

# Der Mensch als schöpferischer Tatenquell — dein Kind lebt es. Lebst du es auch?

*Wie kreativer Ausdruck heilt, verbindet und Familien von innen nach außen verwandelt — von Herz zu Herz, durch Herzensbrücken.*

Von Julia Wegner · 2026 · Lesezeit: ca. 6 Minuten

Es gibt Sätze, die sich in einem festsetzen wie Wurzeln. Einer davon gehörte meinem Papa: „Jeder Mensch ist ein schöpferischer Tatenquell. Wenn wir kreativ sind, im Flow, und die Liebe, die wir sind in die Tat umsetzen — dann leben wir unser höchstes menschliches Potenzial.“ Durch die klare Absicht, bewusst im schöpferischen Prozess in Freude und Frieden zu sein, entstehen Werke, Lieder und neue Welten die auch im ein liebevolles Miteinander ihren Ausdruck finden. Wir fühlen uns als Menschen wieder zutiefst verbunden, nicht nur mit den anderen, sondern mit allem. So erfahren wir, gemeinsam sind wir mehr als die Summe unserer Teile.

Dieser Satz meines Vaters hat mich nie losgelassen. Er hat in mir etwas berührt, das ich erst viele Jahre später mit Worten fassen konnte: das Bild des schöpferischen Tatenquells.

Der Duden beschreibt Kreativität als „schöpferische Kraft, kreatives Vermögen“ — die Fähigkeit einzelner Menschen oder Gruppen, in gestaltender oder schöpferischer Art etwas zu erschaffen, unabhängig davon, ob es ein Gemälde ist, ein Roman, ein das liebevolles Miteinander oder ein innovatives Produkt. Ich gehe einen Schritt weiter: Ein Tatenquell erschafft nicht nur. Er hört nicht auf zu fließen. Er ist im ständigen, lebendigen Austausch mit dem Leben selbst. Das ist der Mensch in seinem wahren Wesen.

## Was Flow wirklich bedeutet

Bevor wir tiefer gehen, lohnt sich ein Blick auf das, was Wissenschaft und Erfahrung gemeinsam wissen.

Der Psychologe Mihály Csíkszentmihályi — Begründer der Flow-Forschung — beschreibt es so: „Sich ganz auf eine Tätigkeit um ihrer selbst willen einzulassen. Das Ego fällt weg. Die Zeit vergeht wie im Flug. Jede Handlung, jeder Gedanke folgt unweigerlich auf den vorhergehenden — wie beim Improvisieren am Klavier. Dein ganzes Wesen ist involviert.“

Flow ist der Zustand des vollständigen Aufgehens in einer Tätigkeit, die wie von selbst vor sich geht — Schaffensfreude, Tätigkeitsbegeisterung, das glückselige Gefühl totaler Präsenz. Der Pädagoge Kurt Hahn beschrieb es bereits Anfang des 20. Jahrhunderts als „schöpferische Leidenschaft“. Der Psychologe Siegbert Warwitz bringt es auf den Punkt: „Das Urbild des Menschen im Flow ist das spielende Kind, das sich im glückseligen Zustand des Bei-sich-Seins befindet.“

Stell dir ein Kind vor, das malt. Vollständig versunken. Die Welt um es herum existiert nicht mehr von ihm getrennt. Grenzen verschwimmen. Das ist Flow — in seiner reinsten Form. Wir Menschen leben diesen

---

Zustand von Geburt an und wenn wir uns bewusst den Raum dafür geben, auch noch viele Jahre darüber hinaus oder sogar bis zum Lebensende. .

## Was es bedeutet, ein schöpferischer Tatenquell zu sein

Eine Quelle hört nicht auf zu fließen, weil niemand schaut. Sie fließt, weil das ihr Wesen ist.

So ist der Mensch im schöpferischen Ausdruck des Lebens: nicht produzierend, nicht leistend — sondern fließend verbunden, kreierend, wachsend. Im Austausch mit dem, was gerade lebendig ist. Mit Farbe. Mit Klang. Mit einem Kristall. Mit den Menschen, die uns umgeben. Mit der Natur, die uns trägt.

Sensitiv, hochsensibel und begabte Kinder sind ein besonderer schöpferischer Tatenquell, denn sie nehmen mehr wahr. Sie fühlen tiefer — und ihr schöpferischer Ausdruck kann der direkte Ausdruck ihrer Wahrnehmungstiefe sein, der uns berührt und erinnert, dass es noch mehr gibt im Leben, als uns im Alltag bewusst ist.

***“ Das Kind braucht keinen Kurs. Es braucht einen sicheren, liebevollen Raum, Material — und einen Erwachsenen, der mitfließt oder sich leise zurückzieht, während er den Raum froh hält.”***

Als Erwachsene haben wir diesen Flow zumeist verloren. Wir erleben ihn seltener. Wir haben gelernt, zuerst zu bewerten, bevor wir beginnen. Zuerst zu fragen, ob wir gut genug sind, bevor wir den Stift nehmen. Das Blatt liegt vor uns — leer, einladend — und wir zögern. Kennst du das?

Schöpferzeit ist die Einladung zurück zu unserem wahren menschlichen Wesen. Manchmal zuerst als Übung, dann als Erlaubnis, später wieder als voller Schöpfer der eigenen Realität. Was würde es in dir bewegen, diesen Satz zu wählen: „Ich erlaube mir wieder, Schöpfer zu sein — in jedem Moment meines Seins.“

## Kreativer Ausdruck ist Medizin

Das ist keine Metapher. Es ist Wissenschaft, gelebte Erfahrung und stille Wahrheit zugleich. Das erlebe ich täglich, wenn ich mit transgenerationalen Traumata konfrontiert bin.

Wenn wir schöpferisch aktiv sind — malen, tanzen, formen, singen — verändert sich unser Nervensystem spürbar. Der Atem vertieft sich. Das Herzfeld beruhigt sich. Cortisol sinkt, Oxytocin steigt. Der präfrontale Kortex, zuständig für Kreativität und Problemlösung, aktiviert sich — während die Alarmzentren des Gehirns zur Ruhe kommen. Herzkohärenz entsteht. Wir fühlen uns wieder verbunden — mit uns, miteinander, mit dem Leben.

Stell dir Farbe vor, die auf Papier fließt, während eine schwere Emotion in dir kreist. Die Gedanken finden oft keinen Weg heraus — aber die Hand weiß, was zu tun ist. Sie greift nach Blau. Nach Dunkelrot. Nach einem satten Grün. Das Gefühl beginnt zu fließen, sobald die Farbe fließt.

Kinder wissen das instinktiv. Sie malen, wenn sie traurig sind. Sie tanzen, wenn sie Freude im Körper nicht halten können. Sie bauen große Welten, wenn die echte Welt zu eng wird. Sie regulieren sich — durch Schöpferkraft.

### Was sagt die Forschung?

Kunsttherapie und kreativer Ausdruck sind anerkannte therapeutische Interventionen in der Trauma-, Angst- und Trauerbegleitung. Studien zeigen eine messbare Reduktion von Stresshormonen nach kreativen Aktivitäten – unabhängig vom künstlerischen Können. Es geht nicht darum, etwas Schönes zu erschaffen. Es geht darum, etwas zu bewegen, wieder in den Fluss zu bringen und Erfahrungen einen Ausdruck zu geben, damit Erkenntnisse aus dem Herzen einfließen können, denn alles ist Frequenz.

Wenn Eltern und Kinder gemeinsam schöpferisch tätig sind, ist das doppelte Medizin. Das Herzfeld beider synchronisiert sich. Herzkohärenz entsteht nicht durch Anweisung – sie entsteht durch gemeinsame Präsenz im kreativen Flow. Die Herzensbrücken zwischen euch erstrahlen, lange bevor ein Wort gesprochen wurde.

**“Kunst heilt nicht, weil sie schön ist. Sie heilt, weil sie bewegt – alles, was sich bewegt, kann sich verwandeln, alles was sich verwandelt, ist lebendig.”**

## Eine wahre Geschichte — von Wut, Farbe und einem Herzkristall

Es war ein ganz normaler Nachmittag. Weiches Licht fiel durch das Fenster, auf dem Tisch lagen Farben, Pinsel, Papier – und drei Töchter, jede in ihrer eigenen Welt, jede in ihrem eigenen Leuchten. Ich möchte dir davon erzählen.

### Meine jüngste Tochter, fünf Jahre, und die rote Wolke

*Wir saßen zu dritt am Tisch – ich und meine beiden älteren Töchter. Jede in ihrem eigenen schöpferischen Prozess, jede bei ihrem Herzkristall – den wir im Herzensbrücken-Webinar für Familien malen. Es war still, aber nicht leer. Diese besondere Stille, die entsteht, wenn Menschen im Flow sind. Ab und zu sagte jemand etwas. Eigentlich war aber jeder ganz bei sich, ganz in ihrer Farbe, ganz in ihrem Bild.*

*Dann kam sie.*

*Meine Jüngste – fünf Jahre alt, temperamentvoll, lebendig bis in die Fingerspitzen. Sie hatte versucht, ihrer Puppe die Schuhe anzuziehen. Alleine. Mit fünf Jahren. Es hatte nicht geklappt – motorisch anspruchsvoll, frustrierend, für kleine Finger einfach zu schwer. Die Wut baute sich langsam auf dem Sofa nebenan auf, groß und heiß, während wir malten.*

*Nach einer Weile, als sie die Wut nicht mehr halten konnte, stampfte sie zu uns herüber und schrie. Laut. Wütend. Der ganze Körper voller Energie, voller Druck, voller rotes Licht.*

*Etwas Wunderbares geschah: Es machte uns nichts. Wir waren so tief mit unseren Herzen verbunden, so vollständig im schöpferischen Prozess unseren Herzkristall zu malen, dass ihre Wut – so laut sie auch war – nicht mit uns in Resonanz ging. Wir blieben ruhig. Präsent. Im Flow.*

*Dann veränderte sie sich.*

*Sie wurde leiser. Schaute. Ihr Blick fiel auf die Bilder auf dem Tisch. Auf die Farben. Auf die Herzkristalle, die gerade auf dem Blatt entstanden, jeder anders, jeder leuchtend in seinem eigenen Licht. In diesem Moment tauchte sie in unsere Frequenz ein. Die Anspannung, die Schuhe, die Frustration — sie flossen aus ihr heraus mit dem nächsten Atemzug. Man konnte es hören: ein langer, tiefer Ausatem.*

*Sie setzte sich zu uns. Nahm Farben und begann zu malen. Während sie malte, erzählte sie — ganz ruhig, mit der Stimme eines kleinen Mädchens, das gerade etwas Wichtiges entdeckt hat — von der Wut. Wie sie einfach daherkommt, wie eine große rote Wolke. Wie sie sich auf sie draufsetzt, ohne zu fragen. Wie sie dann zappelig wird, laut, wie sie sich bewegen muss. Wie sie die Wut eigentlich liebt, weil sie so stark und groß und schnell ist — aber dass sie dann so vieles nicht mehr hinbekommt.*

*Wir hörten zu. Dann sagten wir, ganz einfach: Wir kennen das auch. Uns geht es auch so.*

*Da strahlte sie. Und malte ihren Herzkristall — Gold und Lila.*

*Alle waren wieder schöpferisch aktiv. Froh, munter — jede von uns erfreute sich an ihrer eigenen Schöpferkraft. Wenn wir diese Bilder heute ansehen, erinnern wir uns noch an die rote Wolke — und daran, wie wunderbar wir sie in Kraft verwandeln konnten, weil wir im Raum der Liebe und des Flows getragen wurden.*

Was an diesem Nachmittag passierte, war kein Zufall. Es war Feldtheorie in Echtzeit.

Unser kollektiver Flow — die Herzkohärenz, die im gemeinsamen schöpferischen Prozess entstanden war — hatte ein Feld geschaffen, das stärker war als die Wut. Wir haben sie nicht ignoriert, wir haben sie integriert — weil wir so vollständig präsent und verbunden waren, durfte die Wut darin landen, sich zeigen und sich verwandeln.

Der schöpferische Tatenquell wurde zum Transformator. Die Kraft der Wut floss direkt in das Bild — in Gold und Lila, in Leuchten und Weite. Das Bild strahlte weit, genau wie meine Tochter selbst. Sie hat mit Abstand die meiste Energie in unserer Familie — und ich habe einmal mehr erfahren, wie kraftvoll unsere Kinder sind. Das liebe ich.

## Das Herzfeld zwischen euch

Kinder spüren, was Eltern fühlen. Das ist keine Metapher — das ist Frequenz, Resonanz, messbares Feld. Das Herz erzeugt das stärkste elektromagnetische Feld des menschlichen Körpers. Es überträgt sich, bevor ein Wort gesprochen wurde, bevor ein Blick gewechselt wurde, bevor irgendjemand etwas „gemacht“ hat.

Wenn du in Herzkohärenz bist — ruhig, präsent, schöpferisch lebendig — stärkt das das Urvertrauen deines Kindes. Es fühlt: Hier bin ich sicher, hier darf ich sein. Hier darf meine Wut kommen und sich verwandeln.

Das ist ein anderes Bild von Elternschaft als das, das viele von uns kennen. Nicht die Mutter, nicht der Vater, der dem Kind die Probleme abnimmt, bevor sie überhaupt entstehen. Sondern der Mitschöpfer — präsent im eigenen Herzfeld, damit das Kind das erlebt, was es braucht: ein reguliertes Nervensystem im selben Raum, Geborgenheit und Liebe.

### Was ist Herzkohärenz?

Herzkohärenz ist ein messbarer physiologischer Zustand, in dem Herzrhythmus, Atem und Nervensystem harmonisch synchronisiert sind. Er entsteht durch bewusste Präsenz und herzgeführte Aufmerksamkeit – und er überträgt sich auf alle Menschen im selben Raum. Das HeartMath Institute erforscht und dokumentiert dieses Phänomen seit Jahrzehnten.

## Von innen nach außen — Herzensbrücken bauen

Schöpferische Zeit folgt einer natürlichen Bewegung von innen nach außen:

- ❖ ICH — mein innerer Ausdruck: malen, fühlen, träumen, klingen
- ❖ WIR — Herzensbrücken zu den Menschen, die ich liebe
- ❖ WELT — Verbindung zu Natur, Tieren, Elementen, lebendigen Wesen
- ❖ KOSMOS — das Herz des Planeten und mein Platz darin

Schöpferische Zeit ist herzgeführte Elternschaft in Aktion. Kein Erziehen. Keine Methode. Nur: gemeinsam präsent sein — und entstehen lassen, was entstehen möchte. Als schöpferischer Tatenquell in der Familie aktiv zu sein bedeutet, sich gegenseitig zu erinnern: Wir können das. Wir sind das. Wir waren es immer.

***Gemeinsam sind wir mehr als die Summe unserer Teile — und kreativer Ausdruck in schöpferischen Zeiten ist der Weg, auf welchem wir genau das immer wieder neu erleben und uns erinnern, wie verbunden wir sind.***

*Seid mutig, liebe Eltern. Hört auf euer Herz. Sprecht aus, was ihr empfindet. Seid wieder kreativ — erlaubt euch, im Flow zu sein. Das ist das größte Geschenk, das ihr euren Kindern machen könnt.*

**Lovely Golden Hug — Eure Julia ❖**

### Reflexion

***Wann warst du zuletzt wirklich im schöpferischen Flow — nicht für ein Ergebnis, sondern einfach weil es gut tut?***

Nimm Farben. Setz dich neben dein Kind. Fang an. Genieße die Freiheit. Nur Flow.