

# Kreativität - das sagt die Psychologie

Im FILIUS-Interview beschreibt Dr. Beatrice Wagner, Paar- und Sexualtherapeutin in München sowie Buchautorin (s. Buchtipp), die Einflüsse, die von unserer Kreativität ausgehen, als auch jene, die auf sie einwirken.

## Was ist „kreative Energie“?

Menschen sind von Natur aus mit der Fähigkeit ausgestattet, immer wieder Neues zu entdecken und Neues zu schaffen. Kreativität ist ein Hilfsmittel, um ein gelingendes Leben zu führen. Wir sind also von Natur aus kreativ. Als kreative Energie würde ich die Vehemenz bezeichnen, mit der wir unser Potenzial ausschöpfen und unsere Möglichkeiten entfalten. Denn natürlich gibt es immer auch Menschen, die unter ihren Möglichkeiten leben und ihre Talente verkümmern lassen.

Menschen werden in die unterschiedlichsten Lebensumstände hineingeboren, und doch gelingt es ihnen, ihre Fähigkeiten jeweils so zu entwickeln, dass sie damit klar kommen. Oder anders ausgedrückt: Das evolutionäre Erbe, das Genom, das in jedem Menschen steckt, gibt einen Rahmen vor, innerhalb dessen sich kulturelle und individuelle Kreativität entfalten kann. Auch wenn die Kreativität ein wenig verschüttet ist, kann sie wieder hervorgehoben werden, und dann kann man wieder aus sich herauslassen, was in einem verborgen ist.

## Welche Bereiche des Lebens werden durch Kreativität beeinflusst?

Sie können in jedem Bereich Ihres Lebens kreativ sein. Kreativität ist z. B. beim Kochen gefragt, wenn Sie aus den Resten im Kühlschrank eine leckere Mahlzeit zaubern. Kreativität ist bei Ihrem persönlichen Businessplan gefragt, wenn Sie überlegen, was Sie diesen Monat kaufen können und was Sie noch aufschieben müssen. Kreativität ist gefragt, wenn Sie an einer Bürgerinitiative mitarbeiten, um auf Ihr persönliches Lebensumfeld Einfluss zu nehmen. Der Wissenschaftler muss kreativ sein, wenn er sich neue Fragen überlegt, die noch nie ein Mensch gestellt hat. Kreativität finden Sie in jedem Bereich, im Management, in der Steuerberatung, im Tanz und beim Schreiben eines Buches.

## Was macht Kreativität mit unserem Gehirn und unser Gehirn mit Kreativität?

Die empirische psychologische Forschung zum abstrakten Konzept der Kreativität steckt noch in den Kinderschuhen. Doch einiges wissen wir. Kreativität entwickelt sich in einem konzentrierten Zustand, in dem Sie nicht von Alltäglichkeiten wie dem Handy oder dem klingelnden Postboten abgelenkt sind. Dann gelingt es Ihrem Gehirn, unglaublich 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.

Daneben gibt es natürlich auch den Geistesblitz, der quasi nebenbei aus dem Nichts entsteht. Ein Geistesblitz besagt aber nur, dass Sie sich in Ihrem Unbewussten schon lange mit einer Frage oder einer Herausforderung beschäftigen. Wenn Sie die Lösung gefunden haben, dann liegt sie vor Ihnen in Ihrem Bewusstsein wie eine Landschaft in der Nacht, die von den Scheinwerfern eines Autos aus dem Dunkeln herausgeholt werden. Am Aha-Erlebnis ist offenbar die rechte Hirnhälfte besonders beteiligt, etwa wenn man eine plötzliche Einsicht hatte. Dies ist insofern interessant, als dass die rechte Gehirnhälfte speziell mit der räumlichen Vorstellung und dem emotionalen Bewerten assoziiert ist.

## Normen & Struktur versus Kreativität: Ein unauf löslicher Widerspruch?

Nicht zwangsläufig. Normen und Strukturen sind wichtig, genauso wie



**PURNATUR**  
RICHTIG GUTES SPIELZEUG

**RICHTIG GUTES SPIELZEUG**

Neustraße 23 | 47441 Moers  
Tel. (02841) 284 36 | Fax (02841) 275 33

**UWE RATHAY**  
DO.CN, Heilpraktiker

Praxis für Naturheilkunde





Neustraße 37  
47441 Moers  
Telefon: 02841 6001788  
Mobil: 0163 7508880  
www.heilpraktiker-rathay.de

- Osteopathie
- Chiropraktik
- Neuraltherapie



Dr. Beatrice Wagner,  
Paar- und Sexualtherapeutin



Gewohnheiten und Rituale, denn sie entlasten unser Gehirn. Wenn ich mir nicht jeden Morgen von Neuem überlegen muss, was ich nun als Erstes mache, sondern gewohnheitsmäßig die Aufgaben in einer bestimmten Reihenfolge absolviere, kann ich in der Zeit die Aufgaben des Tages bedenken und trotzdem sicher sein, am Ende gereinigt, bekleidet und gefrühstückt aus dem Haus zu gehen. „Denn Ordnung lehrt euch Zeit gewinnen“, sagte schon Goethe. Diese Zeit können wir zum Nachdenken über Wichtigeres als das Alltägliche benutzen. Wenn wir allerdings in zu erwartenden Strukturen erstarren, werden wir unkreativ. Deswegen ist es wichtig, sich immer auch in eine andere Position hineinzudenken. .

#### *Wie leben und erleben Kinder Kreativität?*

Kinder sind direkter und unmittelbarer. Sie haben noch nicht wie wir die Schere der Zensur in sich. Für sie ist noch alles oder



sehr viel möglich. Der größte **Killer von Kreativität** ist nämlich die vorweggenommene Selbstkritik. Wenn Sie sich in der kreativen Phase einreden, „das bringt doch sowieso nichts, das kann ich nie im Leben durchsetzen“, limitieren Sie Ihren Gedankenfluss. Also: **Keine Kritik in der kreativen Phase**. Für diese ist dann später Zeit, wenn es um die Planung und Umsetzung geht.

#### *Wie kann man kreatives Handeln bei Kindern fördern?*

Es geht bei Kindern darum, ihre individuellen Stärken zu erkennen und zu fördern. Leider wird in den Schulen eine Gleichmacherei betrieben, die wohl aus dem Gedanken der Gleichberechtigung entstanden ist. Der Unterrichtsstoff ist normiert, die Lehrpläne sind zumindest landesweit vereinheitlicht und alle Kinder sollen in definierten Hauptfächern möglichst gut sein. Es wird ein Maßstab an alle Kinder angelegt, so als ob es keine unterschiedlichen Begabungen gäbe. Auf die individuellen Stärken wird mit diesem System keine Rücksicht genommen. Damit wird die Kreativität nicht gefördert, sondern gezügelt, bis Kinder sich ihrer eigenen Stärken nicht mehr bewusst sind.

#### *Wie bringt man mehr Kreativität in den Alltag?*

Kreativität gedeiht besonders gut, wenn ein wacher Geist sich körperlich bewegt. Das schnelle Schreiten fördert die Durchblutung in den kleinsten Kapillaren des Gehirns; gut mit Sauerstoff versorgte Hirnzellen denken besser und schneller. Der Spaziergang nach dem Mittagessen ist also für den Kreativitätsschub förderlich. Doch nicht immer hilft das. Manchmal braucht das Gehirn kleine Anstupser, um seine Kreativität wiederzuentdecken. Hängen Sie z. B. verschiedene Bilder an die Wand und ändern Sie diese. Nehmen Sie keine Fertigposter von Ikea, sondern nur Bilder, zu denen Sie einen persönlichen Bezug haben. Wenn Sie diese Bilder anschauen, werden Sie in einen ganz anderen Kontext gezogen, aus dem heraus dann ein entscheidender Geistesblitz erfolgen kann.

#### *Führt zu viel kreatives Denken und Handeln zum Realitätsverlust?*

Nein. Allerdings besteht die Gefahr, dass Sie sich auch im Kreativen verzetteln. Kreativität verlangt nämlich nicht nur nach immer neuen Ideen, sondern auch dem Willen, der Kraft und Ausdauer, diese auch umzusetzen. Sonst verpuffen die kreativen Ideen und Sie verändern nichts.