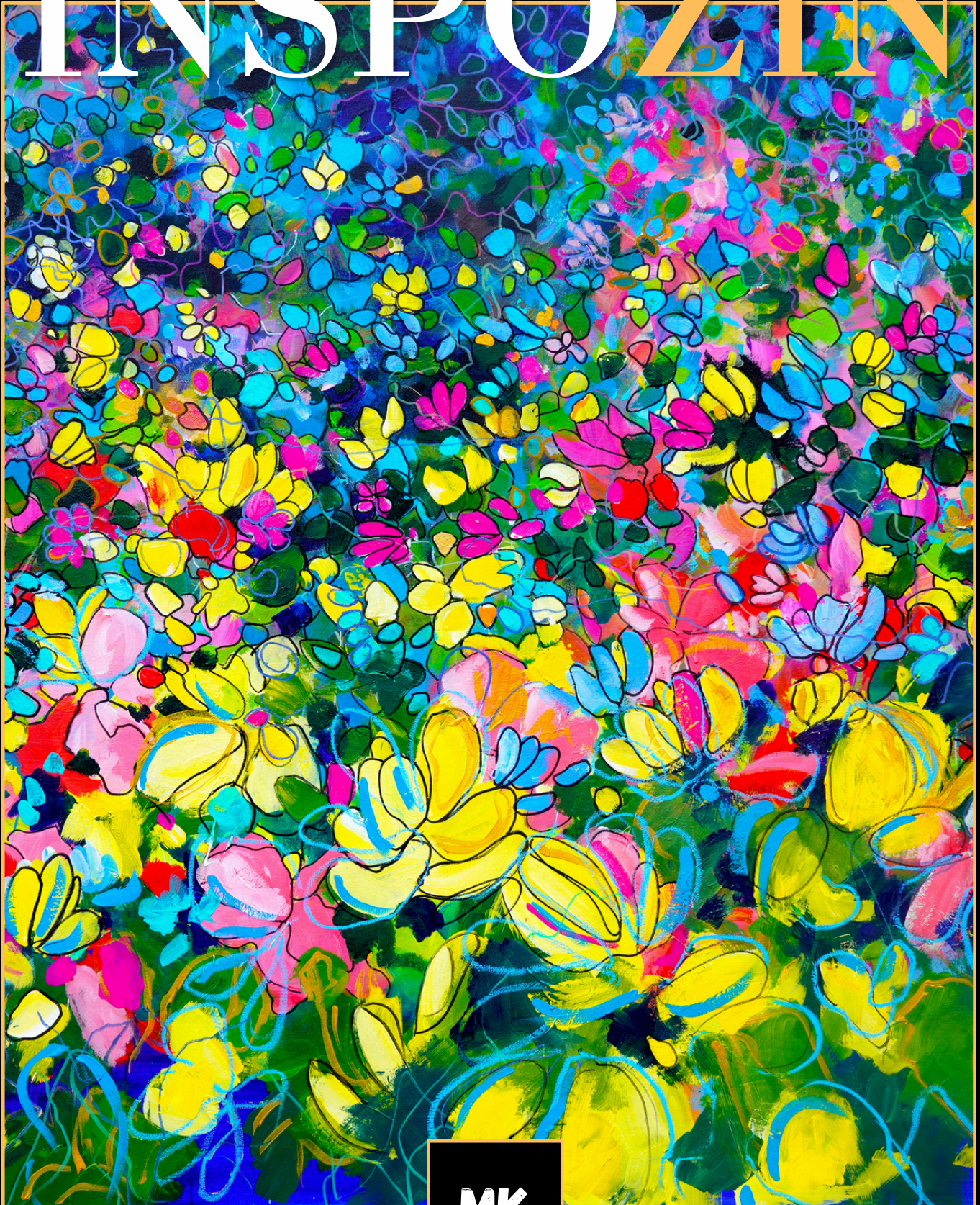


Ausgabe Nr. 3

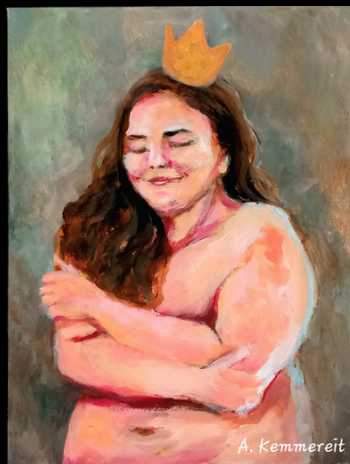
3. Quartal 2026

# INSPOZIN



DAS INSPIRATIONS-MAGAZIN FÜR KREATIVE UND DIE, DIE ES WERDEN WOLLEN

# Das erwartet dich im INSPOZIN



Ausgabe Nr. 3, 2026

## 01 Zu Beginn

## 03 Reisen, Natur und Kultur

- Wenn die Welt zur Werkstatt wird
- Eindrücke sammeln
- Gran Canaria
- *Schritt für Schritt* von Ingrid Bohr
- Geh raus in die Natur! Dein Körper wartet schon.

## 19 Gedankenräume

- Zeit läuft nicht für alle gleich!
- Was wäre, wenn man Kreativität kaufen könnte?
- Gedichte von Elvira Husic



## 29 Kreativität verstehen

- Dinge, die unsere Kreativität beeinflussen
- Allein oder gemeinsam: Wie kreative Menschen wirklich arbeiten
- Du darfst mitgestalten!
- Ein Workshop

## 39 Selbstbild und Ausdruck

- Willkommen in der Welt der kreativen Notwehr!
- Der Sommer-Farbtyp. Die Schönheit der leisen Farben

## 47 Kreative Lebensentwürfe

- Alltag ist Kunst. Das Leben ist Kunst. Von Andrea Jünger
- Interview mit Andrea Kemmereit

## 57 Aus der Küche

- Ein asiatisch inspirierter Mittagstisch

## 60 Marcis Kreativshop und Community

## 62 Impressum

- Allgemeine Angaben
- Mitwirkende

# Zu Beginn

## Willkommen zur dritten Inspozin-Ausgabe!

Manche Ideen lassen sich nicht einordnen. Sie passen in keine Schublade, kein Berufsbild, keine ordentliche Kategorie. Ich kenne dieses Gefühl sehr gut, denn meine eigene Kreativität hat sich immer geweigert, still zu halten. Geisteswissenschaften. Fotografie. Design. Ästhetik. Kochen ... Das Sammeln von Wissen, das Schreiben, das genaue Hinschauen.

Über die Jahre wuchsen Ideen, Projekte, Bilder, Texte und schienen doch nicht zusammenzupassen. Bis mich eine Erinnerung einholte, eine Leidenschaft, die mich schon als Kind begleitet hatte: Magazine. Dieser Moment der Klarheit kam plötzlich wie aus dem Nichts: Das ist es. Ein eigenes Magazin, das alles vereint, was ich liebe!

Und dann, fast im gleichen Atemzug, ein zweiter Gedanke: Wenn ich so viele Ideen, Fotos und Texte habe, die ungesehen in Schubladen schlummern, wie vielen anderen kreativen Menschen geht es genauso? Manche von ihnen haben Wege gefunden, ihre Kreativität mit der Welt zu teilen. Andere sind noch auf der Suche. Und nicht jeder muss sofort ein riesiges Projekt auf die Beine stellen. Was, wenn ich ihnen eine Bühne gebe? Das war die Geburtsstunde des Inspozins!

## Ein Raum für (kreative) Menschen

Manche von uns würden sich selbst nie als kreativ bezeichnen und haben doch dieses feine Gespür, ein ästhetisches Verständnis. Diese Art, Dinge wahrzunehmen, die andere einfach übersehen. Andere leben ihre Kreativität so selbstverständlich, dass sie vergessen haben, wie besonders und einzigartig sie eigentlich ist! Das Inspozin ist für alle, die irgendwo dazwischen sind. Ein Magazin von Kreativen für Kreative. Ein Ort zum Durchatmen, zum Wiederentdecken, zum Auftanken. Und genau dieser Gedanke hat das Inspozin in den vergangenen Ausgaben wachsen lassen.

Nun halten wir die dritte Ausgabe in den Händen. Auf dem Weg hierhin habe ich außergewöhnliche kreative Persönlichkeiten kennengelernt. Menschen, die das Inspozin-Prinzip sofort verstanden und es mit ihrer Energie und ihren Projekten sowie Geschichten zum Leben erweckt haben. Gemeinsam haben wir etwas geschaffen, das größer ist als der erste Geistesblitz an meinem Schreibtisch. Einige dieser Menschen begleiten dich auch durch diese Ausgabe. Sie teilen ihre Perspektiven, Werke sowie Projekte und zeigen auf ganz unterschiedliche Weise, wie vielfältig Kreativität sein kann!

Diese Ausgabe trägt den Sommer in sich. Es geht ums Aufbrechen und Innehalten, ums Suchen und Finden. Um Zeit, die sich manchmal dehnt und manchmal zerrinnt. Um Natur, die etwas in uns berührt, das wir im Alltag zu leicht vergessen. Und um uns selbst, unsere Eigenarten, unsere Art zu denken, zu fühlen, und zu sehen. Vielleicht findest du dich in manchen Gedanken wieder. Vielleicht entstehen beim Lesen neue Ideen, oder der Mut, der eigenen Kreativität wieder mehr Raum zu geben. Nimm dein Lieblingsnotizbuch zur Hand. Halte fest, was dich berührt.

Ich freue mich sehr, dass du Teil dieser kreativen Reise bist. Viel Spaß beim Entdecken und Inspirierenlassen!

## Willkommen in einer Welt voller Inspiration!

Herausgeberin  
Marcelina Krauze

*Deine Marci*



# WENN DIE WELT ZUR WERKSTATT WIRD

Weshalb kreative Menschen immer wieder aufbrechen müssen

Wer kreativ arbeitet, kennt das: Irgendwann dreht man sich im Kreis. Die gleichen Gedanken, die gleichen Lösungen, irgendetwas fehlt. Was dann hilft, ist selten ein neues Werkzeug oder mehr Disziplin. Meistens hilft: woanders hinzugehen. Viele der bedeutendsten Werke der Kulturgeschichte sind auf Reisen entstanden, oder zumindest angestoßen worden.

Immer wieder haben sich Schriftsteller, Maler, Komponisten und Fotografen auf den Weg gemacht, mit wenig Gepäck und großer Offenheit. Sie sind mit etwas zurückgekehrt, das sie vorher nicht hatten. Einem neuen Blick, Thema oder Sprache, denn wer den eigenen Alltag verlässt, verlässt auch die eingefahrenen Gedankenwege.

Im Vertrauten schalten wir nämlich irgendwann ab, das Gehirn läuft auf Autopilot. Im Fremden ist das unmöglich.

Reisen schärft hingegen unsere Wahrnehmung. Fremde Städte, unbekannte Gerüche, eine Sprache, die man nur halb versteht. All das führt dazu, dass wir unsere alltäglichen Gedankenpfade verlassen und uns auf die neuen Reize einlassen können. Es entsteht Raum für Inspiration und Kreativität!

Das Gehirn schaltet dabei in einen anderen Modus. Neurowissenschaftler sprechen vom sogenannten „default mode network“, dem Ruhezustand des Gehirns, der genau dann aktiv wird, wenn man sich nicht auf eine konkrete Aufgabe konzentriert. Reisen, besonders langsames, unstrukturiertes Reisen, begünstigt genau diesen Zustand. Wie das konkret unsere Kreativität beflügeln an, schauen wir uns im Folgenden an:

## Große Werke, große Reisen

### Johann Wolfgang von Goethe

1786 brach Goethe heimlich aus Weimar auf, beinahe fluchtartig, ohne große Ankündigung. Fast zwei Jahre bereiste er Italien. Was er mitbrachte, war eine grundlegend veränderte Ästhetik: mehr Klarheit, mehr Sinnlichkeit.

Die „Italienische Reise“, die er später daraus machte, ist ein Dokument dieser Verwandlung. Goethe schrieb, er habe in Italien erst begriffen, wie er eigentlich *sehen* wolle.

### William Turner

Der britische Maler William Turner unternahm ab 1819 mehrere Reisen nach Italien, vor allem nach Venedig und was er dort sah, veränderte sein Malen

Im Vertrauten schalten wir ab. Im Fremden ist das unmöglich.

von Grund auf. Das mediterrane Licht, der Dunst über der Lagune, die Art, wie Sonne auf Wasser und Stein traf, all das löste seine Malerei aus der akademischen Strenge heraus. Turner begann, Licht selbst zum eigentlichen Sujet zu machen. Seine Venedig-Bilder, leuchtende Auflösungen von Form und Farbe, gelten heute als Vorläufer des Impressionismus.

### Paul Gauguin

Gauguin verließ 1891 Paris, seine Familie sowie seine bürgerliche Existenz und fuhr nach Tahiti.

Was ihn trieb, war die Erschöpfung vom zivilisatorischen Lärm und die Überzeugung, dass echte Kunst nur aus echtem Leben entstehen kann.

Auf Tahiti und später auf den Marquesas entstand sein Spätwerk: flächige, intensive Bilder in Farben, die Europa so noch nicht gesehen hatte.

Gauguin wird zu Recht für Ausbeutung und kolonialistisches Denken kritisiert. Unbestritten bleibt jedoch, dass sein Einfluss die Malerei des 20. Jahrhunderts grundlegend verändert hat.

## Ernest Hemingway

Hemingway lebte in Paris, reiste nach Spanien, nach Afrika, durch die Karibik und jede dieser Stationen hinterließ direkte Spuren in seinem Werk. Die Stierkämpfe in Pamplona wurden zu „Fiesta“, die Safaris in Kenia zu „Schnee auf dem Kilimandscharo“, die Havanna-Jahre zu „Der alte Mann und das Meer“. Hemingway schrieb fast ausschließlich über Orte, an denen er selbst gewesen war. Er glaubte, dass Literatur nur dann lebt, wenn sie aus echter Anschauung kommt.

## Rainer Maria Rilke

Rilke reiste sein ganzes Leben lang, oft ohne festes Ziel, häufig mittellos. Er reiste nach Russland, Paris, Spanien, Ägypten sowie in die Schweiz. In Paris begegnete er Rodin, dessen Arbeitsdisziplin ihn prägte. In Toledo sah er El Grecos verzerrte Figuren und begann, über Form und Ausdruck neu nachzudenken. Die „Duineser Elegien“, sein Hauptwerk, entstanden über mehr als zehn Jahre, angestoßen von einem Aufenthalt in *Schloss Duino* an der Adria. Rilke war kein Tourist. Er reiste, um zu lernen, wie man sieht.

## Was nehmen wir mit

Was all diese Menschen eint, ist keine Reiselust um ihrer selbst willen. Es ist eine handwerkliche Überzeugung, dass der eigene Blick sich abnutzt, wenn er nicht immer wieder mit dem Unbekannten konfrontiert wird. Dass man echtes, gelebtes Material braucht, und dass dieses Material „da draußen“ liegt. Das Schöne daran ist, dass dieses Prinzip nicht an Weltreisen gebunden ist. Turner fuhr nicht nur nach Italien, sondern skizzierte auch endlos an der englischen Küste.

Rilke fand Inspiration in Schlössern und kleinen Städten, die kein Reiseführer empfahl. Hemingway schrieb in Pariser Cafés, die er täglich zu Fuß erreichte. Die Entfernung ist nicht entscheidend. Entscheidend ist der Zustand, den das Reisen erzeugt: Offenheit, Verlangsamung, Aufmerksamkeit.

Auch du brauchst keinen Flug, um diesen Zustand zu erreichen. Manchmal reicht ein Zug in eine Stadt, die du noch nie besucht hast. Ein Wochenende ohne Plan. Eine Route, die du noch nie gegangen bist. Der Schlüssel liegt darin, das Vertraute wirklich zu verlassen, physisch und mental, und sich der Erfahrung zu überlassen, ohne sofort zu werten.

Reisen war für sie kein Urlaub vom Arbeiten. Es war eine andere Art, zu arbeiten.

## Inspiration für deine nächste kreative Reise.

Fahr ohne festes Programm. Keine Restaurantliste, kein Museumsticket. Geh einfach los und schau, was dich anzieht.

Nimm ein Notizbuch mit. Nutze nicht das Handy als primäres Werkzeug. Schreib auf, was du siehst, nicht was du fotografiert hast. Gerüche, Geräusche, Gespräche, Stimmungen. Wähl einen Ort, der dich leicht irritiert. Einen Ort, an dem du dich nicht sofort auskennst und an dem dich das Unbekannte zwingt, aufmerksam zu bleiben.

Nimm dir Zeit zum Nichtstun. Die meisten Ideen kommen nicht beim Besichtigen, sondern danach, beim Kaffee, beim Herumschlendern, oder kurz bevor du einschläfst.

Lies über den Ort, aber erst danach. Erst erleben, dann einordnen. Vorwissen schließt die Augen, bevor man sie geöffnet hat. Reisen als kreative Praxis bedeutet auch, anzunehmen, dass man nicht sofort weiß, was man mitnimmt. Gauguin wusste nicht, was Tahiti aus ihm machen würde. Rilke wusste nicht, dass Toledo zu den „Duineser Elegien“ führen würde. Manchmal dauert es Monate, bis aus einer Reise ein Werk wird. Das ist der spannende Prozess!

## NOTIZBUCH-IMPULSE

- Wohin hat es dich schon länger „gezogen“?
- Welche Reise/Ausflug hat dich zuletzt inspiriert und weshalb?
- Wie verarbeitest du üblicherweise die Eindrücke deiner Reisen?

## Quellen & Lektürehinweise

Johann Wolfgang von Goethe: *Italienische Reise* (1816/1817). Dtv, München 2002.

Rainer Maria Rilke: *Briefe an einen jungen Dichter*. Insel Verlag, Frankfurt 1929 (Neuausg. 2012).

Hanno Rauterberg: *Wo bin ich, wenn ich reise?* Rowohlt, Hamburg 2019.

Werner Spies: *Gauguin. Tahiti*. Hatje Cantz, Ostfildern 2002.

Andrew Wilton: *Turner in seiner Zeit*. Wunderlich, Reinbek 1988.

Bruce Chatwin: *Anatomie der Ruhelosigkeit*. Hanser, München 1997.

# Marcis Kreativshop

**Ein Ort für Menschen voller Ideen,  
Gedanken und Kreativität**

MARCIS-KREATIVSHOP.DE

---

Es gibt Tage, da fühlt sich das Leben an wie eine endlose Liste aus Aufgaben. Termine, Verpflichtungen, Nachrichten, To-do-Listen. Wir funktionieren, organisieren, erledigen. Und manchmal merken wir erst viel später, dass irgendwo zwischen all dem etwas verloren gegangen ist: die Neugier, die Leichtigkeit, die Kreativität. Der Teil von uns, der nicht leisten, sondern entdecken und sich ausdrücken möchte.

Stell dir vor, du trittst durch eine Tür und lässt diesen Lärm für einen Moment hinter dir. Du betrittst eine Welt voller Farben, Gedanken, Geschichten, Kunstwerke und Ideen. Eine Welt, in der Kreativität nicht bewertet wird. In der man nicht perfekt sein muss. In der man stöbern, entdecken, träumen und sich inspirieren lassen darf.

Genau aus diesem Gedanken heraus ist Marcis Kreativshop entstanden. Was als kleiner Shop für Kunstprodukte begann, ist heute viel mehr als das. Es ist eine kreative Welt aus kunstvoller Papeterie, dem Insprozin und vielen geplanten Ideen und Projekten, die (kreative) Menschen dabei begleiten

Ein **Zuhause** für alle,  
die sich nicht in  
**Schubladen** pressen  
lassen



sollen, ihrer Kreativität wieder mehr Raum zu geben und sie auch mit der Welt zu teilen! Vor allem aber ist es eine wachsende Gemeinschaft von Menschen, die gerne gestalten, schreiben, fotografieren, beobachten, nachdenken oder einfach Freude an schönen Dingen haben.

Denn Kreativität gehört nicht einigen wenigen Menschen. Sie gehört uns allen. Wir alle möchten etwas ausdrücken, Spuren hinterlassen, Ideen teilen, Geschichten erzählen oder Schönheit erleben. Manchmal geschieht das durch ein Gemälde, manchmal durch ein Foto, einen Garten, einen Text, ein selbstgekochtes Essen oder die Art, wie wir unser Leben gestalten.

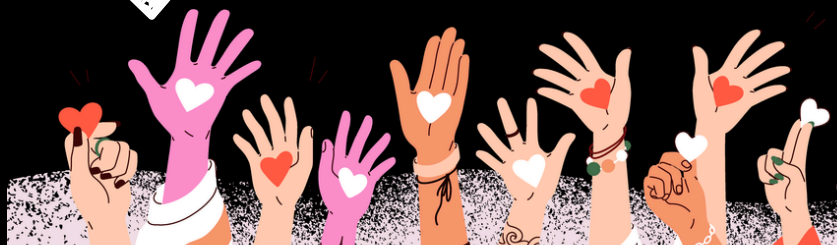
Vielleicht suchst du nach einem Notizbuch. Vielleicht nach einem Kunstwerk für deine Wand. Oder nach Menschen, die verstehen wie du tickst. Nach Inspiration, für neue Perspektiven. Vielleicht aber auch einfach nach einem Ort, der dich daran erinnert, dass das Leben aus mehr besteht als dem nächsten Punkt auf der To-do-Liste.



---

*Deine Marci*

# DANKE!



DAFÜR, DASS DU EIN TEIL DIESER  
KREATIVEN COMMUNITY BIST! :)

GEMEINSAM SCHAFFEN WIR RÄUME DER INSPIRATION!

Wenn du Lust auf noch mehr inspirierende Einblicke  
hast, folge @marciskreativshop in den Sozialen Medien,  
besuche [marcis-kreativshop.de](http://marcis-kreativshop.de) und abonniere den  
Newsletter!



Du erhältst als Newsletter-Abonnentin

**10 % Rabatt auf alles im Onlineshop!**

Website/Onlinshop:  
[marcis-kreativshop.de](http://marcis-kreativshop.de)



 Scan Me



 Scan Me

Instagram:  
[instagram.com/  
marciskreativshop/](https://www.instagram.com/marciskreativshop/)

*Deine Marci*