen zum Tag, Gedichte, Geschichten, die sich nach und nach entwickeln sollten. Hauptsache schreiben!

Mein Schatz war damals skeptisch. Noch eine Sache, die ich anfang. Noch eine Sache, die vermutlich nach kurzer Zeit ihren Reiz verlieren würde. Noch eine Sache, die intensiv starten und dann im Sande verlaufen würde.

Ich widersprach. Ich hatte das tiefe Gefühl, hier etwas gefunden zu haben, das zu mir gehörte, das mir eine Ausdrucksmöglichkeit bot, das mich weiterbringen könnte.

Dieses Gefühl sollte mir Recht geben. Drei Jahre lang habe ich täglich geschrieben (außer, wenn wir mit dem Wohnmobil unterwegs waren, denn damals fehlte der mobile Internet-Zugang). Nicht jeden Tag hatte ich Lust dazu, nicht jeden Tag hatte ich gleich eine Idee, was oder worüber ich schreiben sollte. Aber ich habe so lange darüber nachgedacht, bis mir mindestens ein Haiku zu einem Foto einfiel, ein dreizeiliges Gedicht, das einen Moment in der Natur als Anlass nimmt und

eine feste Form hat. Viele Gedanken, wenige Worte, das funktionierte oft.

Geschrieben habe ich aber auch über den „Dicken Pitter“, die größte Glocke im Kölner Dom, deren Klöppel gebrochen war. Oder über Erlebnisse am Meer im Herbst. Oder über einen Nachmittag in einem französischen Café, an dem ich eine Gruppe Boule-Spieler beobachtete. Ich dachte mir Adventsgeschichten aus mit Wichteln oder einem fliegenden Schlitten, ließ den Möbelpacker Kurt ein rotes Sofa ausliefern an eine Dame, die es nicht haben wollte, oder eine andere Dame auf dem Polizeirevier davon erzählen, dass sie im Auftrag Männer, die Frauen misshandelt hatten, mit Pralinen umbrachte.

Ich nutzte Ausschreibungen im Internet als Inspiration, erdachte Kurzgeschichten und Kurzkrimis, von denen einige in Anthologien veröffentlicht wurden. Und schließlich veröffentlichte ich mein erstes Buch. Dem weitere folgten.

In dieser Zeit des regelmäßigen Schreibens habe ich entdeckt, wie wichtig es mir ist, etwas nur für mich zu machen. Wie dieses kreative Tun mir einerseits einfach gut tut, andererseits auch dazu beiträgt, dass ich mich weiterentwickle. Dass ich selbstbewusster geworden bin, mutiger (denn ich habe mich getraut, mit meinen Werken öffentlich sichtbar zu werden) und dass ich meine Fähigkeiten ausgeweitet habe, je mehr ich geschrieben habe. Ich bin gewachsen.

Zur gleichen Zeit habe ich die Acrylfarben für mich entdeckt und damit eine völlig andere Art zu malen. Vorher kannte ich nur Aquarellfarben. Die Unterschiede waren riesig und ich wurde wieder zur Anfängerin. Ich habe experimentiert, viele Bücher gelesen, Techniken ausprobiert und mich nach und nach eingearbeitet. Habe meinen eigenen Weg mit diesen Farben gefunden.

Auch hier gab es den Moment, an dem ich in die Sichtbarkeit gegangen bin. Auf einer Schottland-Reise habe ich viele Künstlerinnen und Künstler erlebt, die ihr Atelier und eine Ausstellungsmöglichkeit in einem Anbau an ihrem Cottage hatten. Nur wenige Quadratmeter waren schon genug. Abends im Wohnmobil haben mein Schatz und ich darüber diskutiert, dass auch ein alter Wohnwagen eine Galerie sein kann.

Ein paar Wochen später hatten wir einen 27 Jahre alten Wohnwagen für kleines Geld gekauft und der „Handwerker meines Vertrauens“ hat ihn entkernt, renoviert und zu einem Ausstellungsraum umgebaut. Seit über zehn Jahren steht mein „galerie.mobil“ in unserem Garten und ist mit aktuellen Arbeiten bestückt. Auf Anfrage ist Besuch immer willkommen und jedes Jahr im Herbst, wenn bei uns die „Offenen Ateliers“ stattfinden, bin ich dabei.

Warum erzähle ich das alles? Kreativität ist etwas, das in uns Menschen tief verwurzelt ist. In unserem Alltag wird sie allerdings meist in eine Ecke gedrängt, weil Arbeit, Familie, Haushalt wichtiger genommen werden. Kreativität wird oft mit Freizeitbeschäftigung gleichgesetzt und ist erst dran, wenn alles andere erledigt ist – leider!

Doch dann kommt eine Zeit – ich nenne sie im Buch die „Lebensmitte“ und meine das Alter 50+ – in der wir plötzlich mehr Zeit haben, weil Verpflichtungen weniger geworden sind. Unerwartet tut sich ein Raum auf, den es zu füllen gilt, und wir stehen vor der Frage: Was mache ich mit dieser freien Zeit? Wie gestalte ich sie?

In den Jahren und Jahrzehnten, in denen die Einteilung unsere Tage weitgehend von außen festgelegt wurde, haben wir verlernt, in uns hineinzuspüren und zu hören, was wir eigentlich selber wollen.

Als ich das erkannt habe, habe ich angefangen, mich nicht nur kreativ zu betätigen, sondern mich auch mit der Kreativität an sich zu beschäftigen.

Ich habe gelesen, habe im Internet recherchiert, Podcasts gehört und auf diese Weise viel erfahren darüber, was kreativ sein bedeutet, was das mit uns und unserem Gehirn macht, wie es uns positiv verändert, wenn wir mehr Kreativität in unseren Alltag bringen.

Diese Puzzelteile haben sich im Laufe der Zeit zu einem Bild zusammengesetzt, das mir gezeigt hat, wie wichtig kreatives Tun für uns ist. Deshalb ist der Gedanke gewachsen, all das, was ich über Kreativität erfahren und mit ihr erlebt habe, in einem Buch zusammenzufassen.

Ich möchte damit dich, liebe Leserin, lieber Leser, ermutigen, dich mit deiner eigenen Kreativität auseinanderzusetzen und ihr Raum zu geben in deinem Leben. Weil Kreativität dazu führt, dass wir immer mehr der Mensch werden, als der wir gedacht sind.

Dieses Buch ist keine wissenschaftliche Abhandlung und erhebt keinen Anspruch darauf, vollständig und empirisch belegt zu sein. Es ist ein persönliches Buch und verbindet Forschungserkenntnisse mit persönlicher Erfahrung, künstlerischer Praxis und der Lebensrealität einer Frau in der Lebensmitte.

Deshalb gibt es auch keine detaillierten Quellenangaben in den einzelnen Kapiteln. Am Ende des Buches habe ich eine Literaturliste angefügt, in der Bücher zu finden sind, die ich gelesen habe und die mir interessant und für dieses Thema hilfreich erscheinen.

Das Buch besteht aus sechs Teilen mit jeweils mehreren Kapiteln. Am Ende jedes Teils gibt es eine Zusammenfassung und dazu ein paar Reflexionsfragen und Übungen. Diese sind als Anregung gedacht und können als Vertiefung und persönliche Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Thema genutzt werden.

Und jetzt wünsche ich dir, liebe Leserin, lieber Leser, eine spannende, informative und hoffentlich inspirierende Reise in die Welt der Kreativität.

Teil Eins

Aufbruch zur kreativen Reise



**WEGE
ENTSTEHEN
DADURCH, DASS
MAN SIE GEHT.**

Franz Kafka

Kapitel 1

Mein Weg zurück zur Kreativität

Ein Sonntagmorgen im Herbst. Auf der Eckbank am Küchentisch sitzt ein siebenjähriges Mädchen in Schlafanzug und Bademantel und kritzelt mit seinen Filzstiften auf einem großen Blatt Papier. Über Eck der Vater, ebenfalls in Schlafanzug und Bademantel, auch er mit einem Stift in der Hand.

„Mal mir einen Hasen“, fordert das Mädchen und der Vater skizziert mit wenigen Strichen ein sitzendes Kaninchen von hinten. Das Mädchen schaut, wie der schwarze Stift sich über das Papier bewegt, ahmt die Bewegungen nach und schon hockt ein zweites Kaninchen auf dem Papier. Es bekommt ein Nest mit bunten Eiern, denn bald ist Ostern. Der Vater ergänzt ein paar Hühner und das Mädchen zeichnet einen Zaun drumherum, damit die Hühner nicht weglaufen können.

Das Blatt füllt sich, dann das nächste Blatt und noch eins. Irgendwann steht die Mutter neben dem Küchentisch.

„So langsam könntet ihr euch mal anziehen. Gleich ist das Mittagessen fertig.“

Ich bin dankbar für diese Art Erinnerungen an meine Kindheit. Daran, dass ich in solch unterstützender und kreativer Atmosphäre aufwachsen durfte. Und ich weiß, das ist alles andere als selbstverständlich.

Ich weiß auch, dass unsere Kindheit uns prägt, dass sie unser Verhältnis zu uns und unserer eigenen Kreativität fördert

oder hemmt. Doch ob wir Kreativität in unserem Leben Raum geben können und wie viel, das ist nichts Feststehendes. Wir haben immer – ja, immer! – die Möglichkeit zu Veränderung.

Es gibt Zeiten im Leben, in denen ist der Spielraum für unsere persönlichen Wünsche eingeschränkt. Die Arbeit, mit der wir unseren Lebensunterhalt verdienen, verschlingt einen großen Teil des Tages. Dazu kommen Haushalt, Kinder, später vielleicht pflegebedürftige Angehörige. Vor allem Frauen sind mit diesen Aufgaben betraut, übernehmen immer noch den größten Teil der sogenannten „Care-Arbeit“. Wo soll da noch Zeit und vor allem die Energie zu finden sein für eigene kreative Aktivitäten?

Und wenn irgendwann wieder mehr Freiraum vorhanden ist, haben wir vergessen, wo unsere ureigenen Interessen liegen, oder verlernt, unseren persönlichen Wünschen zu folgen. Oft taucht dann der Gedanke „Zu spät!“ in unserem Kopf auf.

Aber es ist nie zu spät, um sich auf sich selber zu besinnen und der Kreativität eine Chance zu geben. In welcher Gestalt sie das eigene Leben bereichert, ist vielfältig. Wir können zu Tätigkeiten zurückkehren, die uns in jungen Jahren begeistert haben. Oder wir entdecken ganz neue Gebiete für uns, wie eine Reise in ein neues Land.

Als Kind und Jugendliche habe ich immer gekritzelt und gezeichnet. In der Schule hatte ich meist einen Filzstift in der Hand und die Schulbücher, zumindest die eigenen, waren voller Strichmännchen, wuchernden Pflanzen oder Muster. Das endete, als ich begann zu studieren. Ursprünglich wollte ich Lehrerin werden, Mathematik und Chemie (ich höre gerade ein erstauntes Luftholen), habe mich dann gegen die Schule

entschieden und für eine Fortbildung in der Programmierung. Einige Jahre Arbeit in der EDV-Abteilung eines Industriebetriebs waren eine gute Schule, um aus der Universitäts-Blase heraus- und in die reale Arbeitswelt hineinzukommen.

Ich glaube, in dieser Zeit floss meine gesamte Energie zuerst ins Lernen, dann in die Arbeit, meine Kreativität in die Computerprogramme und die Lösung von Problemen, die sich in der Datenwelt eines mittelständischen Unternehmens stellten.

Schließlich kam unser Umzug ins Bergische Land, aufs Dorf. Berufsbedingt, weil mein Mann eine neue Stelle antrat. Für mich ein Zeitpunkt, mich ebenfalls neu zu orientieren.

Ich machte mich selbstständig. Als Nachhilfelehrerin mit Schwerpunkt Mathematik, als Mediengestalterin, die Flyer und Plakate, Buchlayouts und Websites gestaltet. Mein Luxus: Das, was ich verdiente, musste nicht für den Lebensunterhalt ausreichen.

Und plötzlich waren da freie Zeit und Raum im Kopf für Kreatives. Ich wollte wieder malen. Ich wollte wieder einsteigen in die Welt der Farben.

Damals habe ich mir von meinen Eltern zum Geburtstag einen Aquarellmalkasten, Pinsel und gutes Papier gewünscht.

Meine Mutter zog erstaunt die Augenbrauen in die Höhe. „Du hast Wasserfarben doch immer furchtbar gefunden“, wunderte sie sich.

Und ja, ich habe den klassischen Pelikan-Malkasten gehasst. Jedes Mal, wenn ich ein vorgezeichnetes Bild mit Pinsel und Farbe bearbeitet habe, habe ich es dabei verdorben. Das Papier – wir nutzten die üblichen Zeichenblöcke – wellte sich, die Farben waren entweder zu blass oder zu dick aufgetragen,