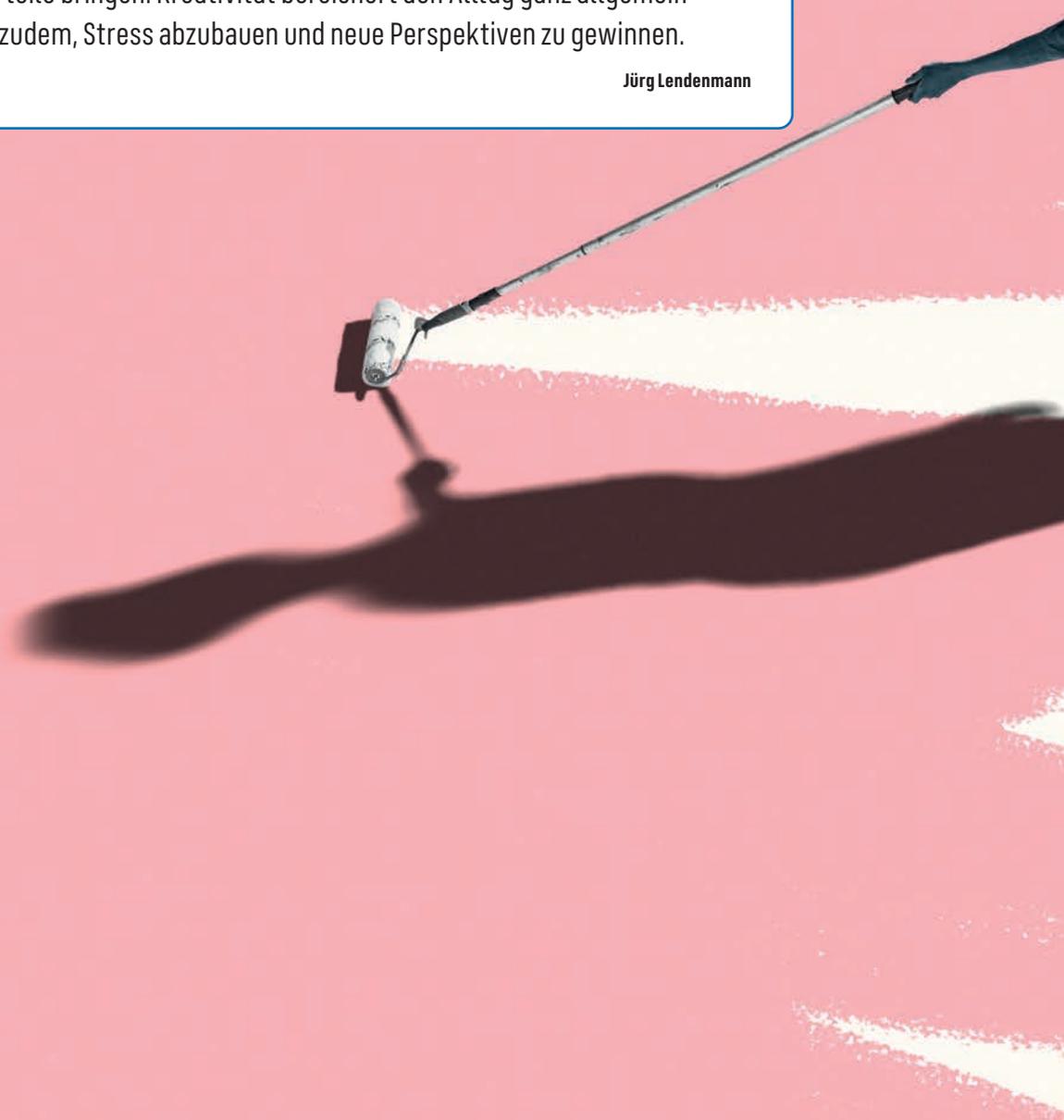


ERFAHRUNGSMEDIZIN & LEBENSQUALITÄT

Mut zum Schöpferischen

Kreativität Längst werden kreative Menschen nicht nur für Marketing- und Druckvorstufenteams gesucht; schöpferisch sein kann nicht nur im Berufsleben Vorteile bringen. Kreativität bereichert den Alltag ganz allgemein und hilft zudem, Stress abzubauen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Jürg Lendenmann





«Theoretiker, Künstler, Wissenschaftler, Erfinder, Autoren konnten kreativ sein. Keiner andere konnte es sein», formulierte der Psychologe Abraham Maslow 1959 in einem Vortrag die damals gängige Auffassung über kreative Menschen. «Unbewusst hatte ich angenommen, dass Kreativität einzig und allein das Privileg gewisser Experten war.»

Doch Maslow hatte etwas Unerwartetes entdeckt (ins Deutsche übersetzt von Jenny Beck): «Aber diese Ausnahmen wurden durch einige meiner Probanden aufgebrochen. Zum Beispiel von einer Frau, ungebildet, arm, eine Vollzeit-Hausfrau und Mutter, die keine dieser konventionellen kreativen Dinge tat und trotzdem eine wunderbare Köchin, Mutter, Frau und Hausfrau war. Mit wenig Geld war ihr Haus irgendwie immer schön. Sie war die perfekte Gastgeberin. Ihre Mahlzeiten waren Festessen. Ihr Geschmack in Wäsche, Silber, Glas, Geschirr und Möbeln war makellos. Sie war originell, neuartig, genial, unerwartet und erfinderisch auf all diesen Bereichen. Ich musste sie einfach kreativ nennen. Ich lernte von ihr und von anderen wie ihr, dass eine erstklassige Suppe kreativer ist als ein zweitklassiges Gemälde.»

Das Schöpferische bewahren

Der Schöpfer der Bedürfnispyramide hatte erkannt, dass «selbstverwirklichende Kreativität in vielen Hinsichten wie die schöpferische Kraft von allen glücklichen und geborgenen Kindern war.» Und er folgerte, dass seine kreativen Probanden jenseits der Lebensmitte zumindest zwei primäre Aspekte von Kindlichkeit entweder behalten oder wiedergewonnen hatten. «Nämlich: Sie waren offen gegenüber Erfahrungen und sie waren mühelos spontan und ausdrucksstark.»

Diese *primäre Kreativität*, so Maslow, sei in Improvisationen wie im Jazz oder kindlichen Malereien am besten veranschaulicht – viel eher als in Kunstwerken, die als «gros-

sartig» bezeichnet werden. Ein grossartiges Werk brauche nicht nur grosses Talent, nicht nur den Augenblick, die Inspiration, die Gipfelerfahrung: «Es braucht auch harte Arbeit, langes Training, erbarmungslose Kritik, perfektionistischen Standard.»

Die vier Grundelemente

Nach heutiger Auffassung enthält die Kreativität vier miteinander agierende Grundelemente:

Die kreative Person. Ihr sind verschiedene Persönlichkeitsmerkmale eigen wie Selbstreflexion, Kritikfähigkeit, Mut zur Veränderung, Selbstbewusstheit, Ehrgeiz.

Der kreative Prozess. Beim kreativen Erleben scheint oft die Zeit stillzustehen wie in einer Art Trance; der Psychologe Mihály Csíkszentmihályi spricht vom Flow-Erlebnis. Kreative Prozesse laufen weitgehend unbewusst ab und können auch im Schlaf oder Halbschlaf auftreten.

Das kreative Produkt. Wie es bewertet wird, hängt u. a. von persönlichen Vorlieben, der eigenen Offenheit, aber auch vom Zeitgeist ab.

Das kreative Umfeld. Das kreative Klima bzw. Milieu beeinflusst die Kreativität – und zwar mehr als die Gene. Dies ergab eine Befragung von 1156 ein-

oder zweieiigen Zwillingen.¹ Die Persönlichkeit der Probanden sagte eher die wahrgenommene Kreativität voraus – die Alltagskreativität. Diese hing zu 70 Prozent von der Umgebung ab, die Zwillinge nicht teilten. Die *formale Kreativität*, die beim Lösen von Testaufgaben eine Rolle spielte, wurde hingegen vor allem von der Intelligenz bestimmt und ging zum grössten Teil auf vererbte Anlagen zurück.

Wo die Kreativität (nicht) steckt

Dass die Kreativität vor allem in der rechten Hemisphäre steckt, ist ein Mythos. Wie in der letzten HealthPoint-Ausgabe gezeigt («Der entmachtete Meister»), sind sowohl



«Ich lernte von ihr und von anderen wie ihr, dass eine erstklassige Suppe kreativer ist als ein zweitklassiges Gemälde.»

Abraham Maslow

die rechte wie die linke Hirnhälfte – sie ist bei fast allen Rechtshändern und auch den meisten Linkshändern Sitz des Sprachzentrums – stets gemeinsam an einem Geschehen beteiligt. «Die menschliche Sprache hat eben nicht nur die Funktion, Gedanken logisch in Reih und Glied zu ordnen, sondern ist auch eines der wichtigsten Instrumente der menschlichen Kreativität», halten Dr. Franz Hütter und Sandra Mareike Lang fest.

Tipps um kreativ(er) zu werden

Kreativität kann mit unzähligen Techniken unterstützt werden. Zu den bekanntesten zählen das Brainstorming, Edward de Bonos sechs Denkhüte, das Mindmapping sowie die Synektik, die alle mehrheitlich als Gruppen-Methoden angewendet werden. Wer kreativ(er) werden möchte, sei es im Beruf oder bei einem Hobby, kann folgende Tipps ausprobieren:

- **Zuversichtlich und geduldig sein.** Setzen Sie sich ein Ziel und haben Sie Vertrauen in Ihre Fähigkeiten.
- **Altes mit Neuem kombinieren.** Seien Sie spontan und flexibel. Das Ausbrechen aus Alltagsroutinen und Sicheinlassen auf neue Perspektiven fördert die Kreativität, so der Psychologe Bas Kast.
- **Sich entspannen.** Frönen Sie mitunter dem Nichtstun, auch wenn es Sie langweilt. Wie Sandi Mann und Rebekah Cadman zeigten, kann Langeweile die Kreativität erhöhen, wobei dem Tagträumen eine vermittelnde Rolle zukommen könnte.²
- **Genügend träumen.** Sorgen Sie für einen gesunden Schlaf. Probanden konnten nach REM-Schlafphasen Probleme kreativer lösen als Versuchspersonen nach Ruhephasen oder Schlaf ohne REM-Phasen, wie eine Studie von Denise J. Cai und ihrem Team zeigte.³
- **Geistesblitze festhalten.** Wenn Ihnen Ideen und Problemlösungen unerwartet und oft nach langer Inkubationszeit einfallen: Halten Sie sie sofort fest, sonst verflüchtigen sie sich. Tipp: Sprachmemos aufs Handy sprechen, Notizen eintippen oder mit dem Finger schreiben. Auch Skizzieren ist mit dem Handy möglich.
- **Nicht sitzen bleiben.** Bewegen Sie sich. Spazierengehen sowohl im Freien wie in Gebäuden kann die Kreativität bis um 60 Prozent steigern, so das Resultat einer Stanford-Studie.⁴

«Ich glaube nicht, dass Kreativität die Gabe einer guten Fee ist. Ich glaube, sie ist eine Fertigkeit, die wie Autofahren geübt und gelernt werden kann. Wir halten die Kreativität nur für eine Gabe, weil wir uns nie bemüht haben, sie als Fertigkeit zu üben.»

Edward de Bono

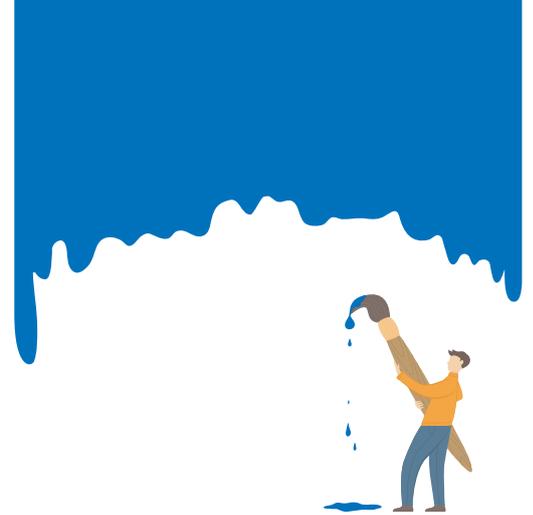


pinterest.ch

Auf der bekannten Online-Pinnwand finden sich unzählige Beispiele und Anleitungen für kreatives Gestalten.
<https://www.pinterest.ch/>

Karl Hosangs Blog «Kreativität»

Der Psychologe, Physiker und Neurowissenschaftler hat eine Fülle an Material zur Kreativität und zu Kreativitätstechniken parat.
<https://karlhosang.de/agil/kreativtaet/>



- **«Blau» machen.** Nutzen Sie die Wirkung von Farben. Wie Ravi Mehta und Rui Juliet Zhu herausfanden, verbessert die Farbe Blau die Leistung beim Lösen von kreativen Aufgaben, Rot hingegen jene von detailorientierten Aufgaben.⁵
- Finden Sie heraus, was alles Sie sonst noch kreativer werden lässt.

Kreativ sein, um gesünder zu werden

Schöpferisches Tun wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Anne Bolwerk und ihr Team zeigten:⁶ Wer von den 28 Teilnehmenden an einem zehnwöchigen Kunstkurs zusätzlich während zweier Stunden pro Woche zeichnen durfte, war resistenter gegen Stress und die Gehirnstrukturen zeigten mehr Verbindungen zwischen den Nervenzellen des Gehirns.

Ebenso ergab eine Studie des Teams von Girija Kaimal:⁷ Die künstlerische Beschäftigung mit Stiften und Papier, Ton oder Collage kann Stress senken. Von den 39 Studienteilnehmern fanden sich bei 30 im Speichel während der 45-minütigen kunsttherapeutischen Sitzung reduzierte Konzentrationen des Stressmarkers Cortisol – und zwar unabhängig vom Talent oder der künstlerischen Erfahrung der Teilnehmer.

Kreativität und Produktivität in einer sinnvollen Arbeit schliessen sich nicht aus, sondern gehen Hand in Hand, so Teresa Amabile. Die Harvard-Professorin weist zudem auf eine Studie von Heather Stuckey und Jeremy Nobel hin⁸, die ergab: Auch Patienten profitieren von kreativen künstlerischen Tätigkeiten. Denn kreatives Tun hilft, Stress und Ängste abzubauen, fördert positive Gefühle, hilft, gewohnte Denkmuster aufzulösen und neue Perspektiven zu gewinnen. ●

¹ doi: 10.1037/pspp0000087

² doi: 10.1080/10400419.2014.901073

³ doi: 10.1073/pnas.0900271106

⁴ doi: 10.1037/a0036577

⁵ doi: 10.1126/science.1169144

⁶ doi: 10.1371/journal.pone.0101035

⁷ doi: 10.1080/07421656.2016.1166832

⁸ doi: 10.2105/AJPH.2008.156497