



Im Interview: Dr. Beatrice Wagner. Sie ist Paartherapeutin, Lehrbeauftragte an der Universität München und Autorin mit dem Fachgebiet Hirnforschung. Ihr neuestes Buch schrieb sie zusammen mit dem renommierten Hirnforscher Prof. Dr. Ernst Pöppel.

# Kreativität ist eigentlich nicht die Stärke unseres Gehirns

**happinez: Hirnforscher sagen, der größte Feind der Kreativität sei das Ökonomiegesetz des Gehirns. Was ist das für ein Gesetz, und warum macht es das Gehirn unkreativ?**

**Dr. Beatrice Wagner:** Das, was das Gehirn als ästhetisch und schön wahrnimmt, wird für richtig gehalten. Das gilt zum Beispiel auch für die sicher meistzitierte Formel der Welt:  $E = mc^2$ , übersetzt: „Energie gleich Masse mal Lichtgeschwindigkeit zum Quadrat“. Was so schön einfach aussieht, muss richtig sein, denken wir, obwohl die wenigsten von uns etwas von der Sache verstehen. Die Natur hat uns hier einen Mechanismus eingerichtet, mit dem wir schnell zu Urteilen gelangen können.

**Das Gehirn mag es also gern schnell. Man hat auch herausgefunden, dass es für ein Problem am liebsten nur eine Ursache sucht. Engt dies das kreative Denken nicht stark ein?**

Wir Menschen können Situationen nicht einfach so annehmen, sondern wollen sie verstehen. Deswegen gehen wir auf die Jagd nach einzelnen Komponenten im Ursachengewirr. Wir sind im Suchen nach Ursachen nicht unkreativ, geben aber zu schnell auf. Ab einem gewissen Grad von Komplexität fühlen wir uns davon überfordert, die einzelnen Zusammenhänge noch zu überblicken. Das ist auf die bequeme Grundhaltung des Gehirns zurückzuführen.

**Und wie können wir aus diesem Bequemlichkeitsmodus des Gehirns herauskommen?**

Sobald wir die ersten Erfolgserlebnisse haben und merken, wie gut sich eine vollbrachte Denkleistung anfühlt, werden wir diesen Zustand immer wieder erreichen wollen. Manchmal braucht das Gehirn kleine Anstupser, um seine Kreativität wiederzuentdecken. Wenn mir wieder einmal gar nichts einfällt, gehe ich ins Museum. Ich schaue mir nicht mehr als zehn Gemälde an, am besten von alten Meistern, und schon bewegt sich mein Geist in einem ganz anderen Umfeld. Daraus entsteht dann oft der Geistesblitz, den ich gebraucht habe.

**Wie würden wir denn leben, wenn wir unser Gehirn einfach das tun lassen würden, was es gerne tut, nämlich möglichst schnell zu einem Ziel zu gelangen?**

Wenn wir im Urlaub sind und uns den ganzen Tag am Strand erholen, werden wir nach einer gewissen Zeit denkfaul und bequem. Allerdings zeigen die Auseinandersetzungen um die mit Handtüchern reservierten Liegeplätze, dass wir doch nicht so einfach zufriedenzustellen sind. Irgendetwas ist in uns und will unsere Situation permanent optimieren. Diesen Impuls sollten wir nicht untergehen lassen in der Trägheit des Alltags. Er ist eine wichtige Triebkraft für kreative Ideen.

**Das heißt konkret, zum Beispiel für die Partnerschaft?**

Versuchen Sie Ihren Partner immer wieder so zu sehen, als würden Sie ihn nicht kennen. Bei mir in der Therapie sind Paare oft ganz erstaunt, welche unbekannt Facetten ihr Partner aufweist, auch nach 20 Jahren Ehe. Das Glück von Paaren hängt oft davon ab, ob sie in der Lage sind, mit Kreativität der Routine zu trotzen.

**Ist die Routine der größte Feind der Kreativität?**

Nicht unbedingt. Im Job ist es die Ablenkung, für die unser Gehirn sehr empfänglich ist. Weil wir permanent mit Anfragen, E-Mails und SMS bombardiert werden, kommen wir gar nicht mehr in den Zustand der tiefen Konzentration, in dem sich ein Flow entwickelt.

**Und Konzentration ist entscheidend für eine zündende Idee?**

Ja. Am besten wir sind völlig ungestört. Dann gelingt es unserem Gehirn am ehesten, viele einzelne Informationen in den Kurzzeitspeicher zu holen und dort flüchtig zu speichern. Je mehr Variationsmöglichkeiten es gibt, desto größer ist die Chance, dass daraus etwas Neues kombiniert werden kann. Hirnforschungen zufolge ist es dazu allerdings nur zwei Stunden am Stück in der Lage. Dann braucht es, so die Erkenntnis des Hirnforschers Ernst Pöppel, erst einmal eine Erholungspause.