



WIE WERDE ICH KREATIV?

Fortbildung im Seminarhaus SCHMIEDE, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)

Günter W. Remmert

♥ **Copy Please!** ♥ mit freundlicher Einladung vom Seminarhaus SCHMIEDE, der beruflichen und privaten LÖSUNGSSCHMIEDE. Günter W. Remmert M.A., Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)
Fon +49 (0)6506 577, Fax +49 (0)6506 578 www.seminarhaus-schmiede.de, info@seminarhaus-schmiede.de

Dieses Seminarskript steht unter einer [Creative Commons Namensnennung 3.0 Deutschland Lizenz \(CC BY 3.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/de/).



Sie dürfen das Werk und seinen Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen und sogar Abwandlungen und Bearbeitungen anfertigen.

Einzigste Bedingung: Nennen Sie meinen Namen sowie die volle Internet-Adresse, unter der Sie das Werk gefunden haben.

INHALT

WAS IST KREATIVITÄT?	3
GEOMETRISCHE DENKAUFGABEN	6
RECHTE UND LINKE GEHIRNHÄLFTE	7
WAS KREATIVE MENSCHEN AUSZEICHNET	10
FRAGEBOGEN KREATIVITÄT	12
PIONIERE DER KREATIVITÄTSFORSCHUNG	14
DAS FLOW-ERLEBNIS	16
1. Handlung und Bewusstsein verschmelzen	20
2. Konzentrierte Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Feld	20
3. Selbstvergessenheit	20
4. Handlungen und Umwelt unter Kontrolle	21
5. Eindeutige Handlungsanforderungen und eindeutige Rückmeldungen	21
6. Keine Ziele oder Belohnungen außerhalb: autotelisch	21

VORAUSSETZUNGEN DER KREATIVITÄT	22
Alltäglichkeit.....	22
Aufmerksamkeit für das Unbewusste	22
Konzentration.....	23
Entscheidung zur Kreativität	23
Frustrationstoleranz	23
Fleiß.....	23
Domäne und Feld.....	24
Querdenken, Umkehrung von Problemen.....	24
KONTEXTE DER KREATIVITÄT	25
DER KREATIVE GRUNDRHYTHMUS	26
1. Entscheiden und Vorbereiten	26
2. Erforschen und Sammeln.....	27
3. Die Inkubation: das Ausbrüten	27
4. Die Inspiration: Einfälle und Eingebungen.....	27
5. Formen und Gestalten	27
6. Vermitteln und Präsentieren	27
7. Feiern und sich Erholen	27
DAS ENDE DER KREATIVITÄT	28
Killerphrasen	29
METHODEN DER KREATIVITÄT	30
KREATIVE ARBEITSPLÄTZE	31
BRAINSTORMING	32
OSBORN-CHECKLISTE	33
MIND MAPPING	35
Grundregeln	37
Vorteile	38
Einsatzmöglichkeiten	39
WALT-DISNEY-METHODE	40
DE BONOS SECHS HÜTE	43
ZITATE ZUR KREATIVITÄT	45
Aphorismen	45
Walter Benjamin, Die Technik des Schriftstellers in dreizehn Thesen	48
Johann Wolfgang von Goethe, Aus Ottiliens Tagebuch	49
Roland Peter Litzenburger, Ein Maler über Bilder.....	49
Yehudi Menuhin, Kreativität in der Konsumgesellschaft	50
Yehudi Menuhin, Schweigen	52
Henri Poincaré, Schöpferisch sein in der Mathematik.....	52
Rainer Maria Rilke, Brief an Franz Xaver Kappus, 23. April 1903	53
Rainer Maria Rilke, Brief an Franz Xaver Kappus, 16. Juli 1903	53
LEO BABAUTA, KLEINER, ABER NÜTZLICHER RAT	54
LITERATUR	55
LÖSUNGEN DER AUFGABEN	56

WAS IST KREATIVITÄT?

Jede Mutter und jeder Vater ist kreativ, wenn sie oder er ein Kind großzieht. Ebenso wie die Frau, die ein Sekretariat organisiert oder der Mann, der im Fußballverein für die Werbung sorgt. Kreativität hat viele Gesichter.

Sollten Sie allerdings denken, nicht kreativ zu sein, ist das erstens nicht besonders freundlich sich selbst gegenüber und zweitens änderbar. Denn durch Lenkung der Aufmerksamkeit und entsprechende Übungen kann jeder seine Schöpferkraft verbessern.

Was waren wir alle einmal kreativ!

Landschaftsbilder mit zwei Sonnen, blaue Pferde aus Legobausteinen, bunte Saurier aus Knetgummi, Mutters Schmuckkästchen im Garten vergraben und eine Schatzkarte erstellt oder eine großartige Seifenkiste aus Sperrmüll gezimmert...

Nun gut. Hin und wieder gab es Ärger, weil dabei etwas beschädigt wurde und die Hausratversicherung bemüht werden musste. Aber trotz allem - wir waren kreativ!

Kinder erschaffen Neues. Sie gestalten um. Sie haben Mut und Spaß am Entdecken neuer Wege und Möglichkeiten.

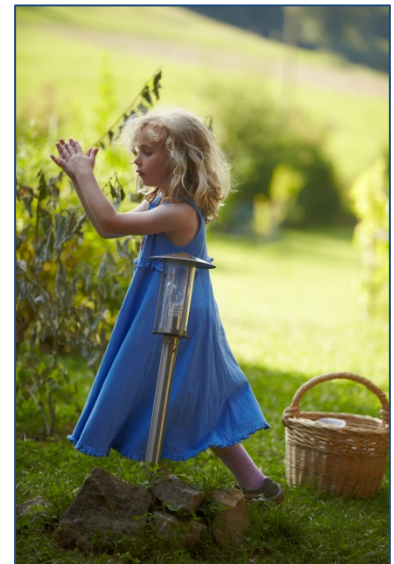


Foto: Wilfried Beege, www.beege.de

Doch dann verändern sich die Dinge:
Regeln werden immer wichtiger.

Wir lernen, dass Pferde nicht blau sind (**Franz Marc** hat es offensichtlich nie gelernt).
Man erklärt uns, dass es nur eine Sonne gibt usw.

Ermahnungen und „realistische“ Weltbilder treten an die Stelle von kindlicher Naivität und grenzenlosem Spaß am Schaffen und Umbilden.

- Warum machst du all deine Sachen kaputt?
- So kann man das doch nicht machen!
- Lass das mal Vati mal machen!
- Man kann nicht auf zwei Hochzeiten gleichzeitig tanzen.
- Was sollen die Nachbarn von uns denken?
- Du und deine verrückten Ideen!

Wir werden sozialisiert. Wir tanzen nicht mehr aus der Reihe, um unser Umfeld nicht mehr zu blamieren. Sicher! Es gibt wichtige Regeln, um unser Zusammenleben zu regeln. Aber es gibt eben auch Regeln, die uns behindern und unsere Kreativität im Keim ersticken.

Von allen menschlichen Aktivitäten kommt die Kreativität dem am nächsten, was wir unter einem erfüllten, reichen Leben verstehen. Sie ist eine zentrale Quelle für Sinn. Die meisten Dinge, die uns wichtig und wesentlich erscheinen, sind ihr Ergebnis. Wenn wir kreativ sind, fühlen wir uns lebendiger als sonst. Die Begeisterung des Künstlers an der Staffelei oder des Wissenschaftlers im Labor kommt der idealen Erfüllung nahe, die wir alle erhoffen und doch so selten erfahren.



Kreativität (zu lateinisch *creare*: erschaffen), ist die Fähigkeit,

- etwas zu erschaffen, was es bisher noch nicht gab,
- Neues zu erfinden,
- Bekanntes in einen neuen Zusammenhang zu stellen oder
- hergebrachte Denk- und Verhaltensschemata in neue Perspektiven zu überführen.

In der Psychologie werden der Kreativität zugeordnet:

- **Originalität** (Dinge oder Beziehungen neu erkennen),
- **Flexibilität** (ungewöhnlicher aber sinnvoller Gebrauch von Gegenständen),
- **Sensitivität** (Probleme bzw. bisher missachtete Zusammenhänge erkennen),
- **Flüssigkeit** (Abweichen von gewohnten Denkschemata) und
- **Nonkonformismus** (auch gegen gesellschaftlichen Widerstand sinnvolle Ideen entwickeln).

Kreativität ist inzwischen ein Alltagswort in der deutschen Sprache. Sein Gebrauch ist jedoch relativ neu. Noch das Duden-Fremdwörterbuch von 1966 schreibt:

„Kreativ (lat.-nlat.): selten für schöpferisch“. Heute gilt eher: „schöpferisch: selten für kreativ“.

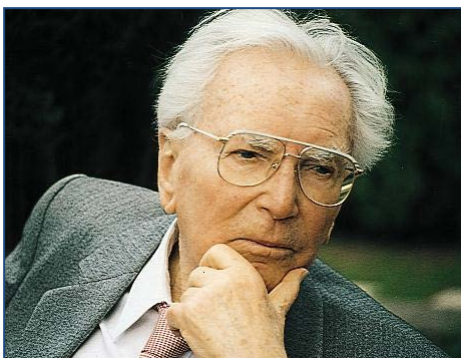
Wörter mit einer gewissen Verwandtschaft mit „kreativ“ :

*schöpferisch, originell, produktiv, gestaltend, göttlich, genial,
musisch, künstlerisch, poetisch, kunstvoll, handwerklich,
erfinderisch, innovativ, ingeniös, ideenreich, einfallsreich, phantasievoll,
bahnbrechend, intuitiv, lebendig, vielfältig,
merkwürdig, eigen, gestaltet, öffnend, überraschend,
geistreich, inspirierend, komponiert, einmalig (Unikat),
ungewohnt, genial, spielerisch, unbegangenen Weg findend,
klug, erfrischend, frisch, neu, spontan, mutig, querdenkend,
unkonventionell, bunt, richtungweisend, bereichernd...*



Die Evolution arbeitet immer da am intensivsten, wo Neues entsteht. ... Das ist so etwas wie das Mark im Knochen oder der Saft unter der Rinde, die es dem Baum möglich macht zu wachsen. Das Neue, das Leben in der Evolution, geschieht nicht im Verfestigen, sondern im Mark. Beim Baum sitzt das unter der Rinde, wo der neue Jahresring gebildet wird, da ist das Leben außen und nicht innen. Wenn der Baum innen ausbrennt, macht das gar nichts, da läuft kein Saft mehr raus. Wir verknöchern nach außen, der Baum nach innen.

Hans-Peter Dürr, * 1929, deutscher Physiker,
Träger des Alternativen Nobelpreises

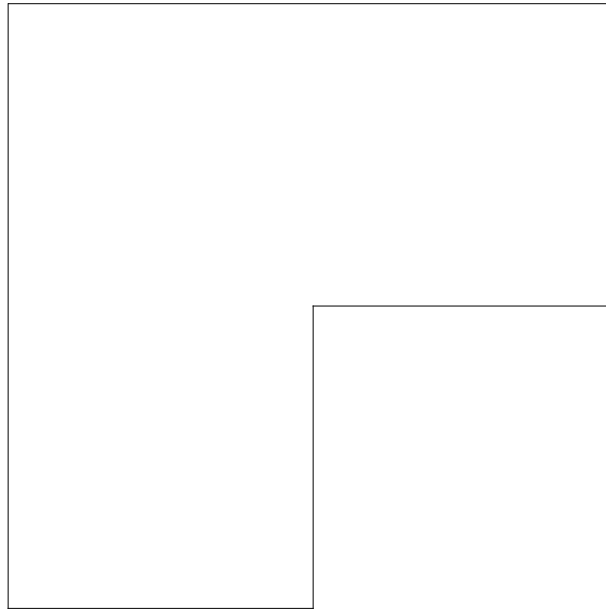


*Ein kreativer Mensch ist primitiver und kultivierter,
destruktiver und konstruktiver, sehr viel verrückter und
sehr viel vernünftiger als der Durchschnittsmensch.*

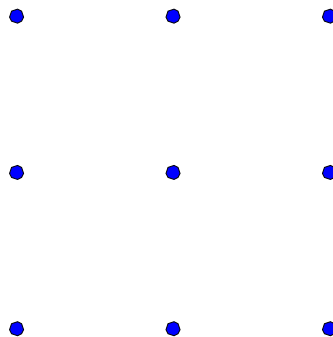
Viktor Frankl (1905 – 1997), österreichischer
Psychotherapeut

GEOMETRISCHE DENKAUFGABEN

Aufgabe 1: Ein Bauer besitzt ein Grundstück, das er an seine vier Söhne vererben möchte. Im Testament hat er festgelegt, dass es in vier gleiche Teile von gleicher Form und Größe zu teilen sei und jeder der vier Söhne ein Stück davon erhalte. Leider hat er nicht vermerkt, wie sein Grundstück zu teilen sei. Aber es gibt eine Lösung, und zwar nur eine.



Aufgabe 2: Alle neun Punkte sind durch vier Geraden in einem Strich zu verbinden. Jeder Punkt darf nur einmal berührt werden.



RECHTE UND LINKE GEHIRNHÄLFTE

Die neurophysiologische Forschung machte in den letzten Jahrzehnten große Fortschritte. Der amerikanische Gehirnforscher **Roger Sperry** erhielt für die Erforschung der unterschiedlichen Arbeitsweisen beider Hirnhemisphären 1981 den Nobelpreis.

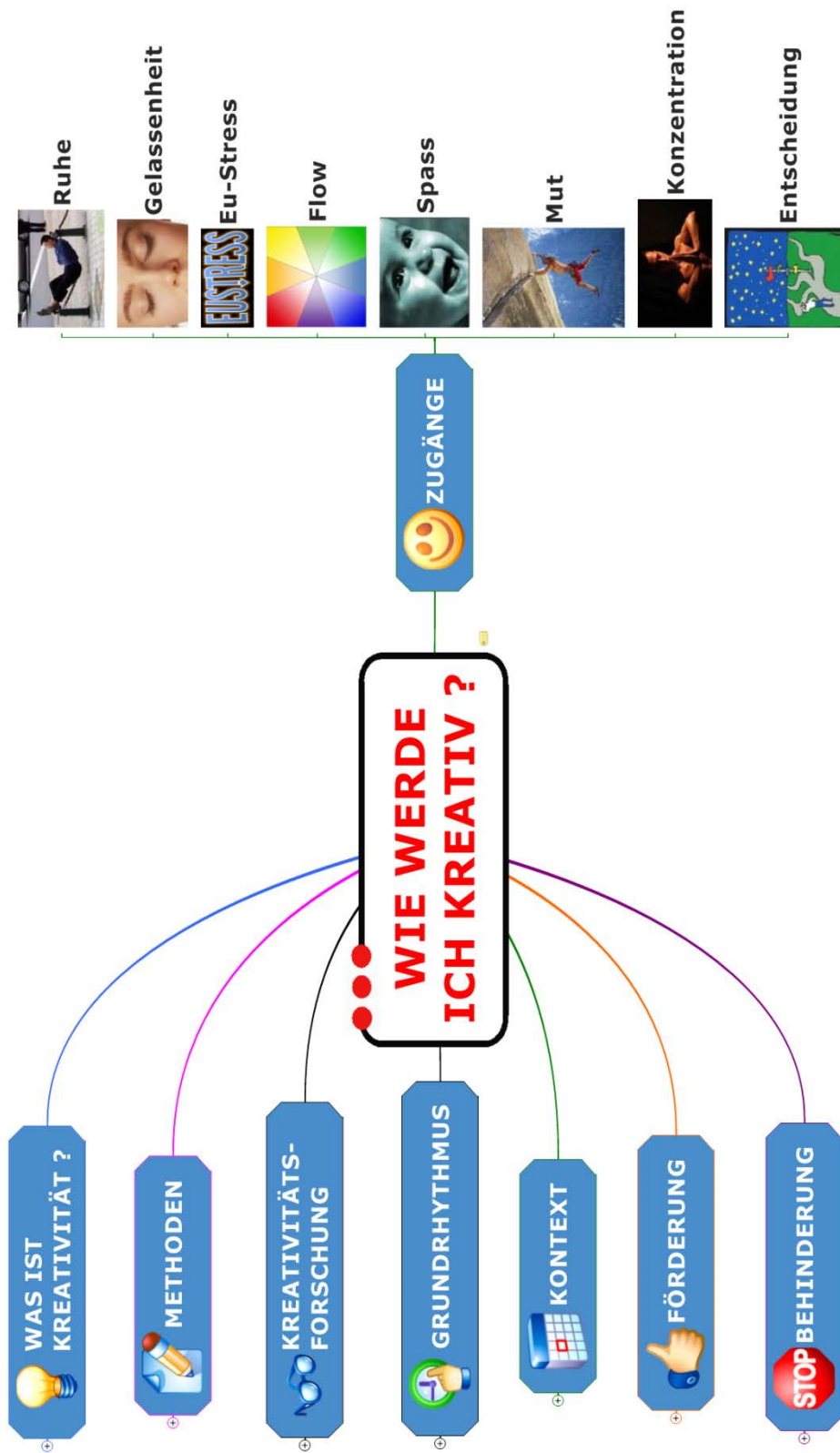
Die beiden Hemisphären der Hirnrinde arbeiten normalerweise eng zusammen, aber jede von ihnen ist in ihren Aufgaben hochspezialisiert. Auffällig ist dabei, dass die Umwelt jeweils spiegelverkehrt in den Hirnhälften dargestellt wird. Eine Berührung auf der rechten Körperseite wird z.B. im linken somatosensorischen Feld wahrgenommen. Entsprechend werden Nervenzellen im linken motorischen Feld aktiviert, wenn man den rechten Arm hebt. Bei den meisten Menschen ist die linke Gehirnhälfte dominant: Dies korrespondiert mit der Tatsache, dass es erheblich mehr Rechts- als Linkshänder gibt. Wenn ein Teil des linken Schläfenlappens fehlt, ist die Fähigkeit, Sprache zu verstehen, beeinträchtigt. Ist der rechte Schläfenlappen geschädigt, kann der Betreffende keine Gegenstände erkennen. Ein allgemeiner Schaden in einer Gehirnhälfte führt zum Ausfall aller sensorischen und motorischen Funktionen auf der gegenüberliegenden Körperseite.



LINKSSEITIGE GROSSHIRNHÄLFTE	RECHTSSEITIGE GROSSHIRNHÄLFTE
<p>Motorisch und sensorisch verbunden mit der rechten Körperhälfte, der rechten Hand, dem rechten Sehfeld</p> <p>Sprechen, Lesen, Schreiben (Syntax, Grammatik, Semantik). Benennen von Objekten, Handhabung von Zeichen, Symbolen, Zahlen</p> <p>Interpretation von Geschichten und Musik Verständnis für technische Texte</p> <p>Durchführen mathematischer Operationen Arithmetik</p> <p>Kommunikation über sensorische Wahrnehmung</p> <p>Analytisches Denken Logische Schlussfolgerungen Fortlaufende Analysen von Information</p> <p>Digitale Kommunikation</p> <p>Analyse zeitlicher Abläufe Zeitwahrnehmung</p> <p>Rationale Erklärung für eigene Motive und Geschehnisse</p> <p>Beobachten Analysieren</p> <p>Linkshirn-Dominanz: Akademiker, Ingenieure, Juristen, Wirtschaftler, Naturwissenschaftler</p>	<p>Motorisch und sensorisch verbunden mit der linken Körperhälfte, der linken Hand, dem linken Sehfeld</p> <p>Archaische bildhafte Sprache Erfassen und Wiedergeben von Bildern, Mustern, Strukturen</p> <p>Aufnehmen, Verstehen und Entwickeln von Geschichten und Melodien</p> <p>Lösen komplexer mathematischer Probleme Geometrie</p> <p>Raum-Körper-Orientierung, Körperbild, Körperschema, Identifikation von Gesichtern</p> <p>Kinästhetische Wahrnehmung Simultane Operationen, Verarbeitung von Informationen zu einem Ganzen</p> <p>Analoge Kommunikation</p> <p>Zeitliche Integration, "zeitlos" Synchronizität, Integration</p> <p>Wahrnehmung der Widersprüche, von negativen Komponenten der eignen Motive Träume Intuition, Integration Simultaneität</p> <p>Rechtshirn-Dominanz: Künstler, Musiker, Maler, Literaten, Erfinder, Krankenschwestern, Journalisten</p>

Kinder benutzen vorwiegend ihr Rechtshirn. Mit dem Schuleintritt werden linksliegende Gehirnfunktionen gefördert. Folge langer Schul- und Ausbildungszeit: Unterentwicklung des Rechtshirns, Dominanz des Linkshirns. Jede Großhirnhälfte arbeitet große Teile unabhängig von der anderen. Doch beide sind über das Corpus callosum miteinander verbunden.

Kreative geistige Leistungen kommen durch Austausch, Interferenz und Zusammenspiel der beiden Hemisphären zustande. Leonardo da Vinci (1452-1519) wird ausbalanciertes Denken nachgesagt: er nutzte seine Kapazitäten gleichermaßen als Bildhauer und Architekt, als Erfinder und Ingenieur, als Maler und Autor.



WAS KREATIVE MENSCHEN AUSZEICHNET

Was unterscheidet kreative Menschen von anderen? Der US-Psychologe **Mihaly Csikszentmihalyi**, einer der renommiertesten Kreativitätsforscher, hat in **Psychology Today** (<http://www.psychologytoday.com/articles/199607/the-creative-personality>) darauf eine Antwort versucht. Seine Analyse lässt sich auf ein Wort verdichten: Komplexität. Kreative sind nicht nur enorm vielseitig, sie sind auch sehr spannungsreiche Menschen, die durchaus gegensätzliche Eigenschaften in sich vereinen.

Was er damit meint, beschreibt er in den folgenden 10 charakteristischen Spannungspole:

- 1.** Kreative Menschen sind energiegeladen und doch schweigsam bis ruhebedürftig. Sie arbeiten viele Stunden, können sich gut konzentrieren, sind euphorisch und von einer elektrisierenden Aura umgeben. Das heißt aber nicht, dass sie hyperaktiv wären. Tatsächlich brauchen Kreative ebenso häufig Ruhe um sich herum und schlafen viel und oft. Oder anders formuliert: Sie kontrollieren ihre Energie sehr gut. Wenn es sein muss, ist Ihr Verstand so fokussiert wie ein Laserstrahl. Danach allerdings nutzen sie die freie Zeit, um ihre Batterien wieder aufzuladen. Dies ist keine biorhythmisch-genetische Anlage, sondern wurde von ihnen durch Versuch und Irrtum erlernt.
- 2.** Kreative Menschen sind intelligent und naiv zugleich. Eine der ältesten Studien zum Thema Intelligenz stammt von **Lewis Terman** von der Stanford Universität aus dem Jahr 1921. Er konnte zeigen, dass Kinder mit einem besonders hohen Intelligenzquotienten auch im späteren Leben gut zurecht kamen. Allerdings kam dabei heraus, dass ab einem bestimmten IQ-Wert noch höhere Intelligenz nicht zwangsläufig mit größerem Lebenserfolg korrelierte. Eine hohe Intelligenz versetzt Kreative in die Lage, einerseits konvergent und rational und andererseits divergent, assoziativ und häufig die Perspektiven wechselnd, zu denken. Es sind Weisheit und Kindlichkeit, die kreative Menschen in sich vereinen. Eine charakteristische Unreife, emotional oder mental, kann sich verbinden mit den tiefsten Einsichten. Unwillkürlich fällt einem dazu Mozart ein.
- 3.** Kreative Menschen sind ebenso verspielt wie diszipliniert, verantwortlich wie unverantwortlich. Das Spielerische ist zweifellos eine Haupteigenschaft der Kreativen. Während die meisten Menschen fragen „Warum?“, fragen sich Kreative eher: „Warum eigentlich nicht?“ Gleichzeitig können Sie aber auch so sehr von einer Sache erfüllt sein, dass sie große Opfer bringen, bis das Projekt fertig ist. Sie können bis spät in der Nacht arbeiten und außergewöhnlich viel Zeit in ein Projekt investieren.
- 4.** Kreative Menschen oszillieren zwischen Fantasie und Realität. Imagination und Vorstellungskraft sind Bedingungen, um innovativ zu wirken. Fehlt aber der Bezug zur Realität, bleibt es nur ein schöner Ausflug in ein Niemandsland. Das, was eine kreative Idee letztlich auszeichnet, ist nicht etwa ihre Kühnheit, sondern die Tatsache, dass man früher oder später erkennt, dass sie passt und funktioniert und damit eben eine neue Realität schafft.

5. Kreative Menschen tendieren dazu beides zu sein: introvertiert wie extrovertiert. Die aktuelle psychologische Forschung kommt zu dem Schluss, dass Extraversion (oder deren Gegenteil) die stabilste Ausprägung einer Persönlichkeit ist. Gleichzeitig sieht es so aus, als würden ausgerechnet kreative Menschen beide Varianten auf sich vereinen.
6. Kreative Menschen können gleichzeitig stolz und bescheiden sein. Normalerweise erwarten wir, dass berühmte oder besonders erfolgreiche Menschen dazu neigen, hochmütig zu werden. Sie haben ja auch durchaus einige plausible Gründe dafür. Bei den Kreativen ist das aber anders. Einerseits sind sie natürlich stolz auf ihren Einfall (was sie gerne extrovertiert äußern). Gleichzeitig wissen sie aber auch um den Zufalls-Faktor und das Glück, das womöglich zur Entdeckung geführt hat. Zudem sind sie so auf neue Inspirationen fokussiert, dass sie ihre bahnbrechenden Idee oft schrullig präsentieren und schon durch neue Gedanken anreichern.
7. Kreative Menschen entsprechen keineswegs klassischen Geschlechterrollen. In Psychotests, die maskuline oder feminine Ausprägungen von Jugendlichen aufzeigen sollen, zeigt sich häufig: Kreative Mädchen sind auffällig oft härter und dominanter als ihre Geschlechtsgenossinnen, während kreative Jungs häufig sensibler und weniger aggressiv als andere Jungs in ihrem Alter sind. Dabei geht es weniger um Androgynie oder gar Homosexualität. Sondern vielmehr darum, dass kreative Menschen nicht nur die Stärken ihres eigenen Geschlechts, sondern auch die des anderen auf sich vereinen.
8. Kreative Menschen sind ebenso rebellisch wie konservativ. Es ist unmöglich, kreativ zu sein, ohne zuvor eine gewisse Kultur verinnerlicht zu haben, aus der man sich dann freilich umso innovativer heraus bewegt. Nur traditionell zu sein, hieße sich nicht mehr zu bewegen. Rebellion an sich wiederum ergibt keinen Sinn. Einfach nur etwas anders zu machen, anders zu sein, ist ein negativer Impuls – und nicht einmal ein kreativer. Aber etwas Neues zu wagen, weil dies eine Weiterentwicklung des Vorhandenen darstellt, ist ebenso rebellisch – nur viel konstruktiver.
9. Kreative Menschen sind oft leidenschaftlich bei der Sache. Sie bewerten ihr Tun aber auch erstaunlich objektiv. Ohne Leidenschaft verlieren wir irgendwann die Lust an der Sache und geben auf. Erst recht, wenn sich der Erfolg nicht sofort einstellt. Deshalb brauchen Innovatoren Leidenschaft. Blinde Leidenschaft kann allerdings ruinös oder gar zerstörerisch wirken. Deshalb brauchen sie ab und zu auch einen selbstkritischen Blick.
10. Kreative Menschen sind offen und sensibel. Das lässt sie aber auch ungewöhnliche Schmerzen empfinden. Großartige Schriftsteller können regelrecht körperlich leiden, wenn sie schlechte Texte lesen. Gleichzeitig nehmen sie jede Nuance, jede feine Botschaft – besonders die zwischen den Zeilen – in sich auf. Kreative sind aufgeschlossen und neugierig, sie hungern nach neuen Erfahrungen und Impulsen. Am schwierigsten ist vielleicht das Gefühl von Verlust und Leere, wenn sie, aus welchem Grund auch immer, nicht arbeiten können. Für einen Schriftsteller ist eine Schreibblockade eine Katastrophe. Vielleicht die wichtigste Eigenschaft, die in allen Kreativen vorhanden ist, ist die Fähigkeit, den kreativen Prozess um seiner selbst zu genießen.

FRAGEBOGEN KREATIVITÄT

Mein Mann, meine Frau, mein Kind, mein Freund, meine Freundin, mein Geliebter, meine Geliebte, mein Chef, meine Chefin, mein Kollege, meine Kollegin, ...
ist ein kreativer Mensch, denn er/sie/es könnte sagen,

- ich bin energiegeladen und doch schweigsam und ruhebedürftig.**
Ich arbeite viele Stunden, kann mich gut konzentrieren. Sinnvolle Arbeiten stimmen mich euphorisch. Unausgetrampelte Wege zu entdecken, wirkt auf mich anregend. Ich erlebe mich aktiv, aber nicht hyperaktiv. Schlaf ist mir wichtig.
- ich bin clever und doch naiv.**
Ich neige dazu, auch in Gegenteilen oder Widersprüchen zu denken. Nicht immer werden meine Konstruktionen verstanden, aber es gelingt mir dabei, erkennen zu lassen, dass ich im Denken auch suche.
- ich bin diszipliniert und verspielt.**
Ich kenne meine Pflichten, aber sie sind nur ein Teil von mir. Ich arbeite sehr intensiv, und doch finden immer wieder ‚Entgleisungen‘ statt, bei denen ich ganz andere Themen bearbeite und diese dann mit dem Eigentlichen verknüpfe. Ich vergrößere eher Komplexität als dass ich versuche, sie sofort in den Griff zu bekommen.
- ich springe zwischen Wirklichem und meiner Fantasie.**
Ich stelle mir gerne etwas vor. Ich lebe auch auf inneren Bühnen, deren Drehbücher anfangs nur ich – manchmal – verstehe. Der Faden zur Realität reißt mir jedoch nicht, und ich bin schon bestrebt, aller Fantasie auch einen konkreten Beitrag gegenüberzustellen.
- ich zapfe andere an und dann wieder mich.**
Ich brauche das Gespräch, mit anderen und mit mir. Ich erlebe mich weder kommunikativ von anderen abhängig noch als verkapselt. Die richtigen Leute bringen mich in wallende Kommunikation, meine richtigen inneren Stimmen bringen mich in Gedanken- und Erlebnisstürme.
- ich mag Anerkennung und kann mich zudem bescheiden.**
Wenn mir Ungewöhnliches gelingt, dann mag ich durchaus die Anerkennung. Gelingt sie anderen, zolle ich sie gerne und freue mich am in die Welt Geschaffenen. Ich erkläre gerne, wie mir ein Einfall kam und beschreibe dabei auch, welche bereits bestehenden Ingredienzien in meinem kreativen Output enthalten sind. Großartig Präsentationen meiner kreativen Ergüsse darf man kaum erwarten, denn diese sind ja bereits geschehen.

ich integriere Männliches, Weibliches, Kindliches, Tierisches, Göttliches.

Meine Kreativität speist sich aus vielen Quellen. Wie gesagt: ich mache meine Welt gerne komplexer.

 ich stelle in Frage, und ich bewahre.

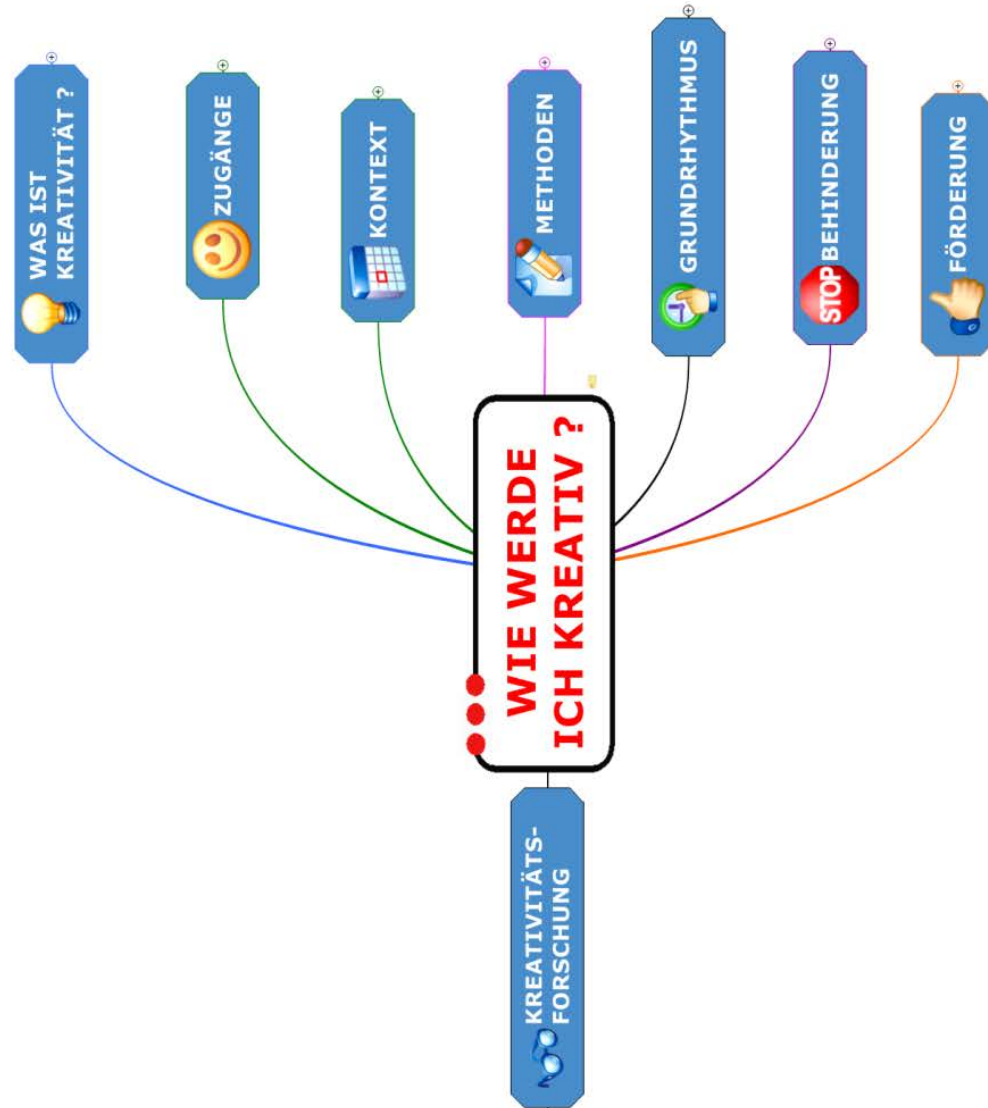
Wenn es der Kreativität dienlich ist, wirke ich wie ein Rebell. Dann halte ich der Wucht der Konventionen alles dagegen. Aber ich behaupte auch nicht, die Erde sei eine Scheibe. Gutes würdige ich, das erfreuende Neue liebe ich.






 ich bin leidenschaftlich und sinnstrebig.

Ich blühe gerne auf in dem was ich tue, und wenn dies andere bemerken und sich ‚impulsiviert‘ fühlen, dann bin ich in meinem Element. Ich erlebe es gerne, wenn etwas wächst – Wachstum braucht aber auch die Pflege und den Dünger, daher verliere ich auch nicht die Freude an der geschaffenen Sache oder an der Idee, deren ‚gutes Ende‘ noch nicht gekommen ist. Trennungen und Bindungen – beide gehören in mein Repertoire, um meiner Kreativität Luft und Kraft zu geben.

 ich habe Orientierung und meine Schöpfungen schaffen Orientierung.

Ich passe recht genau auf, was vor sich geht. Antenne raus und wahrnehmen – das ist meine Haltung. Dass ich dabei zuweilen mehr wahrnehme als mir lieb ist, ist ein Preis, den ich zuweilen schmerzlich zahle. Es gibt entsetzlich Verhunztes, Niveauloses, Unfreundliches, Sinnentleertes, Höriges – aber meine Neugier bleibt und ich befreie mich mit ihr aus diesem Dunklen.



 Alex F. Osborn: Brainstorming Osborn-Checkliste	 Walt Disney: Walt-Disney-Methode	 Tony Buzan: Mindmap	 Edward de Bono: Laterales Denken Denkhüte	 Mihaly Csikszentmihalyi: Flow
---	--	---	--	---

PIONIERE DER KREATIVITÄTSFORSCHUNG



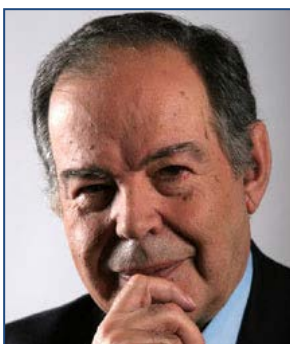
Alex Faickney Osborn (1888 - 1966) gilt als der Erfinder des Brainstorming. Mit einem Master in Philosophie arbeitete er als Autor und Reporter. Seit 1919 in der Werbefirma tätig, gründete er 1954 das erste Institut für kreative Problemlösung an der Universität Buffalo. Er hatte im Lauf der Jahre festgestellt, dass Arbeitstreffen die Kreativität der Mitarbeiter eher bremsen als fördern. So entwickelte er mit vier Regeln ein Verfahren, das den Mitarbeitern die Freiheit für neue Ideen schaffen sollte. *„Es ist einfacher, eine wilde Idee abzuschwächen, als eine neue hervorzubringen.“* **Alex Osborne**



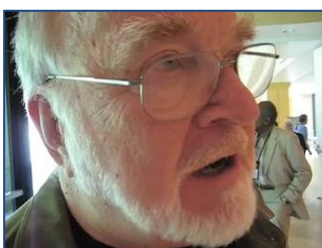
Walter Disney (1901 - 1966), ein US-amerikanischer Filmproduzent, wurde durch seine Naturfilme und Zeichentrickfiguren populär. Mit seinen Figuren, Filmen und Themenparks prägte er die Unterhaltung des 20. Jahrhunderts. Er erhielt 26 Oscars und ist damit der am häufigsten mit diesem Preis ausgezeichnete Filmschaffende. Seine Walt-Disney-Methode (Walt-Disney-Strategie, *Disney method*) ist eine Kreativitäts-Methode auf der Basis eines Rollenspiels, bei dem eine oder mehrere Personen ein Problem aus drei Blickwinkeln betrachten.



Tony Buzan (*1942) ist ein britischer Mentaltrainer und Autor von populärwissenschaftlichen Büchern zu den Themen Kreativität, Mnemotechnik (Erinnerungskunst), Schnelllesen und Lernen. Buzan wurde bekannt durch methodische Anwendung sog. „Mind Maps“. *„Sie verwenden weniger als ein Prozent der bewusst zugänglichen Kapazität Ihres Gehirns, also ist auch noch sehr viel Spielraum für Verbesserungen vorhanden! - Befreien Sie die ungenutzten 99 Prozent ihres Gehirns mit der Kraft von Mind Map.“* **Tony Buzan**

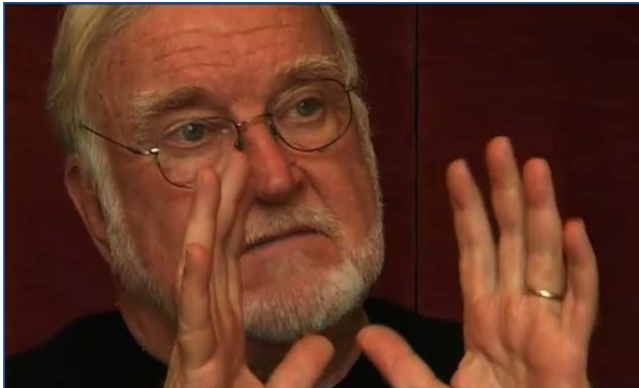


Edward de Bono (*1933), ein britischer Mediziner und Schriftsteller, gilt als einer der führenden Lehrer für kreatives Denken. Er hat eine Vielzahl von Techniken entwickelt, die helfen sollen, neue Ideen zu finden und sich aus eingefahrenen Denkmustern zu lösen. Dazu gehören das Laterale Denken (Querdenken oder um die Ecke denken), das L-Spiel und seine Denkhüte. Er veröffentlichte 82 Bücher, die in 41 Sprachen übersetzt wurden, und arbeitete mit Regierungen, Unternehmen, Organisationen und Einzelpersonen zusammen.



Mihály Csíkszentmihályi [sprich: tschik-sent-mi-hayi] (*1934), ungarisch-amerikanischer Psychologe, Kreativitäts- und Glücksforscher, war Professor für Psychologie an der University of Chicago. Über 30 Jahre lang studierte er das Phänomen menschlicher Kreativität und beschrieb ab 1975 das Flow-Erleben.

DAS FLOW-ERLEBNIS



Der ungarisch-amerikanische Psychologe, Kreativitäts- und Glücksforscher **Mihaly Csikszentmihalyi** beschreibt ausführlich das Flow-Erleben:

Flow ist ein besonderes Erleben: das ganzheitliche Gefühl bei völligem Aufgehen eines Handelnden in seine Aktivität. Es ist weder langweilig, noch ruft es Angst hervor, es bleibt keine Zeit für Sorgen. Im Flow-Zustand folgt Handlung auf Handlung. Es ist ein Prozess des einheitlichen Fließens von einem Augenblick zum nächsten. Es gibt kaum eine Trennung zwischen Person und Umwelt, zwischen Stimulus und Reaktion oder zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Flow wird am ehesten erlebt bei bestimmten Sportarten: Klettern am Fels, Schachspiel, Basketball. Ebenso bei Spielen, geregelt wie spontanen. Auch im künstlerischen oder wissenschaftlichen Bereich hat es seinen Platz. Chirurgen in der medizinischen Forschung berichten davon ebenso wie Mathematiker.

Flow wird seelisch so befriedigend erlebt, dass Menschen um dieses Erlebnisses willen oft ein komfortables Leben aufgeben. Die Wichtigkeit dieses Erlebens wird allerdings oft durch äußere Handlungsziele verdeckt: das Gemälde, das ein Künstler schaffen will, die Theorie, die ein Chemiker beweisen möchte, die Gnade Gottes, die ein Mystiker erlangen möchte. Entscheidend ist jedoch das Tun selber, der Prozess. Noch nie hat man von einem Maler gehört, der nach Fertigstellung eines Bildes seine Pinsel weggepackt hätte. Welcher Wissenschaftler fühlt sich durch seine Entdeckung so belohnt, dass er sein Forschen aufgäbe?

Flow bezeichnet die Erfahrung, die eine Person macht, wenn sie völlig in ihrem Tun aufgeht, wenn sie sich selbst dabei vergisst, das Gefühl für Zeit verliert, ihre Probleme vergisst. Und das nur durch die Konzentration, die Fokussierung auf den Gegenstand des Interesses. Zum Beispiel ein Skiläufer am Hang, ein Musiker in Aktion, ein Kind mit einem neuen Spielzeug. Dann tritt alles in den Hintergrund außer dem aktuellen Tun. Man vergisst Vergangenheit und Zukunft und ist vollständig im Jetzt, im Fluss.

Für viele Leute sind das die besten Momente ihres Lebens, diejenigen, an die man sich erinnert und von denen man sagt: So sollte es immer sein. Und es ist genau das, was auftritt, wenn Menschen kreativ sind. Wenn es diese Gipfel-Erfahrung des Flow nicht gäbe, würden sich die Menschen nicht die Mühe machen, in die Räume jenseits des Bekannten vorzustoßen. Sie würden sich mit dem zufrieden geben, was da ist.

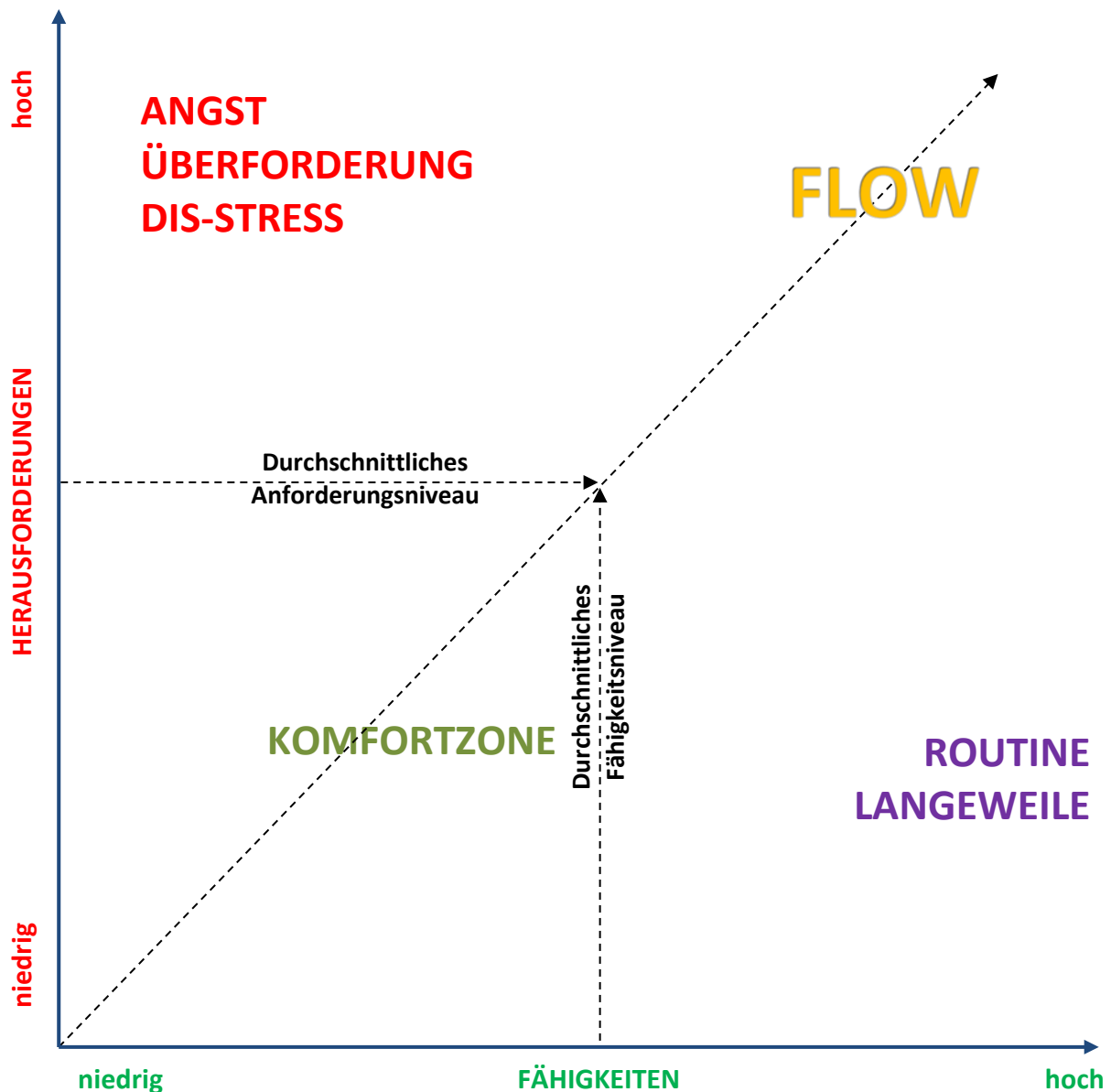
Klare Ziele, überdurchschnittliche Anforderungen, abgestimmt auf die eigenen Fähigkeiten, und eindeutige Rückmeldungen tragen zusammen dazu bei, dass eine Person in ihrer Aktivität aufgeht. ... [Dabei] ergibt sich eine große innere Klarheit und unser Bewusstsein ist logisch stimmig und ziel-gerichtet. Dies ist der ... Bewusstseinszustand, den wir Flow genannt haben.

Mihaly Csikszentmihalyi

In: *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des FLOW-Erlebnisses* (1991) S. 48

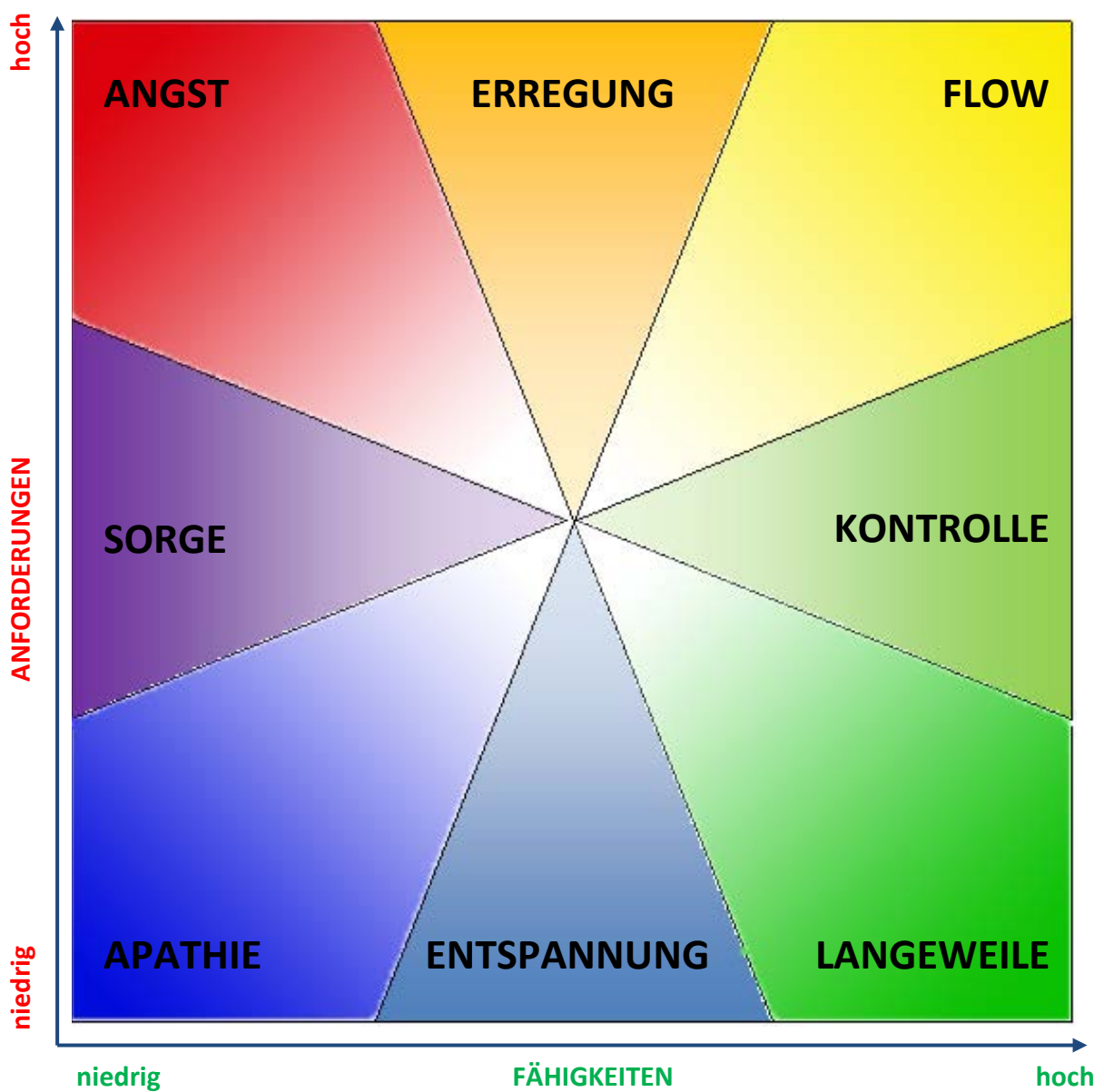
Flow: Zustand extremen aktuellen Wohlbefindens, der sich im selbstvergessenen Aufgehen in einer gut beherrschten Tätigkeit unabhängig von deren materiellem Ertrag äußert, z.B. bei passionierten Bergsteigern oder Schachspielern, bei darstellenden Künstlern ...

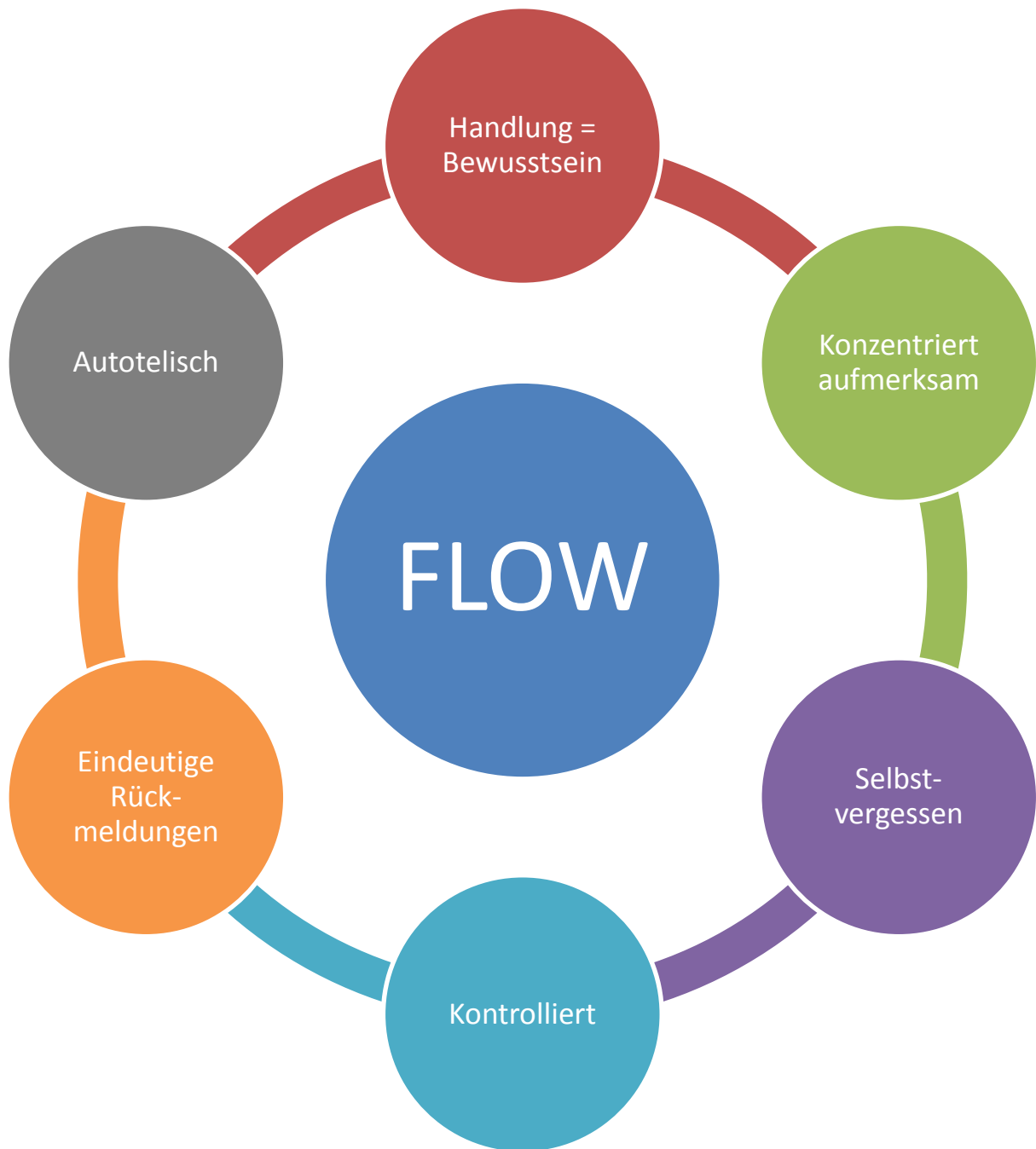
Werner D. Fröhlich, Wörterbuch Psychologie



Hohe Anforderungen, niedrige Fähigkeiten:
 Niedrige Anforderungen, hohe Fähigkeiten:
 Hohe Anforderungen, mittlere Fähigkeiten:
 Hohe Anforderungen, hohe Fähigkeiten:
 Mittlere Anforderungen, hohe Fähigkeiten:
 Niedrige Anforderungen, mittlere Fähigkeiten:
 Niedrige Anforderungen, niedrige Fähigkeiten:
 Mittlere Anforderungen, niedrige Fähigkeiten:

ANGST
 LANGEWEILE
 ERREGUNG
FLOW
 KONTROLLE
 ENTSPANNUNG
 APATHIE
 SORGE





ELEMENTE DES FLOW-ERLEBENS

1. Handlung und Bewusstsein verschmelzen

Kein Dualismus, ungeteilte Aufmerksamkeit. Sobald sich die Aufmerksamkeit teilt, wird Flow unterbrochen. Flow scheint nur aufzutreten, wenn die Aufgabe im Leistungsbereich des Ausführenden liegt. Das ist der Grund dafür, dass Flow häufig bei Aktivitäten mit klar festgelegten Handlungsregeln erlebt wird: so z.B. bei Ritualen und Spielen, im Tanz.

Ein ausgezeichneter Schachspieler: *“Das Spiel ist ein Kampf, und die Konzentration ist wie das Atmen - man denkt nie daran. Das Dach könnte einstürzen und man würde es - falls es einen nicht direkt trifft - nicht bemerken.”*

Ein Experte im Felsklettern: *“Man ist dermaßen in der Tätigkeit drinnen, dass einem kein von der unmittelbaren Tätigkeit unabhängiges Ich in den Sinn kommt. ... Man sieht sich selbst nicht getrennt von dem, was man tut.”*

Ein Tänzer: *“Deine Konzentration ist vollständig. Deine Gedanken wandern nicht herum, Du denkst an nichts anderes: Du bist total in Deinem Tun absorbiert. In deinem Körper hast du ein gutes Gefühl. Du bemerkst nicht die geringste Steifheit. Der Körper ist überall wach. Kein Bereich, wo du dich blockiert oder steif fühltest. Deine Energie fließt sehr leicht. Du fühlst dich entspannt, angenehm und energievoll.”*

2. Konzentrierte Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Feld

Fernhaltung von Störungen, Einengung des Bewusstseins, Aufgehen in der Gegenwart, Aufgeben von Vergangenheit und Zukunft.

Ein Universitätsprofessor, dessen Hobby das Klettern ist: *“Wenn ich eine Klettertour beginne, ist es, wie wenn meine Erinnerung abgeschnitten wäre. Ich habe nur Dinge im Gedächtnis, welche jeweils die letzten 30 Sekunden betreffen, und das Vorausdenken betrifft jeweils nur die nächsten fünf Minuten.”*

Ein Tänzer: *“Ich erlebe hier einen Gefühlszustand, den ich nirgendwo sonst kennen gelernt habe ... ich habe mehr Selbstvertrauen als zu jeder anderen Zeit. Möglicherweise ist es ein Versuch, meine Probleme zu vergessen. Tanz ist wie Therapie. Wenn mir etwas Sorgen macht, lasse ich es draußen, wenn ich ins Tanzstudio gehe.”*

Eine Komponistin: *“Wenn ich einmal in Schwung komme, bin ich der Umwelt gegenüber wirklich ziemlich gleichgültig. Ich glaube, das Telefon könnte Sturm läuten und die Hausglocke dazu, das Haus könnte abbrennen oder etwas Ähnliches passieren. ... Wenn ich mit meiner Arbeit anfangen, schließe ich den Rest der Welt richtiggehend aus. Wenn ich aufhöre, kann ich die Welt wieder hereinlassen.”*

3. Selbstvergessenheit

Transzendieren der Individualität, Verschmelzen mit der Welt. Aber man verliert nicht den Kontakt zur eigenen physischen Realität. Vielmehr wird man eigener innerer Vorgänge intensiver bewusst.

Ein berühmter Komponist: *“Man ist selbst in einem so ekstatischen Zustande, dass man sich beinahe inexistent fühlt. Ich habe dies immer wieder erlebt. Meine Hand scheint mir nicht zu gehören, und ich habe nichts mit dem zu tun, was geschieht. Ich sitze einfach da, voller Ehrfurcht und Bewunderung, und schaue dem Geschehen zu. ... Und es fließt einfach wie von selbst heraus.”*

4. Handlungen und Umwelt unter Kontrolle

Handlungen und Umwelt sind vollständig unter Kontrolle, obwohl diese Kontrolle nicht speziell bewusst ist. Man hat auch keine Sorge, dass diese Kontrolle eventuell entgleiten könnte.

Ein Tänzer: *“Habe ich genügend Raum, so habe ich auch die Kontrolle. Ich habe dann ein Gefühl, als könnte ich Energie in die Atmosphäre ausstrahlen. Es ist nicht immer notwendig, dass andere Menschen da sind, um diese Energie aufzufangen. Ich kann auch für die Wände und für den Boden tanzen. ... Ich weiß nicht, ob es gewöhnlich eine Kontrolle der Atmosphäre ist. Die Atmosphäre und ich werden eins.”*

Ein anderer Tänzer: *“Eine große Entspannung und Ruhe kommt über mich. Ich Sorge mich nicht um Erfolg oder Misserfolg. Was für ein kraftvolles und warmes Gefühl das ist! Ich möchte mich dann ausdehnen, die Welt umarmen. Ich fühle eine enorme Kraft in mir, etwas Erhabenes und Schönes zustande zu bringen.”*

5. Eindeutige Handlungsanforderungen und eindeutige Rückmeldungen

Ein Bergsteiger: *“Ich glaube, dies ist eine der wenigen Aktivitäten, wo man nicht die unterschiedlichsten, sich oft widersprechenden Erwartungen spürt. ... Man ist zwar nicht wirklich Meister, aber bewegt sich mit etwas anderen zusammen. Darauf beruht zum Teil das wirklich gute Gefühl beim Klettern. Man bewegt sich in Harmonie mit etwas anderem, wozu der Fels ebenso gehört wie das Wetter und die ganze Szenerie. Man ist Teil davon und verliert so ein Stück weit das Gefühl der individuellen Trennung.”*

6. Keine Ziele oder Belohnungen außerhalb: autotelisch

Autotelie setzt sich aus den griechischen Wörtern „auto“ (=„selbst“) und „telos“ (= „Ziel“) zusammen und bedeutet so viel wie Selbstzweck. Grundsätzlich bedeutet es, dass die Zielsetzung in einer Handlung selbst liegt.

Junger Dichter, der gleichzeitig ein erfahrener Bergsteiger ist: *“Die Mystik des Kletterns im Fels ist das Klettern; man steht schließlich oben auf dem Fels, ist froh darüber und wünscht sich doch, dass es immer so weiterginge. Der Grund des Kletterns liegt im Klettern, genau wie der Grund für das Dichten im Schreiben selber liegt; man erobert nichts anderes als Dinge, die in einem selbst liegen. ... Die Handlung des Schreibens rechtfertigt das Dichten. Beim Klettern ist es dasselbe: erkennen, dass man ein einziges Fließen ist. Der Zweck dieses Fließens ist es, im Fließen zu bleiben, nicht Höhepunkte oder utopische Ziele zu suchen, sondern im flow zu bleiben. Es ist keine Aufwärtsbewegung, sondern ein kontinuierliches Fließen; aufwärts klettert man nur, um den flow in Gang zu halten. Es gibt keine andere Begründung für das Klettern als das Klettern selber; es ist eine Selbstkommunikation.”*

Ein berühmter Komponist auf die Frage, warum er komponiert (nachdem er lange und herzhaft über die Geistlosigkeit der Frage gelacht hatte):

“Man tut es nicht des Geldes wegen. Man tut es vielleicht wegen der Befriedigung, die es verschafft. Ich glaube, alle großen Künstler arbeiten für sich selbst. Punkt. Sie kümmern sich einen Dreck um all die anderen. Sie wollen vor allem ihre eigene Befriedigung. ... Wenn man je um seiner Kunst willen berühmt wird, so ist das vielleicht, nachdem man tot und beerdigt ist, also was soll’s. ... Das sage ich jedenfalls meinen Schülern. Hoffe nicht auf Geld oder auf Ruhm oder ein Schulterklopfen, erwarte gar nichts. Tu es, weil du es gern tust.”

Nach: **Mihaly Csikszentmihalyi, Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen.** J. G. Cotta'sche Buchhandlung Stuttgart ¹1985, S. 58-74

VORAUSSETZUNGEN DER KREATIVITÄT

Alltäglichkeit

Der bloße Gebrauch der Sprache ist ein höchst kreativer Akt (**Noam Chomsky**, Sprachforscher).

Autofahren, ein Schaufensterbummel, andere alltägliche Handlungen lassen sich nicht von einem Roboter ausführen: d.h. sie sind höchst komplexe Geschehnisse. Allein unsere Bewegung des Gehens ist ein subtiles, fein abgestimmtes Bewegungsmuster.

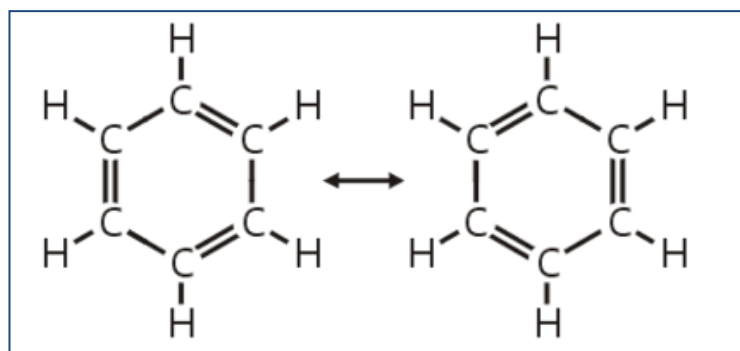
Die einfache Form kreativen Handelns gehört so sehr zu unserer ureigensten Natur, dass wir es gar nicht bemerken. Unser Geist agiert unentwegt kreativ. Leben und kreativ sein ist dasselbe.

Aufmerksamkeit für das Unbewusste

Kreativität ist ein besonderes Erlebnis. Sie kann schubweise auftreten, ist manchmal eigensinnig. Man sagt: „*Mir kommt eine Idee*“, nicht: „*Ich mache eine Idee*.“

Die Beachtung der Träume ist die *via regia* zum Unbewussten.

Ein berühmtes Beispiel ist der Traum des Chemikers **August Kekulé** vom Uroboros, der Schlange, die sich in den Schwanz beißt: so fand er die chemische Formel des Benzolrings.



Die unendlichen Weiten des Weltalls interessierten **Albert Einstein** schon als Kind. Er träumte im Alter von 16 Jahren davon, auf einem Lichtstrahl durch den Weltraum zu reiten!

Konzentration

Kreative Menschen werden oft durch ein Bild, eine Idee, eine Vision geleitet.

Ludwig Wittgenstein: *“Manchmal ist es, als sähe man einen Gedanken, eine Idee, als undeutlicher Punkt fern am Horizont; und dann kommt er oft mit überraschender Geschwindigkeit näher.”*

Bei **Charles Darwin** kann man in den Aufzeichnungen nachlesen, wie sich die Idee des Abstammungsbaumes entwickelt und verwandelt, bis sie schließlich ihre endgültige Form erreicht.

Ein zeitgenössischer Komponist erzählt, er habe als Kind Klangerlebnisse gehabt und immer versucht, sie in seinen Kompositionen wieder zu finden, bis es ihm endlich gelungen ist.

Entscheidung zur Kreativität

Es braucht eine Entscheidung zur Kreativität, eine bewusste Wahl.

Frustrationstoleranz

Von **Albert Einstein** wird gesagt, er habe in der Zeit vor der Ausarbeitung der Relativitätstheorie alle paar Minuten eine andere Idee entwickelt und sogleich wieder verworfen. Ein Wissenschaftler oder Künstler ist von einem bestimmten Bereich seines Interesses geradezu besessen. Es gelingt ihm, zahllose Hypothesen, Vermutungen, Ideen zu entwickeln und auch wieder zu verwerfen. Der Mut, sie zu verwerfen, ohne sich entmutigen zu lassen, ist eine großartige Fähigkeit. Enttäuschungen werden als Ent-Täuschungen aufgefasst, d.h. als Erweiterung der Einsicht. Durch jedes Misslingen einer Handlung gewinnt man, hat man eine zusätzliche Rückmeldung durch die Wirklichkeit, erspart man sich künftig, einen falschen Schritt zu tun.

Fleiß

Obwohl große Ideen Geschenke sind, muss man viel denken, um etwas Neues zu denken, viel ausprobieren, um eine Erfindung zu machen.

Besitzt jemand den Ehrgeiz etwas hervorzubringen, das für viele Menschen Bedeutung hat, dann muss er seine Aktivitäten vervielfachen und in seinem kreativen Prozess sehr effizient vorgehen.

Nicht die einmalige Betätigung der Kreativität kennzeichnet einen schöpferischen Menschen, sondern ihre unaufhörliche, wiederholte, konzentrierte und selbstkritische Betätigung.

Domäne und Feld

Es ist gar nicht im Kopf einer Person, wo das meiste von dem passiert, was wir Kreativität nennen. Was im Kopf eines Individuums passiert, ist nur ein Teil davon. Kreativität selbst ist der Bestandteil einer Kultur, die den Austausch und Fluss von Informationen ermöglicht. Ohne diese Systeme kann ein Mensch vielleicht ein ganz origineller Denker sein, aber solange eine Person nicht von diesen kulturellen Domänen lernen kann, solange ist auch Kreativität Mangelware. Außerdem braucht es noch ein Feld von Leuten, die Einblick haben in das, was in einem spezifischen Fachbereich vor sich geht und die beurteilen können, welche der neuen Ideen interessant sind oder welche wirklich gut und brauchbar, und die dann sagen: Das müssen wir fördern und zum Bestandteil des Fachs oder der Domäne machen. Also besteht Kreativität in der Interaktion dieser 3 Faktoren: dem Individuum, der Domäne und dem Feld.

Mihaly Csikszentmihalyi

Querdenken, Umkehrung von Problemen

Z.B. das Auto, das nicht auf Straßen angewiesen ist

➤ **Offroad-Fahrzeuge**

das Fahrrad für die Nicht-Straße, das Gelände

➤ **Mountainbike**

Schlittschuhe, die nicht nur im Winter gebraucht werden

➤ **Inline Skater**

das Surfbrett, das auch im Winter benutzbar ist

➤ **Snowboard**

statt der traditionellen 10 Gebote

➤ **10 Angebote, 10 Freiheiten**

statt eines Problems

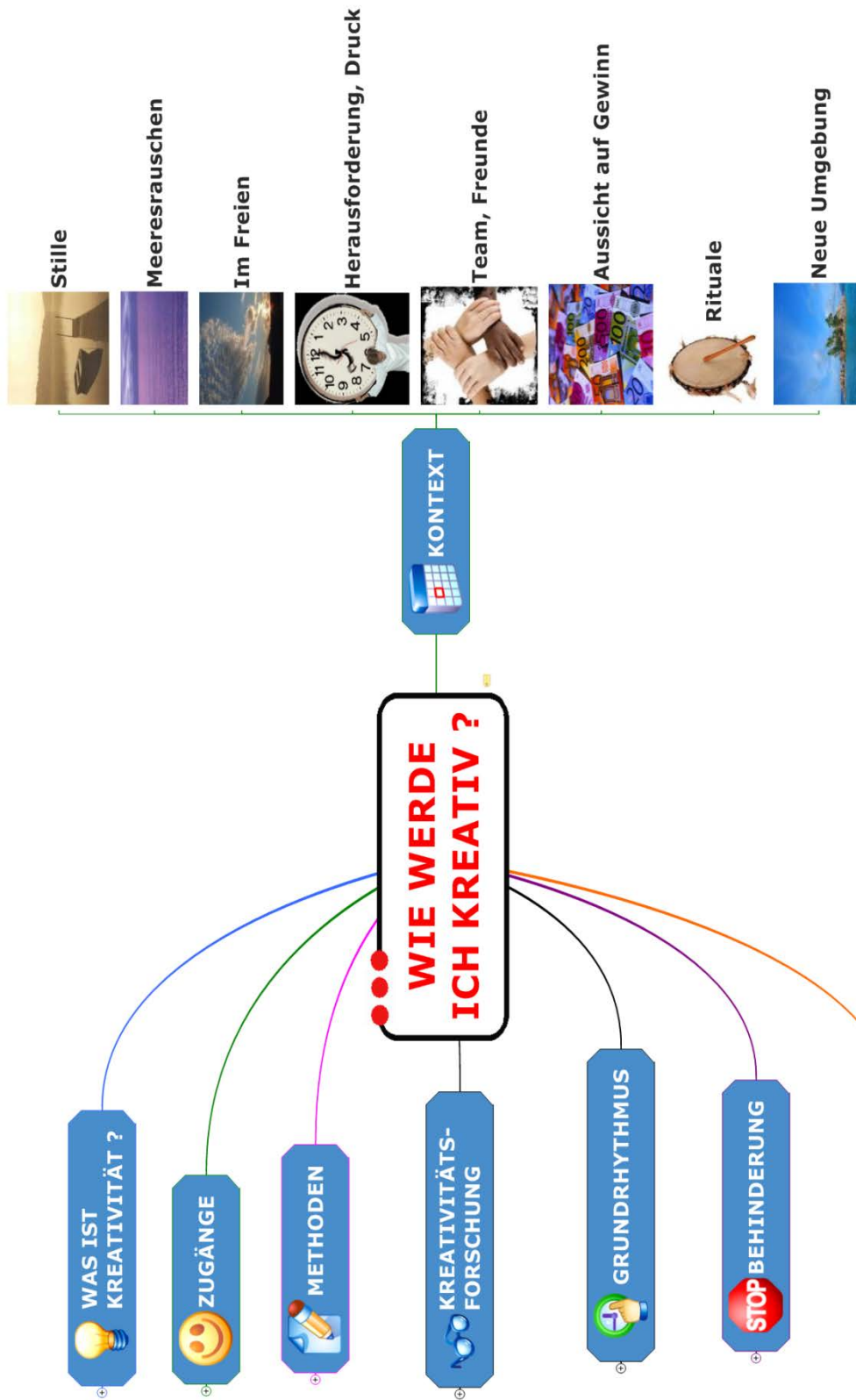
➤ **Zielvorstellung, Lösung**

Beispiele für laterales Denken (Querdenken oder um die Ecke denken):

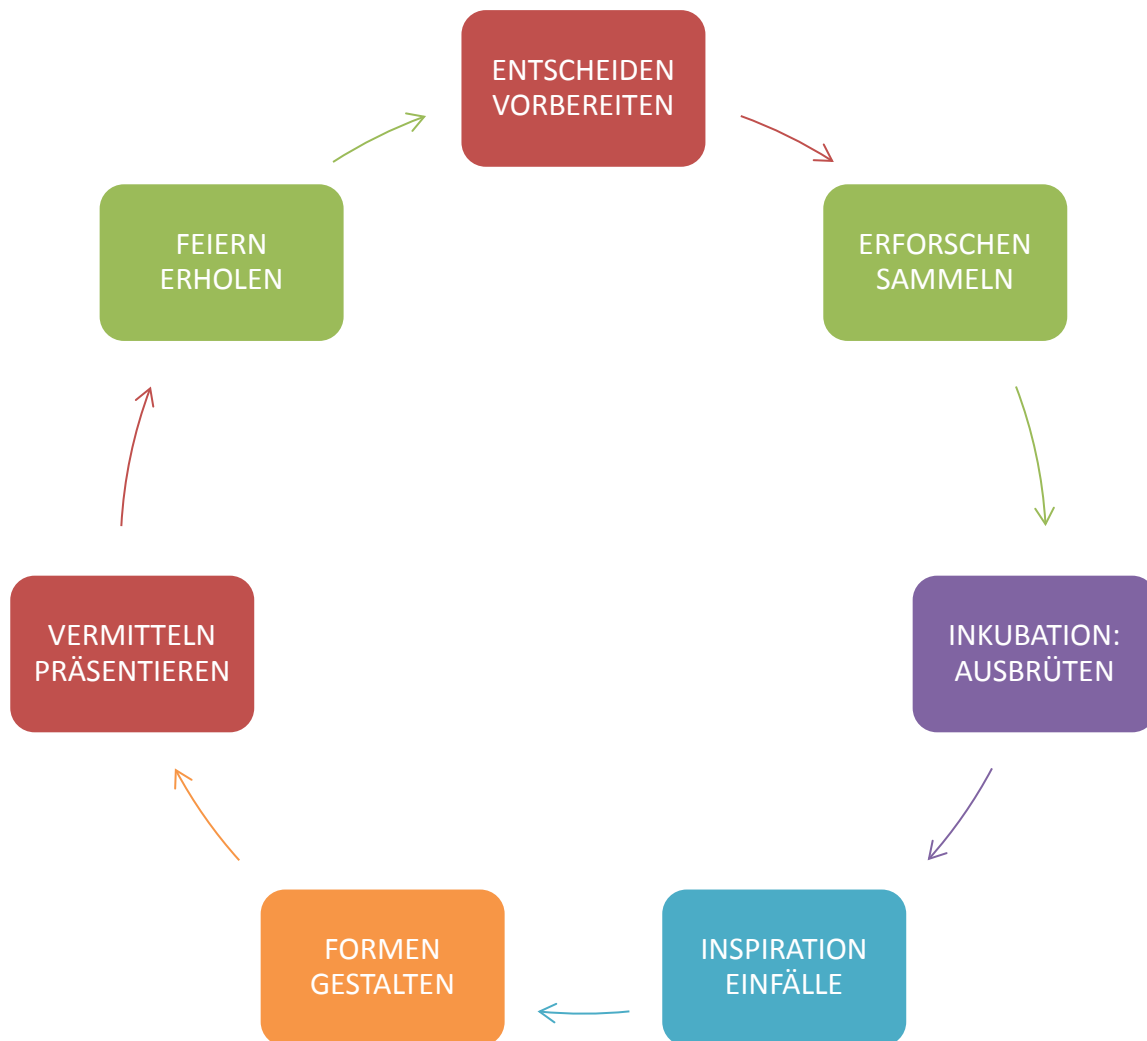
Die Frage „Wie viele Spiele müssen stattfinden, um bei einem nach K.-o.-System ausgetragenen Turnier mit 111 Teilnehmern den Sieger zu ermitteln?“ wird von den meisten Menschen durch vertikales Denken gelöst: 1. Runde 55 Spiele (1 Freilos), 2. Runde 28 Spiele, 3. Runde 14 Spiele, 4. Runde 7 Spiele, 5. Runde 3 Spiele (1 Freilos), 6. Runde 2 Spiele, 7. Runde 1 Spiel. Diese Zahlen werden schrittweise ermittelt und dann addiert.

Das laterale Denken dagegen bedient sich eines Perspektivwechsels, um das Ergebnis ohne Rechenaufwand zu ermitteln: Wenn es einen Sieger gibt, muss es 110 Verlierer geben. Jeder von ihnen verliert nur ein Mal, also werden entsprechend viele Matches gespielt. Beide Methoden kommen in diesem Fall zum gleichen Ergebnis, aber auf verschiedenen Wegen.

Der junge **Carl Friedrich Gauß** bekam in der Schule mit seiner ganzen Klasse einmal die Aufgabe, alle Zahlen von 1 bis 100 zusammenzuzählen. Der Lehrer wollte anscheinend einmal für eine Weile seine Ruhe haben. Nach kurzer Zeit präsentierte aber Gauß das Ergebnis: „5050“. Er hatte sich vergegenwärtigt, dass $1 + 100$, $2 + 99$, $3 + 98$ usw. jeweils 101 ergeben, und dies mit 50 multipliziert. (**Carl Friedrich Gauß**, 1777-1855, Mathematiker, Astronom und Physiker).



DER KREATIVE GRUNDRHYTHMUS



Das Ergebnis menschlicher Kreativität ist und bleibt Geschenk. Wir können es nicht einfach "machen". Was wir aber tatsächlich beeinflussen können, ist die Qualität des kreativen Grundrhythmus: Wir können in ihn bewusst einschwingen und ihn somit ungemein fördern.

1. Entscheiden und Vorbereiten

Zu Beginn braucht es eine Entscheidung: eine Entscheidung zur Kreativität. Wir wählen aus, was neu werden soll, was wir wollen oder wünschen. Eine Frage ist umso besser anzugehen, je präziser sie gestellt ist. Dazu braucht es Analyse, Sprache, Ausdruck. Was sind die Hauptmerkmale meines Themas? Was ist dabei wirklich wichtig? Je klarer der Ausdruck, umso eher können Intuition und Phantasie aufgerufen werden. Nützlich ist es auch, zu visualisieren, sich das Thema plastisch und sinnlich zu vergegenwärtigen. Dabei wird der Geist aktiviert.

2. Erforschen und Sammeln

Jetzt wird nach allen Regeln der Kunst Material zu dem ausgewählten Thema gesammelt. Die gestellte Frage wird unter verschiedenen Aspekten genauer beschrieben und analysiert. Diese Sammlung von Informationen ist Fleißarbeit. Dabei kann es nötig werden, das Thema neu zu formulieren. Auch ein lockerer Umgang mit dem Material und Einfälle sind willkommen: ich erlaube mir, mit der Vielfalt der Möglichkeiten zu spielen. Wichtig dabei: nicht kritisieren! Alles kommen lassen! Und so eher mehr als zu wenig Stoff dem Unbewussten anbieten.

3. Die Inkubation: das Ausbrüten

Wenn die Vorbereitung, das Sammeln und Recherchieren, die spielerischen Ideen abgeschlossen sind, gilt es, zurück zu treten. Jetzt vermeidet man, sich in das Thema zu verbeißen. Der Geist darf alleine, ohne aktives Zutun arbeiten. Nun gilt es, Geduld zu haben und dem Unbewussten zu vertrauen. Es brütet das Material aus, das ihm angeboten wurde. Das Ich darf sich entspannen: baden, schlafen, in einer Hängematte dösen, laufen, wandern, Freizeit genießen.

4. Die Inspiration: Einfälle und Eingebungen

Wenn der bewusste Wille zurück tritt, wird die Idee geboren. Die Erleuchtung, der zündende Gedanke wird als Geschenk empfunden - er ist nicht zu kaufen oder zu erzwingen: mir oder uns kommt eine Idee. Diese will freilich aufgenommen und festgehalten werden.

5. Formen und Gestalten

Jede noch so gute Idee nutzt nichts ohne Umsetzung. Jetzt braucht es das ganze Handwerkszeug, was man in dem betroffenen Arbeitsfeld gelernt hat: das Bild wird gemalt, der Gedanke schriftlich formuliert, die Musik komponiert, die gefundene Lösung angepackt. Zu all dem braucht es Disziplin, Durchhaltewille, Selbstmanagement, persönliche Kraft und Ausdauer. Jetzt tritt die aktive Seite des Prozesses in den Vordergrund: die Auseinandersetzung mit der Materie, der Realität, damit die Gestalt die Inspiration zum Ausdruck bringen kann.

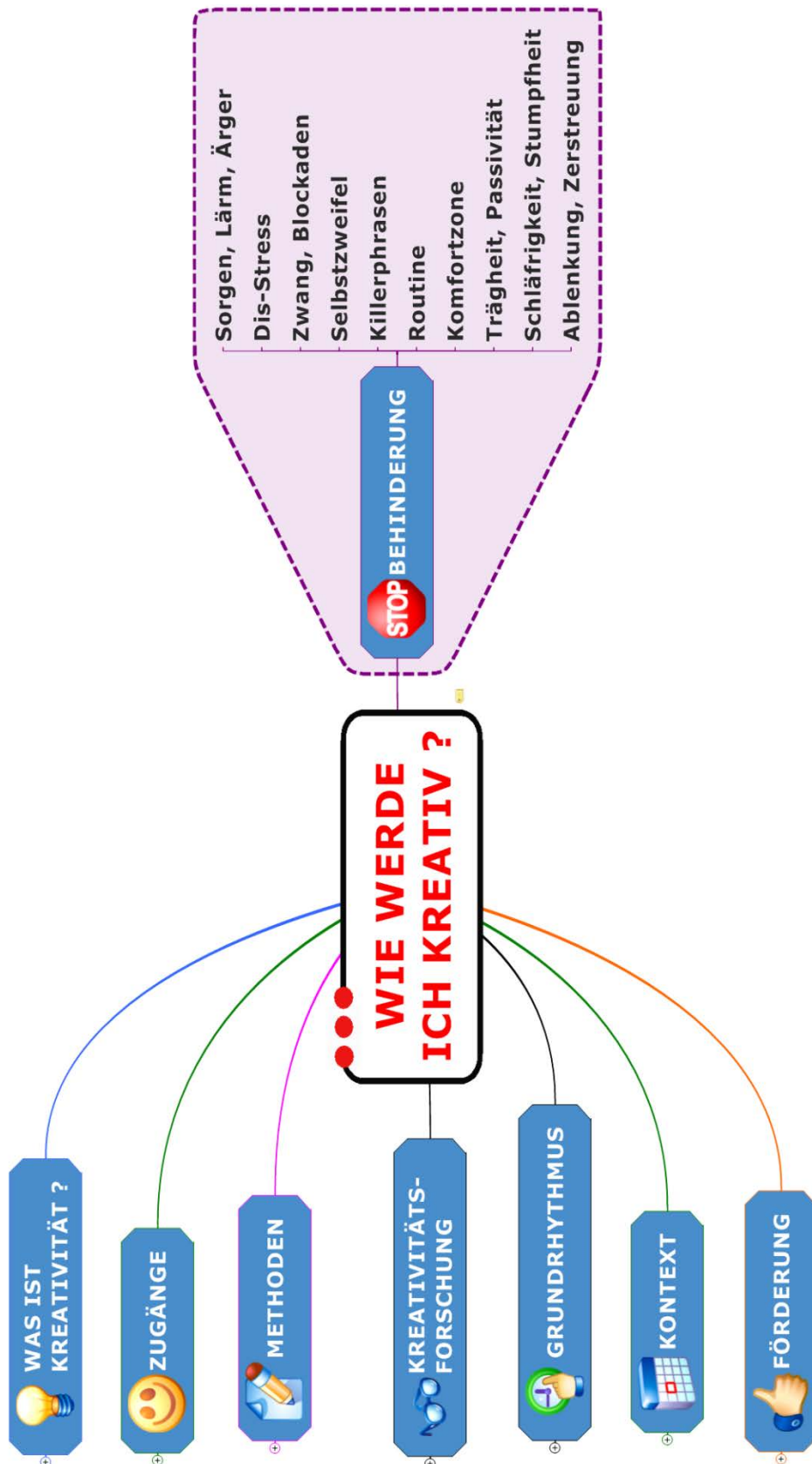
6. Vermitteln und Präsentieren

Das Werk, das Produkt, die Dienstleistung sollte dorthin, wo sie hin gehört und gebraucht wird. Nun ist angemessene Vermittlung angesagt. Mitunter geht es auch ums Patentieren, um den Schutz der Idee, um das Copyright. Selbst die Verpackung, die Werbung, verschiedene Formen der Präsentation, Verhandlungen, Verkauf, Ausstellungen usw. wollen organisiert und durchgeführt werden. Das Neue wird hinaus in die Welt geschickt.

7. Feiern und sich Erholen

Zum Abschluss kommt die Würdigung, die Anerkennung, das Genießen dessen, was geworden ist. Jetzt darf man alles, was gelungen ist, feiern. Um nach entsprechender Erholung von neuem in den Grundrhythmus einzutreten.

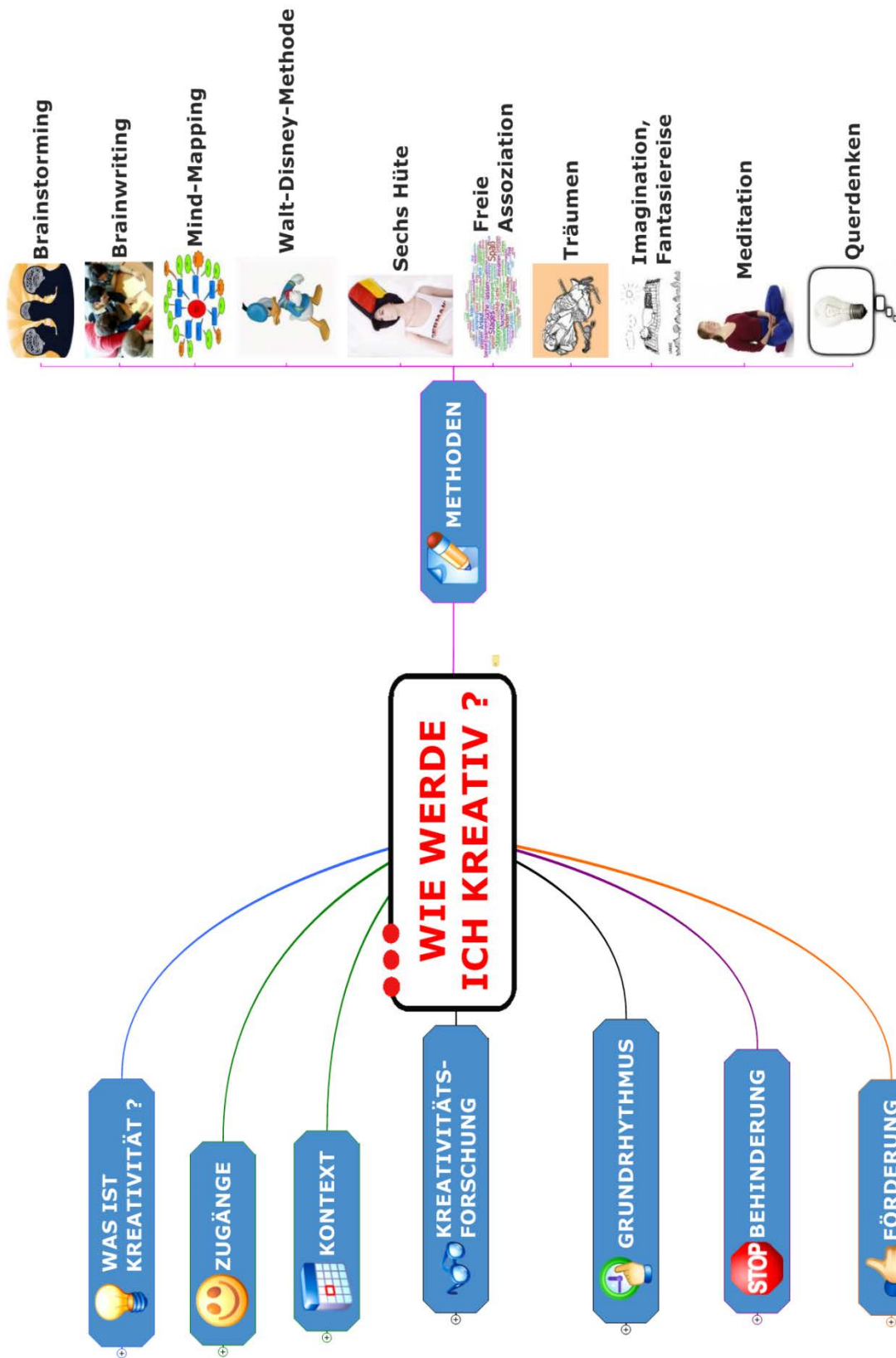
DAS ENDE DER KREATIVITÄT



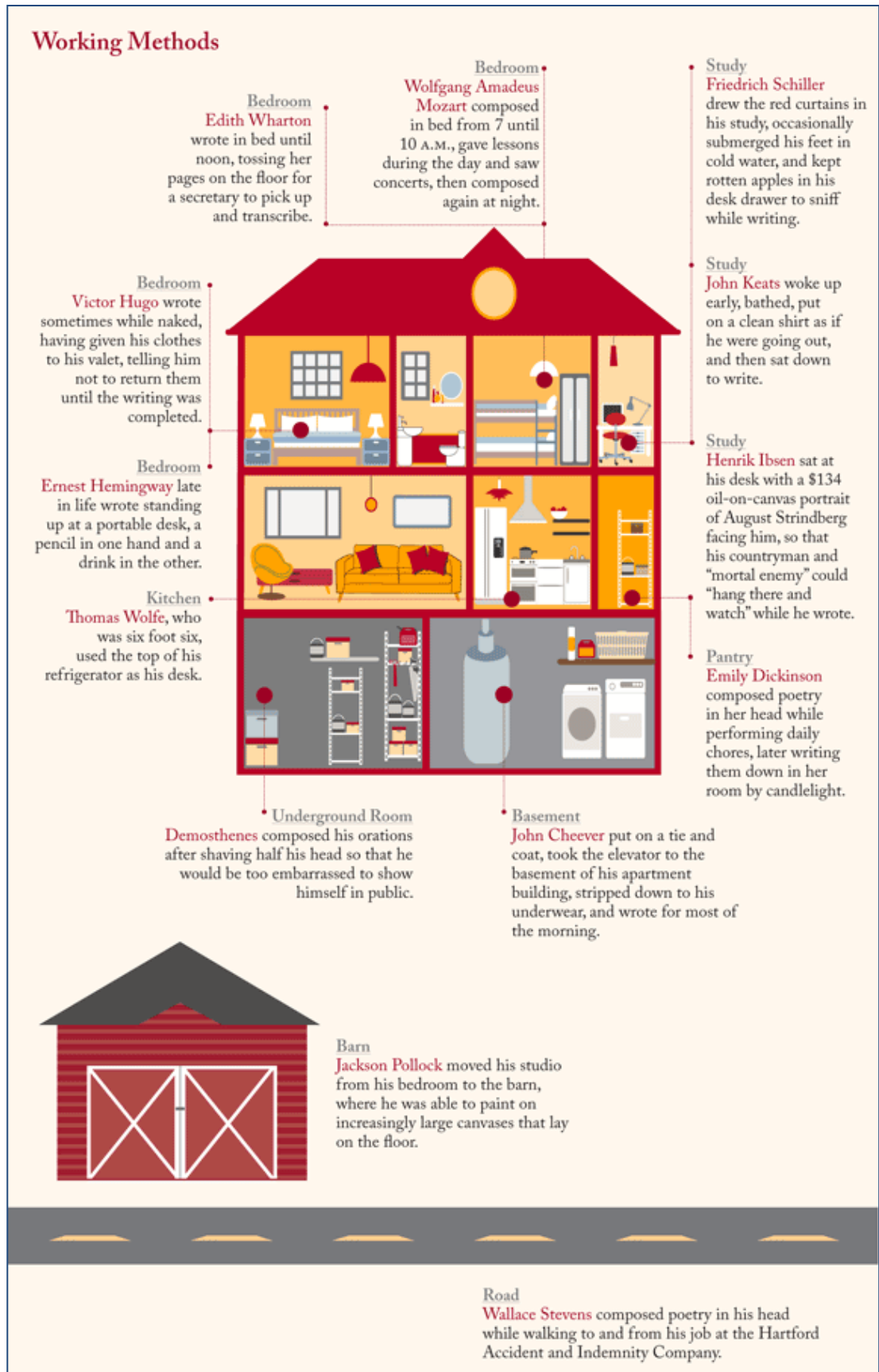
Killerphrasen

Ja, aber...	Haben wir auch schon versucht!	Das haben wir noch nie gemacht!	In diesen Zeiten?	Geht das auch konkreter?
Das wird nicht funktionieren!	Das Problem daran ist...	Dafür sind wir nicht zuständig.	Wen interessiert das?	Das klappt ja doch nicht.
Das ist technisch nicht machbar!	Sie machen nur Spaß oder?		Wir haben schon genug zu tun.	Wo kämen wir denn da hin...
Das bekommen Sie niemals durch.	Was soll das bringen?	In der Theorie vielleicht.	Bisher ging es auch ohne das.	Wenn das jeder machen würde!
Zu schön, um wahr zu sein!	Was soll das kosten?	Dafür haben wir kein Geld.	Aber haben Sie auch daran gedacht...?	Es gibt Wichtigeres als das!

METHODEN DER KREATIVITÄT



KREATIVE ARBEITSPLÄTZE



BRAINSTORMING

Alex F. Osborn (1888-1966), ein US-amerikanischer Autor, gilt als der Erfinder des Brainstorming. Mit vier Regeln gestaltete er ein kreatives Verfahren, das den Mitarbeitern die Freiheit für neue Ideen schaffen sollte:



- **Übe keine Kritik!**
- **Je mehr Ideen, desto besser!**
- **Ergänze und verbessere bereits vorhandene Ideen!**
- **Je ungewöhnlicher die Idee, desto besser!**

Das Brainstorming kann bei sämtlichen Problemen eingesetzt werden, die neue Ideen und bessere Lösungen erfordern. In der Produktentwicklung oder beim Konstruieren neuer technischer Geräte hat man damit bereits gute Erfahrungen gemacht. In einem ersten Schritt wird in einer Gruppensitzung nach neuen Ideen zu einem bestimmten Thema gesucht. Am Anfang wird das Thema dargestellt und präzisiert. Dann nennen die Teilnehmer einer Gruppe spontan Ideen zur Lösungsfindung, wobei sie sich im besten Fall gegenseitig inspirieren und untereinander Gesichtspunkte in neue Lösungsansätze einfließen lassen. Die Ideen werden protokolliert. Alle Teilnehmer sollen ohne jede Einschränkung Ideen produzieren und mit anderen Ideen kombinieren. Die Gruppe soll in eine möglichst produktive und erfindungsreiche Stimmung versetzt werden. Dies gelingt, wenn vorher Folgendes vereinbart werden kann:

- **Keine Kritik an anderen Beiträgen, Ideen, Lösungsvorschlägen. Die „absurde“ Idee des Einen kann für den Anderen Anstoß für eine brauchbare Ideenlösung sein.**
- **Keine Wertung der Ideen. Stattdessen werden viele Ideen in kürzester Zeit gesammelt.**
- **Jeder soll seine Gedanken frei äußern können. Freies Assoziieren und Phantasieren ist erlaubt.**
- **Keine Killerphrasen.**
- **Je kühner und phantasievoller, desto besser. Dadurch wird das Lösungsfeld vergrößert.**

In Seminaren zum Thema Kreativität ergab Brainstorming folgende Ideen:

Kreativität ist ...

anders, Neuanfang, die Natur, fühlen, lebendig, Garten gestalten, ein schön gedeckter Tisch, spielerisch, Musik hören, Gedanken sprudeln lassen, freie Assoziation, Kinder, bunt, springen und hüpfen, überall möglich, gestalten, Malen, Ausdruck, Tagebuch schreiben, eine Wohnung einrichten, singen, Schwimmen in unbekanntem Gewässer, neue Wege suchen, Alternativen ausprobieren, frei sein, aus der eigenen Mitte handeln, offen sein, Gestaltung aus dem Wesen, dauernd dazu lernen, Grenzen überschreiten, spielen mit Unbekanntem, um eine Sache herumgehen, Beweglichkeit, über den eigenen Schatten springen, mehrere Möglichkeiten haben, auf neue Ideen kommen, eine Entscheidung, keine einfache Sache, ungewohntes Denken, überraschendes Querdenken, sich von Normen und gebahnten Wegen fernhalten, Freundschaft mit dem Unbewussten, in gewisser Weise ganz vorne anfangen, anstrengend und nicht beliebt, jeden Tag ein Gedicht machen, wie ein Kind an eine Sache herangehen, die Kraft, die die Evolution am Leben hält, jedem Menschen eigen, eine Art Spiel ...

OSBORN-CHECKLISTE

Diese **Checkliste** nach **Alex Osborn** dient als Anleitung zu angewandtem Einfallsreichtum, insbesondere bei der systematischen Generierung von neuen Produkten und Prozessen (veröffentlicht um 1957). Eine typische Version:

Nummer	Ansatz	Fragesatz
1	Andere Verwendung?	Gibt es alternative Verwendungen so wie es ist?
2	Andere Verwendung?	Gibt es alternative Verwendungen, wenn es angepasst wird?
3	Anpassen?	Was anderes ist so wie dies?
4	Anpassen?	Zu welcher anderen Ideen/Verwendungen regt es an?
5	Anpassen?	Gibt es Parallelen in der Vergangenheit?
6	Anpassen?	Was kann ich kopieren?
7	Anpassen?	Wen kann ich nachahmen, was kann ich nachbilden?
8	Abwandeln?	Neue Wendung, Drall, Richtung?
9	Abwandeln?	Ändere Bedeutung, Farbe, Bewegung, Richtung, Ton, Geruch, Form, Ausformung!
10	Abwandeln?	Gib ihm andere Formen, Geometrien!
11	Vergrößern?	Was kann ich hinzufügen?
12	Vergrößern?	Was entsteht in längerem Zeitraum, Zyklus; größeren Zeitrahmen?
13	Vergrößern?	Höhere Frequenz, häufigeres Auftreten?
14	Vergrößern?	Stabiler, fester, stärker?
15	Vergrößern?	Höher?
16	Vergrößern?	Verlängern?
17	Vergrößern?	Verdicken?
18	Vergrößern?	Zusätzlichen Wert addieren, Wert vergrößern?
19	Vergrößern?	Zusätzliche Komponente, Zutat, Fähigkeit?
20	Vergrößern?	Duplizieren?
21	Vergrößern?	Vervielfachen?
22	Vergrößern?	Übertreiben, aufbauschen?
23	Verkleinern?	Was ist abziehbar?
24	Verkleinern?	Verkleinern?
25	Verkleinern?	Kompaktieren, kondensieren?
26	Verkleinern?	Miniaturisieren?
27	Verkleinern?	Verflachen?
28	Verkleinern?	Verkürzen?
29	Verkleinern?	Abspecken? Leichtbau?
30	Verkleinern?	Auslassen, weglassen?
31	Verkleinern?	Rationalisieren, windschlüpfiger machen?

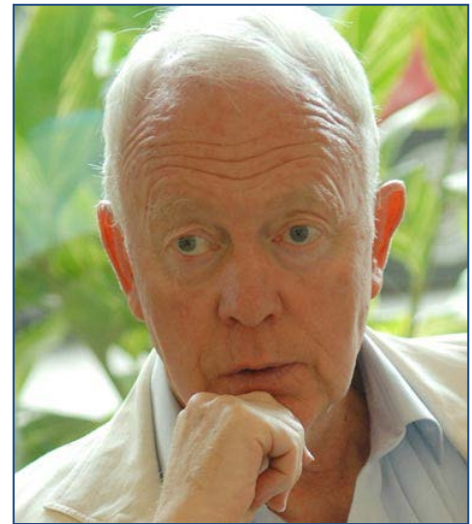
32	Verkleinern?	Aufteilen?
33	Verkleinern?	Untertreiben, unterbewerten, abwerten?
34	Ersetzen?	Wen stattdessen?
35	Ersetzen?	Was stattdessen?
36	Ersetzen?	Andere Zutat, Ingredienz, Inhaltsstoff, Betriebsstoff?
37	Ersetzen?	Anderes Material?
38	Ersetzen?	Anderer Prozess, Herstellung, Abbau?
39	Ersetzen?	Andere Energie, Antriebsquelle?
40	Ersetzen?	Anderer Ort?
41	Ersetzen?	Anderer Ansatz?
42	Ersetzen?	Anderen Klang, Ton, Stimme?
43	Umordnen?	Komponentenaustausch?
44	Umordnen?	Anderes Schema, Dekor, Modell, Erscheinung?
45	Umordnen?	Anderes Layout?
46	Umordnen?	Andere Reihenfolge?
47	Umordnen?	Ursache und Wirkung vertauschen?
48	Umordnen?	Schritte, Stufen, Tempo wechseln?
49	Umordnen?	Ablauf, Raster verändern?
50	Umkehren?	Positiv und negativ umgruppieren?
51	Umkehren?	Was ist mit dem Gegenteil?
52	Umkehren?	Von hinten aufzäumen?
53	Umkehren?	Auf den Kopf stellen?
54	Umkehren?	Rollen oder Aufgaben vertauschen?
55	Umkehren?	Die Schuhe des anderen anziehen?
56	Umkehren?	Den Spieß umdrehen?
57	Umkehren?	Einweg zu Mehrweg? Mehrweg zu Einweg?
58	Umkehren?	Was ist mit einer Mischung, einer Legierung, einer Auswahl, einer Ansammlung?
59	Umkehren?	Kombiniere Einheiten!
60	Umkehren?	Kombiniere Absichten, Einsatzbereiche!
61	Umkehren?	Kombiniere Ansprüche!
62	Umkehren?	Kombiniere Ideen, Ansätze, Teillösungen!

Alle Fragen können in der gegebenen oder in willkürlicher Reihenfolge abgearbeitet werden. Geübte Anwender können sich durch die Ansätze zu schöpferischer Gestaltung anleiten lassen. Die Abarbeitung aller Fragen soll der vollständigen Abdeckung verschiedener Perspektiven dienen. Wie viele andere Kreativitätstechniken ist die Anwendung der Osborn Checkliste in Teams mit einem anfänglichen Lern- und Abstimmungsaufwand verbunden. Ihr Schwerpunkt liegt bei der Entwicklung neuer Ideen aus bestehenden.

MIND MAPPING

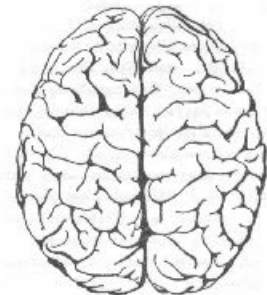
Unser modernes Leben verlangt ständig Entscheidungen und Problemlösungen von uns. Oft grübeln wir, jedoch kommt uns keine Idee. Die Ratlosigkeit macht uns Angst, und ohne es bewusst wahrzunehmen, geraten wir in Stress. Stress jedoch ist eine große psychologische Denkblockade. Ein Teufelskreis ist entstanden, aus dem wir auch mit Kreativitätstechniken keinen Ausweg mehr finden.

Viele erstellen dann Listen mit Ideen, Ansätzen und Argumenten, die Ihnen aber oft selbst schwach und an den Haaren herbeigezogen erscheinen. Man befindet sich in einer Sackgasse.



Einer Auflistung von Ideen bzw. kreativen Ansätzen fehlt jeder Bezug zu vorhergehenden und nachfolgenden Überlegungen. Die freie Assoziation des Gehirns wird von der schematischen Darstellung gebremst - der kreative Prozess wird somit behindert.

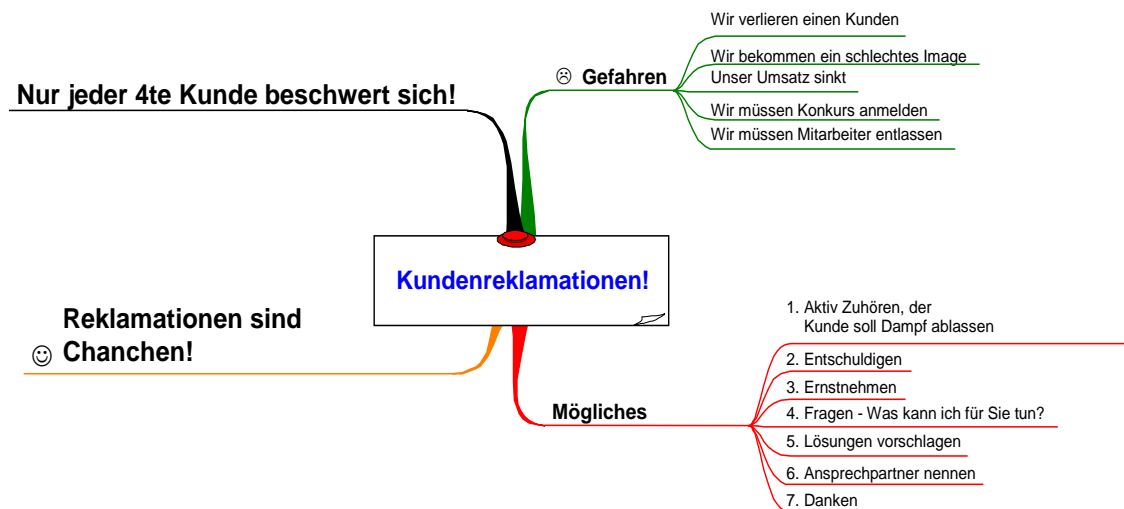
Von dem Wissen ausgehend, dass unser Denken ein äußerst komplexer Vorgang ist, bei dem ständig neue Assoziationen und Strukturen gebildet werden, entwickelte **Tony Buzan** die Mind-Mapping-Methode, welche gezielt **beide Gehirnhälften** anspricht. Durch die gezielte Nutzung beider Gehirn-Hemisphären werden **Synergieeffekte** genutzt, wodurch die **geistige Leistung** entscheidend **verbessert** werden kann.



Tony Buzan fühlte sich von der Informationsmenge während seines Studiums überfordert und suchte nach Möglichkeiten, die Datenmenge besser geistig verarbeiten zu können. Er beschäftigte sich mit den Prozessen des Lernens, Denkens und der Kreativität. Aus seinen Erkenntnissen ist das Konzept des Mind-Mappings entstanden.

Das Konzept beinhaltet, dass Informationen nicht mehr geradlinig in Listen oder Fließtext zusammengestellt werden, sondern in einer Art Landkarte. Hier bildet die erste Idee das Schlüsselwort und den Mittelpunkt. Weitere Ideen werden dann aus Assoziationsketten gewonnen, die sich strahlenförmig um den Anfangsgedanken in der Mitte ausbreiten. Man verzichtet dabei bewusst auf überflüssige Füllwörter und verwendet stattdessen ausschließlich prägnante Schlüsselwörter.

Durch den zusätzlichen Einsatz von verschiedenen Schriftarten, Bildern, Zahlen, Codes usw. - in Verbindung mit einem räumlichen Denkmuster und Rhythmus - wird das geistige Potential angeregt und die Bandbreite kreativer Fähigkeiten und Ressourcen besser ausgeschöpft.



Radiales und strahlendes Denken

Das Denken ist kein geradliniger Vorgang, sondern ein sehr verworrener und komplexer Prozess. Durch Schlüsselreize werden Assoziationen und Denkmuster gebildet.

Zu jedem Schlüsselreiz verbinden wir unterschiedliche Vorstellungen. Dieses menschliche Phänomen wird besonders in der kreativen Gruppenarbeit genutzt. Jede Empfindung, Erinnerung und jeder Gedanke löst bei uns große Mengen an Assoziationen und Geistesblitzen aus. Diese Verknüpfungen bilden eine Grundlage für die Mind-Mapping-Methode.

Visualisierung

Die Mind-Mapping-Methode nach **Buzan** baut auf dem radialen Denken und der Methode von Brainstorming auf und kombiniert beide durch die Erkenntnis, dass „ein Bild mehr als tausend Worte sagt“. Wir steigern unser kreatives Potential durch die Einbeziehung von Bildern, Farben, Formen und Mehrdimensionalität. Bilder lösen in uns viel mehr Assoziationsketten aus als Wörter und dadurch kann kreatives Denken gesteigert werden.

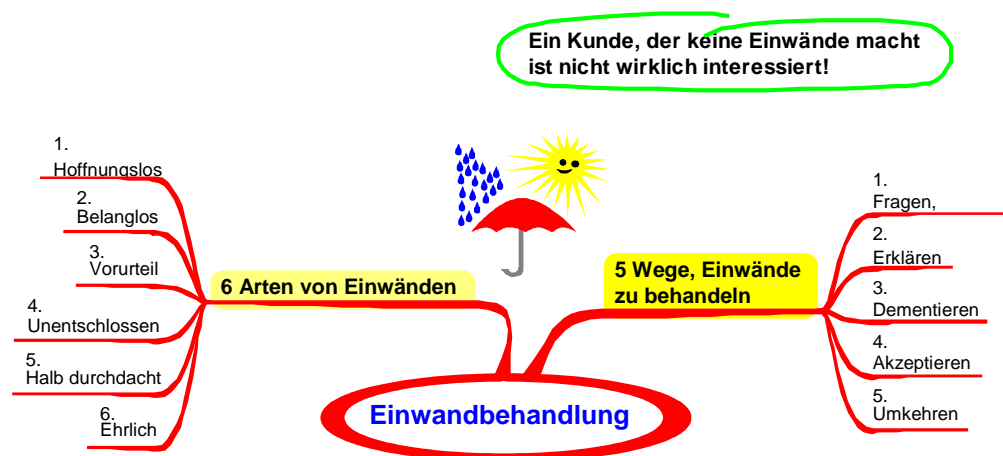
Schlüsselwörter-Arrangements

Die Fülle der Gedanken, die beim Mind-Mapping produziert werden, bedarf einer Gliederung. Das Zentrum in der Mind-Map bildet das zentrale Thema oder die erste Idee. An diese werden durch Assoziationen weitere Ideen bzw. Schlüsselwörter angeordnet.

Eine Mind-Map ist strahlenförmig aufgebaut und kann unendlich ausgebaut werden. Dadurch können beliebig viele Schlüsselwörter hinzugefügt und neue Assoziationsketten eröffnet werden. Vom zentralen Thema zweigen in Astform die Haupt- und Untergedanken ab. Pro Ast wird nur ein Schlüsselwort benannt oder ein Bild gemalt. Mind-Maps sind dadurch der Ausdruck Ihrer persönlichen Individualität. Auf der Grundlage Ihrer gestalterischen Fähigkeiten steigern Sie Ihr kreatives Potential und verschaffen sich Stressminderung und Entspannung.

Grundregeln

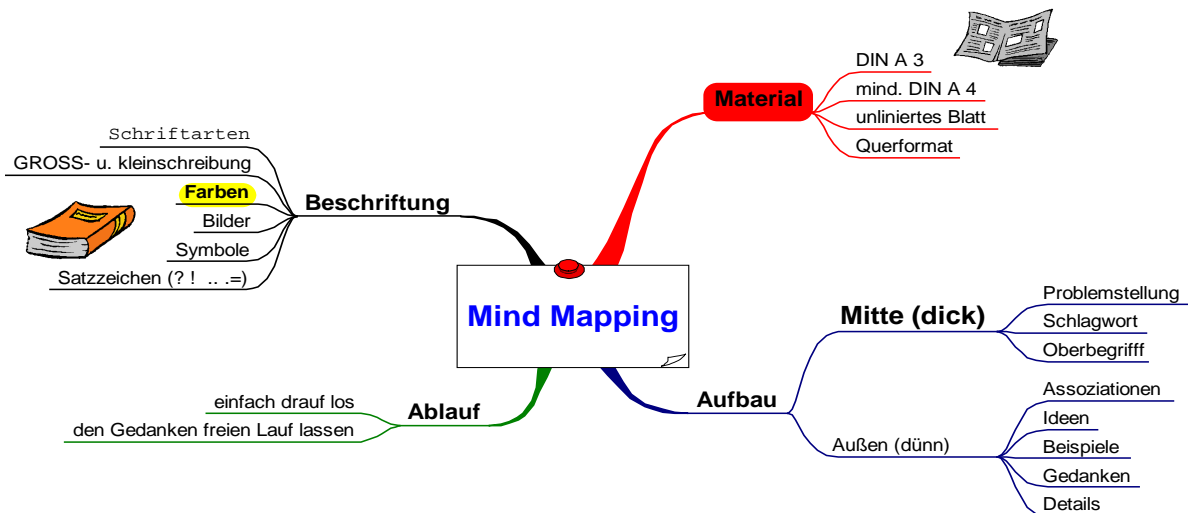
Die Mind-Mapping-Methode basiert auf der Kreativität und Individualität der Anwender. Durch den Gebrauch dieser Kreativitätstechnik werden Sie Ihren persönlichen Stil entwickeln und eigene Assoziationsketten aufbauen. Sie werden bessere Ergebnisse erzielen, je individueller Ihre Mind-Map gestaltet ist.



Jedoch sind einige Grundregeln bei der Gestaltung des Aufbaues und der Strukturierung zu beachten:

- Das Papier wird im Querformat genutzt. In der Mitte steht ein Schlüsselwort, ein Bild oder eine Skizze, welche/s das zu behandelnde Thema oder die Problemstellung ausdrückt oder verkörpert.
- Vom Zentrum ausgehend wird für jeden tiefergehenden Gedanken bzw. jede Assoziation eine Linie gezeichnet. Auf diesen Linien werden die Schlüsselwörter zu den Unterpunkten geschrieben. Verwenden Sie Großbuchstaben und Farben, um den Visualisierungseffekt zu verstärken.
- Von diesen Linien können wiederum weitere Linien ausgehen, auf denen die Gedanken weiter untergliedert werden. Von diesen weiterführenden Linien können wieder andere abzweigen usw.
- Benutzen Sie verschiedene Schriftarten und Farben, um die Übersichtlichkeit zu erhöhen. Gleichzeitig können Assoziationsketten, die sich Ihnen erst mit dem „zweiten Gedanken“ eröffnen, durch Verwendung der gleichen Farbe verdeutlicht werden.

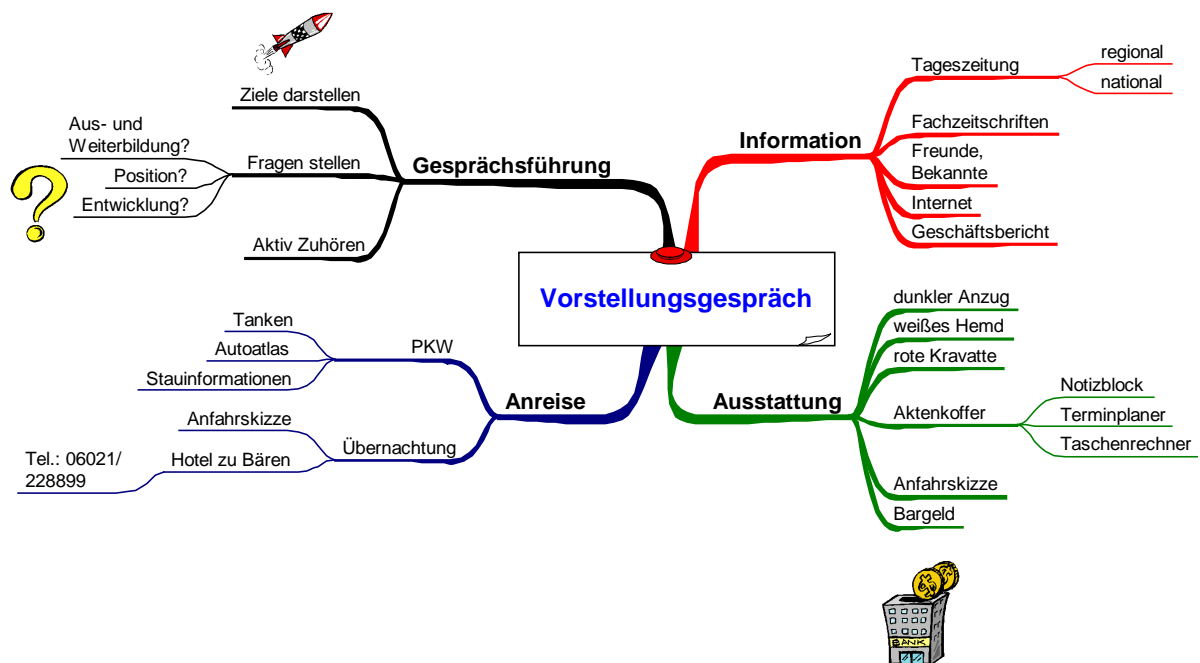
- Verwenden Sie Symbole wie z.B. Pfeile, Piktogramme, Ausrufe-, Fragezeichen und selbstdefinierte Sinnbilder um Gedanken voneinander abzugrenzen oder hervorzuheben.
- Sie sollten sich nicht allzu lange damit beschäftigen, an welcher Stelle Sie Ihre Mind-Map ergänzen. Das stört den freien Gedankenfluss, denn schließlich kann man schneller denken als schreiben! Umstrukturierungen und Kategorisierungen können später immer noch vorgenommen werden. Es besteht dann die Chance, die entscheidende Idee gerade bei der Neugestaltung zu haben.



Vorteile

Im Vergleich zu einer linear aufgebauten Stoff- oder Ideensammlung hat Mind-Mapping folgende Vorteile:

- Die Problemstellung bzw. das Hauptthema wird zentral angeordnet und kann somit schnell erfasst werden. Ein kurzer Blick auf die Mitte der Mind-Map genügt, und Sie finden schnell wieder zum eigentlichen Thema zurück.
- Durch die Verästelung kann die relative Bedeutung eines Gedankens oder einer Idee gut visualisiert werden. Es wird eine Hierarchisierung und Strukturierung vorgenommen.
- Durch die Verwendung von Schlüsselwörtern, kann man sich auf das Wesentliche konzentrieren und es bleibt genügend kreativer Freiraum für neue Gedanken. Zudem werden Zeit und Platz auf dem Papier gespart.
- Eine Mind-Map eignet sich hervorragend zur Wiederholung und Überarbeitung der bereits entstandenen Gedanken und Ideen. Durch Schlüsselwörter, Symbole, Zeichen und Farben werden Assoziationen (alte) Ideen zum Leben erweckt.
- Eine Mind-Map kann immer weiter wachsen. Durch neue Verästelungen ist die Mind-Map stets für neue Ideen offen.
- Jede Mind-Map sieht anders aus, dadurch kann man sich an ihre Form und an ihren geistigen Inhalt gut erinnern.
- Zusammengehörige Ideen und Grundgedanken werden durch Umrahmungen oder farbliche Markierungen gut erkennbar.
- Mind-Mapping eignet sich sowohl für Einzel-, als auch für Gruppenarbeit.



Einsatzmöglichkeiten

Der Wissensgewinn, den man aus Vorlesungen, Seminaren, Besprechungen und anderen Lernprozessen mitnehmen kann, ist größtenteils abhängig von den eigenen Mitschriften und Notizen. Das Mind-Mapping eignet sich sehr gut für diese Aufgaben.

Das Erstellen von Nachschriften und Zusammenfassungen kann wesentlich vereinfacht werden. Des Weiteren können Mind-Maps auch als Präsentationsform verwendet werden (z.B. Inhaltsverzeichnis, Gliederung), mit der sich komplexe Themengebiete einfach strukturieren lassen.

Für die Teamarbeit eignen sich Mind-Maps zur Visualisierung von Erörterungen, Stoffsammlungen oder Arbeitsplanungen. Die Ergebnisse werden auf einer großen Mind-Map festgehalten. Für ein Gruppen-Mind-Mapping benötigen Sie einen Papierbogen oder ein Flipchart sowie dicke Filzstifte. Für die Gruppenmitglieder kann diese Mind-Map zunächst als Leitfaden und Übersicht dienen. Da die Teilnehmer an der Entstehung der Mind-Map beteiligt sind, wird der abzuarbeitende Stoff und der zeitliche Ablauf von ihnen akzeptiert und ist jederzeit präsent.

Bei der Erarbeitung der Mind-Maps werden Kernaussagen und Ideen notiert, dadurch sind die Gruppenmitglieder zu Aussagen angehalten, die nicht abschweifend sind. Die logische Zuordnung von Einzelbeiträgen zum Konsens der Gruppe erweist sich zudem oft als schwierig. Durch den gezielten Einsatz von Mind-Maps kann diese Schwierigkeit behoben werden.

Die grafische Struktur der Mind-Maps zeigt den Teilnehmern immer an, welche Frage im Moment bearbeitet wird und führt sie zum Thema zurück.

WALT-DISNEY-METHODE

Walt Disney (1901-1966), US-amerikanischer Filmproduzent und Erfinder der Micky Maus, hatte eine besondere Art zu denken. Bei neuen Projekten schlüpfte er mit seinem Team hintereinander in verschiedene Rollen, für die er jeweils einen eigenen Raum reservierte:

- Den *Traum-Raum* - hier werden Ideen gesammelt und Visionen geboren.
- Den *Praxis-Raum* - hier wird möglichst lebensnah das praktische Tun und die Umsetzung erörtert.
- Den *Kritik-Raum* - hier werden Einwände erhoben und die Qualität überprüft.

Alle Rollen, die in den drei Räumen eingenommen werden, können in einem positiven Licht gesehen werden. Den entsprechenden Äußerungen wird grundsätzlich Wertschätzung entgegen gebracht.



Der Traum-Raum

Im Traum-Raum können wir unsere rechte Gehirnhälfte nutzen. Der Träumer denkt in Bildern. Er malt sich Visionen und erwünschte Zustände bildlich aus. Er lässt das Chaos zu, denkt möglichkeitsorientiert und lässt sich nicht durch Vorschriften einschränken. Verrückte, völlig unlogische und ungewöhnliche Einfälle und Verbindungen sind hier erwünscht. Sie sind Grundlage einer kreativen Ideenfindung. Bedenken und Kritik dagegen werden in diesem Raum nicht zugelassen. Der Träumer ist offen für die Einfälle, Ideen und Visionen der anderen, hört ihnen gerne zu und spinnt sie weiter.

- Was ist wünschenswert?
- Was wäre idealerweise möglich, was wäre optimal, was das „best case scenario“?

Der Praxis-Raum

Im Praxis-Raum konzentriert man sich auf das konkrete und praktische Tun. Hier stellt man sich möglichst lebensnah die Umsetzung vor und stellt sich Fragen wie

- Wie kann ich das umsetzen?
- Was muss ich dazu tun oder sagen?
- Was benötige ich an Mitteln dazu (Kontakte, Mitarbeiter, Wissen, Fähigkeiten, Material)?
- Was ist bereits davon vorhanden?
- Wie kann ich (noch) nicht Vorhandenes organisieren?

Der Kritik-Raum

Die Aufgabe des Kritikers ist es, konstruktive Fragen zu stellen. Er formuliert Einwände, weist auf Übersehenes hin, trägt Bedenken vor. Wie ein Qualitätsmanager oder Optimierer fragt er:

- Was könnte verbessert werden?
- Was sind die Chancen und Risiken?
- Was wurde übersehen?
- Wie denke ich über den Vorschlag?

Das in den drei Räumen Erarbeitete wird in der Form eines Kreislaufs weitergegeben. So kann der Macher z.B. die Ideen des Träumers auszuprobieren, bevor sie vom Kritiker geprüft werden. Durch diese Reihenfolge, die den Kritiker zuletzt zu Wort kommen lässt, wird verhindert, dass Ideen ausgeschlossen werden, bevor ihr eigentliches Potenzial zu erkennen ist. Oder der Kritiker formuliert aus den Ergebnissen seines Denkens Fragen, die er an den Träumer weiter gibt.

Wie kann die Walt-Disney-Methode von einem einzelnen praktisch angewendet werden?

1. Suche Dir einen Traum-Raum, einen Praxis-Raum und einen Kritik-Raum und kennzeichne alle drei Plätze unterschiedlich. Für diese drei Plätze lassen sich unterschiedliche Zimmer benutzen, drei Stühle oder drei Winkel eines Raums. Zur Kennzeichnung lassen sich Schilder benutzen oder symbolische Gegenstände. Es ist anfangs vielleicht ungewohnt, völlig in verschiedene Rollen zu schlüpfen. Jeder Ortswechsel erleichtert dies ungemein. Idealerweise werden die Orte so ausgewählt oder gestaltet, dass sie zur Rolle passen. Im Traum-Raum dürfen wohlriechende Blumen stehen und schöne bunte Bilder hängen. Im Praxis-Raum kann man ruhig sein Arbeitsgerät um sich haben. Der Kritik-Raum darf schlicht und aufgeräumt sein. Hier könnten z.B. Diagramme und Auswertungen als Dekoration dienen.
2. Suche nacheinander jeden der drei Räume auf und identifiziere Dich dabei möglichst eindeutig mit jeder einzelnen der drei Rollen. Zwischen den Ortswechseln sollte eine kurze Pause gemacht werden (ein sog. Separator zum eindeutigen Trennen von Zuständen). Diese Pause sollte möglichst an einem vierten Ort durchgeführt werden, um die „Imprägnierung“ der drei Orte nicht zu zerstören.

Traum-Raum: *Wie war es, als ich einmal so richtig kreativ war?*

Was gehörte alles dazu und wie wurde es möglich?

Deutliche Pause, Unterbrechung und Platzwechsel.

Praxis-Raum: *Wann habe ich etwas erfolgreich angepackt und umgesetzt?*

Wie gelang es, dies zu organisieren und zu planen?

Wie war es möglich, dass die Umsetzung gelang?

Wieder deutliche Pause, Unterbrechung und Platzwechsel.

Kritik-Raum: *In welcher Situation war ich auf gute Weise kritisch, genau und analysierend?*

Wie gelang mir dies und wozu war dies nützlich?

Wieder deutliche Pause, Unterbrechung und Platzwechsel.

3. Betrachte danach von einem anderen Ort aus (der Meta-Position) die Situation der drei Plätze:
Befinden sie sich in einer Art Gleichgewicht?
Was sollte ich tun oder welchem Raum sollte ich noch mehr Aufmerksamkeit schenken, damit alle drei ins Gleichgewicht kommen?
Gib jedem Platz das, was es braucht, damit sich die drei Rollen und Plätze etwa im Gleichgewicht befinden können.
4. Nun bestimme ein Thema, zu dem Du arbeiten möchtest.

5. Gehe in den Traum-Raum und in den Träumerzustand hinein.
Welche Phantasien und Visionen kommen Dir hier? Alles ist möglich.
Nimm alle Bilder wahr, höre auf alle Stimmen und gehe allen Gefühlen nach. ...
Deutliche Pause, Unterbrechung und Platzwechsel.
6. Begebe Dich nun in den Praxis-Raum und vertiefe Dich in Deinen Macherzustand.
Was für Fähigkeiten hast Du bereits, um Deine Vision zu verwirklichen?
Welche Menschen oder Dinge benötigst Du noch, damit auch wirklich alles klappt?
Was sind die nächsten Schritte in Deiner Planung bzw. Deiner Umsetzung? ...
Wieder deutliche Pause, Unterbrechung und Platzwechsel.
7. Nun wechsele in den Kritik-Raum und schalte Deinen analytischen und reflektierenden Verstand ein.
Was denkst Du von den Vorstellungen des Träumers und des Machers?
Was haben die anderen beiden übersehen?
Was muss ergänzt werden? ...
Wieder deutliche Pause, Unterbrechung und Platzwechsel.
8. Sieh Dir von außen an, was der Träumer, der Macher und der Kritiker entwickelt und gesagt haben.
Sei sicher, dass die Positionen nur ihre Aufgabe erfüllt haben: träumen, realisieren, kritisieren.
9. Nun beginne die zweite Runde: Gehe mit den neuen Sichtweisen und der Kritik zurück auf den Traum-Platz und erträume eine veränderte, noch bessere Lösung.
Wieder deutliche Pause, Unterbrechung und Platzwechsel.
10. Weiter zum Praxis-Platz und entwickle die notwendigen Schritte für die Umsetzung.
Wieder deutliche Pause, Unterbrechung und Platzwechsel.
11. Und endlich wieder zum Kritik-Platz, um alles noch einmal kritisch zu durchdenken und zu durchleuchten.

Wiederhole den Durchlauf, so oft es notwendig ist, um eine befriedigende und realistische Lösung zu finden.

DE BONOS SECHS HÜTE

Die Kreativitätsmethode der sechs Hüte stammt von **Edward de Bono** (* 1933 auf Malta), britischer Mediziner, Schriftsteller, Lehrer für kreatives Denken. Wer bei der Idee der sechs Hüte an eine Narrenkappe denkt, liegt gar nicht so weit daneben. Der Narr am Hof hatte die Freiheit, Dinge zu äußern, die anderen niemals erlaubt worden wären. Genau um diese Erlaubnis, Dinge aus anderen Perspektiven zu äußern, geht es bei den sechs Hüten. Sie heißen:



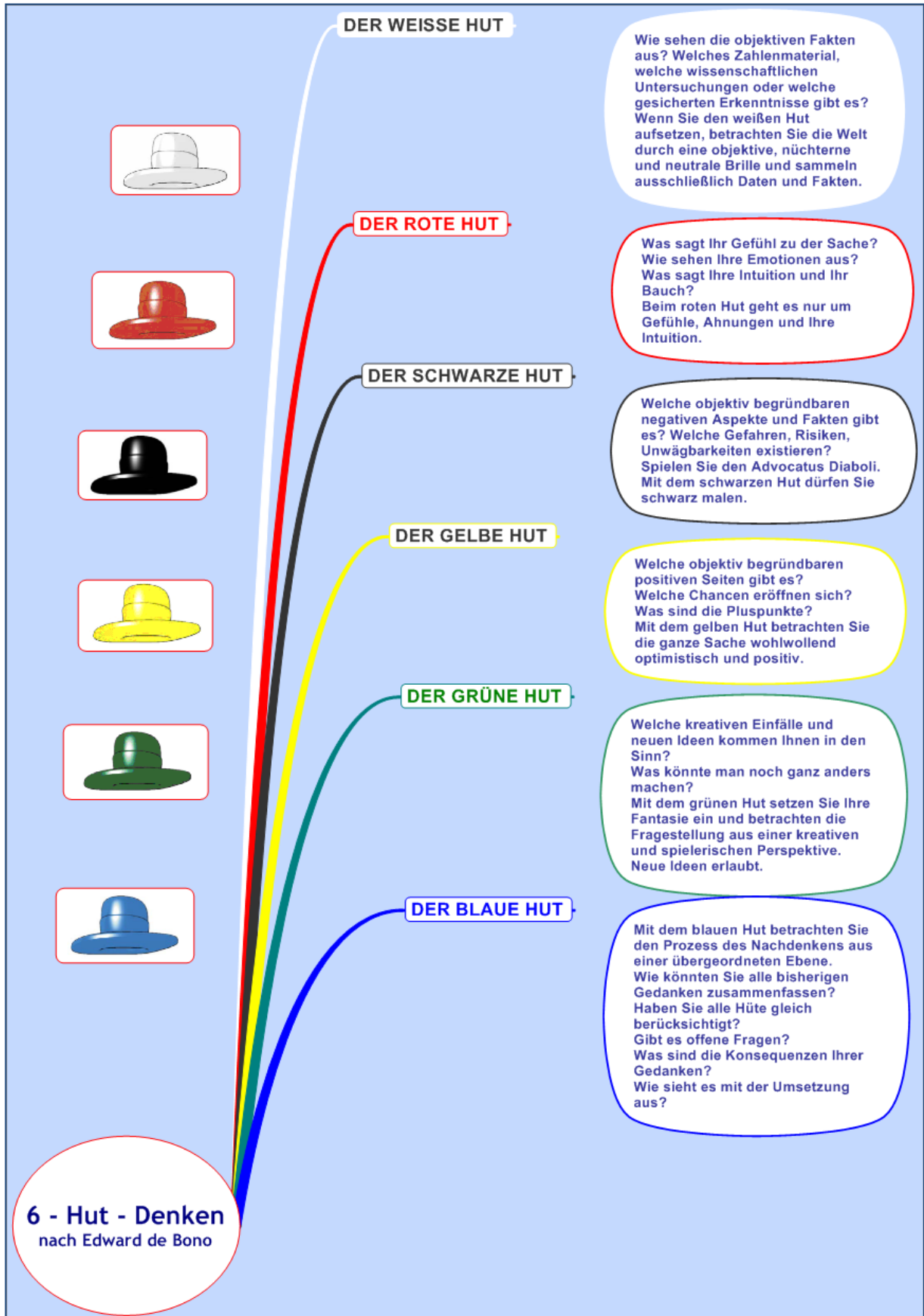
- **Der weiße Hut**, der für Informationen, Zahlen, Daten und Fakten steht.
- **Der rote Hut**, er steht für Intuitionen und Gefühle.
- **Der schwarze Hut** vertritt Gefahren, Schwierigkeiten und Hindernisse.
- **Der gelbe Hut** ist das Gegenstück zum schwarzen Hut, er sucht nach den Vorteilen, Chancen, dem Nutzen, dem Positiven.
- **Der grüne Hut** ist der Hut der Kreativität. Hier werden Ideen, Alternativen und Möglichkeiten gesucht.
- **Der blaue Hut** schließlich symbolisiert den emotionslosen Überblick, er steht für Struktur und Regeln und die Metaebene. Unter ihm werden weitere Schritte festgelegt und das Geleistete überdacht.

Der Einsatz z.B. in einer Besprechung kann unterschiedlich erfolgen. Wichtig ist, dass *alle gemeinsam* eine Sache unter einem Hut, sprich: unter einem Aspekt diskutieren. Stellt man z.B. fest, dass gerade mal kräftig Bedenken ausgetauscht werden (schwarzer Hut), können alle gemeinsam den grünen Hut aufsetzen und erst einmal nach Lösungsmöglichkeiten suchen. Hier wird also aus gegebenem Anlass jeweils ein einzelner Hut in der Besprechung aufgesetzt.

Möglich ist auch der gezielte Einsatz mehrerer Hüte hintereinander. Bei emotionsgeladenen Themen könnte die Reihenfolge lauten:

1. **Roter Hut:** Gefühle äußern, Dampf ablassen
2. **Blauer Hut:** Reihenfolge, Tagesordnung festlegen
3. **Grüner Hut:** Ideen sammeln
4. **Gelber Hut:** Positive Aspekte und Nutzen der neuen Ideen diskutieren
5. **Schwarzer Hut:** Erörterung der Schwächen und Risiken
6. **Grüner Hut:** Lösungsmöglichkeiten für die Schwächen suchen
7. **Weißer Hut:** weitere notwendige Informationen werden eingefordert
8. **Blauer Hut:** Das weitere Vorgehen wird festgelegt.

Der Vorteil dieser Methode: Alle verschiedenen Gesichtspunkte kommen zu Wort, aber in einer sehr systematischen Struktur. Diese Struktur sorgt dafür, dass auch wirklich alle Aspekte erörtert werden. Da dies nacheinander geschieht, werden unnötige Schleifen und Wiederholungen vermieden.



ZITATE ZUR KREATIVITÄT

Aphorismen

Die Kunst ist lange bildend, eh' sie schön ist.

Johann Wolfgang von Goethe

Man muss noch Chaos in sich haben, um einen tanzenden Stern gebären zu können.

Friedrich Nietzsche

Ich liebe die Regel, welche die Ergriffenheit berichtigt.

Ich liebe die Ergriffenheit, welche die Regel berichtigt.

George Braque

Das ganze moderne Elend kommt daher,

dass die Menschen nicht mehr ruhig einen Tag lang in einem Zimmer bleiben können.

Blaise Pascal

Alle großen Erfindungen, alle großen Werke sind das Resultat einer Befreiung;

die Befreiung von den Routinen des Denkens und Tuns.

Arthur Koestler

Das Werk ist die Totenmaske der Konzeption.

Walter Benjamin

Eine Erfindung, die noch fehlt:

Explosionen rückgängig zu machen.

Dr. Elias Canetti

Musik ist die Kunst, Klänge so zu kombinieren,

dass sie dem Ohr schmeicheln, den Geist anregen und das Herz berühren.

Jean Dax

Wie viel Schönheit erblickt durch die Augen das Herz!

Leonardo da Vinci

Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann.

Francis Picabia

Das Lassen ist etwas, wobei man nichts tun muss, und trotzdem ist es anstrengend.

Bert Hellinger

Eigentlich bin ich ganz anders, nur komm' ich so selten dazu.

Ödon von Horvath

Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder, sondern macht sichtbar.

Paul Klee

*Plötzlich findet man, während man noch zu suchen glaubt.
Das eben macht die Übung.*

Kurt Schwitters

Wisset, Freunde, was Bilder sind: das Auftauchen an einem anderen Ort.

Franz Marc

Keinem Gedanken Glauben schenken, der nicht im Freien geboren ist.

Friedrich Nietzsche

Phantasie ist wichtiger als Wissen.

Albert Einstein

Der größte Feind der Kreativität ist nicht der Irrtum, sondern die Trägheit.

Henry Thomas Buckle

Phantasie ist unser guter Genius und unser Dämon.

Immanuel Kant

Genie ist in Wahrheit kaum mehr als die Fähigkeit, auf ungewöhnliche Weise wahrzunehmen.

William James

Wenn Sie klüger werden wollen, dann lauschen sie Mozart.

Pinchas Zukermann

Die Vorstellungskraft ist der Anfang der Schöpfung. Man stellt sich vor, was man will; man will was man sich vorstellt; und am Ende erschafft man, was man will.

George Bernard Shaw

Wo keine Fehler gemacht werden, gibt es keinen Fortschritt. ...

Wenn du zu wenig Erfolg hast, erhöhe die Geschwindigkeit, mit der du Fehler machst.

Thomas Edison

Der Ausgangspunkt für die großartigsten Unternehmungen liegt oft in kaum wahrnehmbaren Gelegenheiten.

Demosthenes

Ich suche nicht - ich finde. Suchen, das ist Ausgehen von alten Beständen und ein Finden-Wollen von bereits Bekanntem im Neuen. Finden, das ist das völlig Neue! Das Neue auch in der Bewegung. Alle Wege sind offen und was gefunden wird, ist unbekannt. Es ist ein Wagnis – ein heiliges Abenteuer!

Pablo Picasso

Am liebsten erinnere ich mich an die Zukunft.

Salvador Dali

Jeder Mensch ist ein einmaliger Mensch und tatsächlich, für sich gesehen, das größte Kunstwerk aller Zeiten.

Thomas Bernhard

*Das Alte auf eine neue Weise tun
- das ist Innovation.*

Joseph Alois Schumpeter

*Der Ausgangspunkt für die großartigsten Unternehmungen
liegt oft in kaum wahrnehmbaren Gelegenheiten.*

Demosthenes

*Man muss sich ein bestimmtes Quantum Zeit gönnen, wo man nichts tut,
damit einem etwas einfällt.*

Mortimer Jerome Adler

Der Gedanke ist es, der das Wort adelt.

Gottfried Keller

Was man mühelos erreichen kann, ist gewöhnlich nicht der Mühe wert, erreicht zu werden.

Ralph Waldo Emerson

Der Mensch, das sonderbare Wesen: mit den Füßen im Schlamm, mit dem Kopf in den Sternen.

Else Lasker-Schüler

Kunst ist schön, macht aber viel Arbeit.

Karl Valentin

Den Fortschritt verdanken die Menschen den Unzufriedenen.

Aldous Huxley

Grundsätze sind ein Korsett, das mit der Zeit immer enger wird.

Victor de Kowa

*Das Werk eines Meisters riecht nicht nach Schweiß,
verrät keine Anstrengung und ist von Anfang an fertig.*

James McNeill Whistler (amerik.-engl. Maler)

*Wer fertig ist, dem ist nichts recht zu machen;
ein werdender wird immer dankbar sein.*

J. W. von Goethe, Faust, Vorspiel auf dem Theater

*Menschen mit einer neuen Idee gelten so lange als Spinner,
bis sich die Sache durchgesetzt hat.*

Mark Twain

Walter Benjamin, Die Technik des Schriftstellers in dreizehn Thesen

- I. Wer an die Niederschrift eines größeren Werks zu gehen beabsichtigt, lasse sich's wohl sein und gewähre sich nach erledigtem Pensum alles, was die Fortführung nicht beeinträchtigt.
- II. Sprich vom Geleisteten, wenn du willst, jedoch lies während des Verlaufes der Arbeit nicht daraus vor. Jede Genugtuung, die du dir hierdurch verschaffst, hemmt dein Tempo. Bei Befolgung dieses Regimes wird der zunehmende Wunsch nach Mitteilung zuletzt ein Motor der Vollendung.
- III. In den Arbeitsumständen suche dem Mittelmaß des Alltags zu entgehen. Halbe Ruhe, von schalen Geräuschen begleitet, entwürdigt. Dagegen vermag die Begleitung einer Etüde oder von Stimmengewirr der Arbeit ebenso bedeutsam zu werden wie die vernehmliche Stille der Nacht. Schärft diese das innere Ohr, so wird jene zum Prüfstein einer Diktion, deren Fülle selbst die exzentrischen Geräusche in sich begräbt.
- IV. Meide beliebiges Handwerkszeug. Pedantisches Beharren bei gewissen Papieren, Federn, Tinten ist von Nutzen. Nicht Luxus, aber Fülle dieser Utensilien ist unerlässlich.
- V. Lass dir keinen Gedanken inkognito passieren und führe dein Notizheft so streng wie die Behörde das Fremdenregister.
- VI. Mache deine Feder spröde gegen die Eingebung, und sie wird mit der Kraft des Magneten sie an sich ziehen. Je besonnener du mit der Niederschrift eines Einfalls verziehst, desto reifer entfaltet wird es sich dir ausliefern. Die Rede erobert den Gedanken, aber die Schrift beherrscht ihn.
- VII. Höre niemals mit Schreiben auf, weil dir nichts mehr einfällt. Es ist ein Gebot der literarischen Ehre, nur dann abubrechen, wenn ein Termin (eine Mahlzeit, eine Verabredung) einzuhalten oder das Werk beendet ist.
- VIII. Das Aussetzen der Eingebung fülle aus mit der sauberen Abschrift des Geleisteten. Die Intuition wird darüber erwachen.
- IX. Nulla dies sine linea [Kein Tag ohne Linie, d.h. hier Schreiben]- wohl aber Wochen.
- X. Betrachte niemals ein Werk als vollkommen, über dem du nicht einmal vom Abend bis zum hellen Tage gesessen hast.
- XI. Den Abschluss des Werkes schreibe nicht im gewohnten Arbeitsraume nieder. Du würdest den Mut dazu in ihm nicht finden.
- XII. Stufen der Abfassung: Gedanke - Stil - Schrift. Es ist der Sinn der Reinschrift, dass in ihrer Fixierung die Aufmerksamkeit nur mehr der Kalligraphie gilt. Der Gedanke tötet die Eingebung, der Stil fesselt den Gedanken, die Schrift entlohnt den Stil.
- XIII. Das Werk ist die Totenmaske der Konzeption.

Walter Benjamin (1892-1940), deutsch-jüdischer Philosoph, Literaturkritiker und Übersetzer
In: *Einbahnstrasse* (1928), S. 46-49

Johann Wolfgang von Goethe, Aus Otiliens Tagebuch

Es gibt keinen größern Trost für die Mittelmäßigkeit, als dass das Genie nicht unsterblich sei. Die größten Menschen hängen immer mit ihrem Jahrhundert durch eine Schwachheit zusammen. Man hält die Menschen gewöhnlich für gefährlicher, als sie sind. Toren und gescheite Leute sind gleich unschädlich. Nur die Halbnarren und Halbweisen, das sind die Gefährlichsten.

Man weicht der Welt nicht sicherer aus als durch die Kunst, und man verknüpft sich nicht sicherer mit ihr als durch die Kunst. Selbst im Augenblick des höchsten Glücks und der höchsten Not bedürfen wir des Künstlers. Die Kunst beschäftigt sich mit dem Schweren und Guten. Das Schwierige leicht behandelt zu sehen, gibt uns das Anschauen des Unmöglichen. Die Schwierigkeiten wachsen, je näher man dem Ziele kommt. Säen ist nicht so beschwerlich als ernten.

Goethe: Die Wahlverwandschaften, S. 260-264. Digitale Bibliothek, S. 24836-24840 (vgl. Goethe-HA Bd. 6, S. 396-398)

Roland Peter Litzenburger, Ein Maler über Bilder

Sie wissen, dass ich mich gelegentlich mit Zweien oder Dreien vor einem Bild unterhalte. Aber ich bin Maler und kein Schriftsteller. Und schon gar kein Redner. Es ist ohnehin problematisch, das eigene Bild zu interpretieren, zumal vor vielen Betrachtern gleichzeitig. Der Maler kann zwar einiges zur Entstehungsgeschichte sagen, zu Form, Farbe und sofort; aber damit engt er auch ein. Ein Bild ist **selbst** Interpretation, eben in Formen, Farben und Komposition seines Inhalts.

Eine Antwort auf die berühmte Frage "was hat sich der Maler dabei gedacht", kann das Betrachten, die Geduld im Umgang mit dem Bild nicht ersetzen. Allein wichtig ist, was dem Betrachter durch das Bild geschieht.

Insofern möchte ich zu Ihnen, liebe Gemeinde und Freunde, nur in einigen Teilaspekten **darüber** sprechen, was ich unter "Bild" und "bildender Kunst" verstehe.

Denn schließlich bin ich vor dem durch mich hervorgebrachten Bild **auch nur ein** Betrachter unter anderen. Allerdings dann - um im Bild zu bleiben - ähnlich einer Mutter, die mit dem Vater, mit Tanten, Verwandten, Freunden **und auch Fremden**, über ihr Kind spricht und es doch - so oder so - anders sieht.

Bilder sind Spiegel. Spiegel, wie die spiegelglatte Fläche eines Teiches über seinem Grund, eines Sees über seinen Untiefen. Sie sind auch Spiegel des Betrachters - wie das Spieglein an der Wand.

Bilder sind Legenden, Gleichnisse, Parabeln, Märchen. Märchen, das sind **wahrhafte** Geschichten, voller Geheimnis und Überraschung. Geschichten, die Chiffren gleichen für Herkunft und Hinkunft. Und das ist ein für mich wesentliches Verständnis von Bild: Bild ist ein Prozess, eine Geschichte von, aus und **mit** dem Leben; mit **meinem Erleben**.

Dann ist Bild auch das, was sich verändert, sich wandelt, sich entwickelt und worin ich mich so entfalten und ergehen kann. Alles Leben, die ganze Schöpfung ist Bild. Aber wo bleibt sie, wenn **wir sie nicht** betrachten, **nicht** anschauen? Wer, und wie, sind wir, wenn uns niemand ansieht, hört und fühlt? Wer bin ich, wenn mich keiner wahrnimmt? Wenn keiner mit mir redet und mit mir schweigt? Was ist ein Bild von Rembrandt oder van Gogh, wenn es im Banktresor eingeschlossen ist - oder auch "nur" auf einem Speicher steht? Es ist nicht. Niemand erlebt es, niemand liebt oder hasst es, mag es oder lehnt es ab. Es ist tot. Aber irgendeiner wähnt es zu besitzen.

Wenn die Bibel im Alten Testament in der Genesis, in der Entstehungsgeschichte davon spricht, dass Gott den Menschen schuf nach seinem Bild, so verstehe ich das auch als Spiegelbild. Anders gesagt: als Dialog. Dem entspricht gleichnishaft: Er erschuf ihn als einen Mann und eine Frau. Also wieder ein Dialog. Das Gespräch zwischen Gott und Mensch ist ein Prozess, die Weggeschichte und Entfaltung von Frau und Mann, von Menschen, **mit** Menschen.

Genesis ist immer. - Auch heute. Genesen heißt nicht, wie wir heute oft meinen, "gesund gleich leistungsfähig" werden. Genesen hat vielmehr ursprünglich die Bedeutung von "am Leben **bleiben**", lebendig **sein**. "Eines Kindes genesen" ist die alte Redewendung für gebären; also Leben **hervorbringen**.

Es bedarf demnach der Bildkraft, der Phantasie, um Leben hervorzubringen und zu begreifen. Als Bildner darf ich hier vielleicht sagen: "Gott", das ist auch ein personales Bild für die unendliche, unerschöpfliche Phantasie. Leben entwerfende, Leben erhaltende, Leben entfaltende, Leben potenzierende Liebe. Was ist Liebe ohne Phantasie? Bild, das ist auch Anruf, gleichzeitig - mehrfach, vielschichtig, möglichst offen und verborgen zugleich.

Bei Matthäus steht, dass wir das Kraut mit dem Unkraut wachsen lassen und erst bei der Ernte voneinander trennen sollen. So muss - um auch hier im Bild zu bleiben - das Leben als Prozess angenommen werden: in gut und ungut, gesund und ungesund, gehorsam und ungehorsam, damit wir unsteril leben und aus unseren Gewöhnungen ausbrechen können. Denn darin besteht die Chance, allen Verengungen zu entrinnen und irgendwann, irgendwo einmal, ein wenig aufzuleuchten. Erst am Ende, im Tod scheiden sich Licht vom Schatten, Spreu vom Weizen, **wird das Bild vollendet**.

So ist Bild-Kunst das, was Zukunft anbietet und erwirbt. Kunst ist ganz Gegenwart, Augenblick - je umfassender, umso mehr. Kunst, das ist die Kunst zu leben im Angebot des anderen für das Angebot an den anderen. Kunst ist deshalb nicht einfach nur schön im Sinne von ästhetischem Genuss - sondern gut im Sinne konstruktiver Lebensqualität. Sie muss auch wahrnehmen, was wir hässlich nennen und darf das Unfassliche nicht leugnen. Sie kann nicht jenseits von Gut und Böse, von Tod und Krankheit 'schön' sein. Das Leben selbst, das ist in all seinem Gelingen und Misslingen die Sache, in der sich dramatische und völlig undramatische Verdichtungen ergeben. Also ist Dichtung, Bildkunst, Komposition, Musik, Choreographie, Tanz - Selbstvergessenheit in phantasievoller, redlicher Arbeit. In Fleiß und Selbsthingabe eine hohe Summe von Leben.

Roland Peter Litzenburger (1917-1987), deutscher Grafiker, Maler und Bildhauer
Rede zum Abschied von Pastor Albertz, Berlin-Schlachtensee 25.03.1979

Yehudi Menuhin, Kreativität in der Konsumgesellschaft

Manchester Polytechnic Lecture, 18. Februar 1974

Ich möchte meine Ausführungen beginnen mit dem Versuch, den Begriff Kreativität nach meinem Verständnis zu definieren:

- ein Zustand der Gnade, ein Seinszustand, in welchem alles auf ein Ziel zusammenläuft, in welchem Zeit und Raum ineins fallen;
- eine Ausgeglichenheit, die gleichermaßen teilhat an unserem Erbe aus frühester Vergangenheit, an den Erfahrungen und Eindrücken unseres gegenwärtigen Lebens und an den Hoffnungen auf unsere Zukunft;
- ein Zustand, in welchem sich unsere Träume, unser Wirklichkeitssinn und unsere Visionen zu einem freigewählten Zweck verbinden;
- ein Zustand, in dem Ewigkeit und jeweiliger Augenblick unauflösbar miteinander verbunden sind,
- ein Zustand erhöhter Bewusstheit, die sich für alles offenhält - eines insgeheim mächtigen und allerletzten Offenbarwerdens, das zuweilen plötzlich eintritt und zuweilen sich lebenslangem Bemühen entzieht.

Kreativität ist die menschliche Situation, in der Subjektives und Universales zusammenfallen- wenn wir nicht länger unterscheiden können zwischen dem, zu dem wir gehören, und dem, was zu uns gehört;

wenn das Eine und die Vielen, individuelle Rede und gemeinschaftliche Sprache im Gleichgewicht sind und Worte bilden. Die großen sprunghaften Neuentdeckungen in der Naturwissenschaft ergaben sich immer dann, wenn der Mensch mit neuen Augen sah, mit uneigennützigem Erstaunen Erscheinungen betrachtete, die er zuvor als selbstverständlich und alltäglich hingenommen hatte - ein Stück Holz, das in der Badewanne schwimmt - , ein Blatt, das vom Baum fällt; Tag und Nacht; Materie und Energie.

Doch für die unablässige tägliche Bestätigung sind es die Handwerke, die Künste, die Tätigkeiten des Lebens, in denen wir stets und ständig diesen kreativen Gnadenzustand erneuern können.

Künstlerischer Ausdruck des Einzelnen wie der Gemeinschaft ist das Leben selbst. Auch gibt es kein Gebiet der Sinneswahrnehmung, das nicht von diesem kreativen Gnadengefühl beseelt wird - mit dem Mund, dem Gesicht, dem Tast- und Geruchssinn; in Musik, Architektur und Literatur - im Garten und in der Küche. Aber auch allein Gang, Gestik und Sprache des Menschen offenbaren das Ausmaß, die besondere Art und Kraft des kreativen Zustands.

Wenn wir von der Kunst behaupten, sie sei 1 Prozent Inspiration und 99 Prozent Perspiration, so ist das lediglich das Eingeständnis, dass Kunst aus Hingabe, Glaube, Geduld und Beharrlichkeit besteht. Nehmen wir das Abbild lebendiger Schönheit - eine Frau: Ihre vornehme Art, ihre Bewegung, ihr Gesicht sind ebenso sehr oder noch mehr Ausdruck persönlicher Vollendung durch jahrelanges Mitgefühl und Selbstdisziplinierung im Dienste eines Ideals wie glücklicher Erbanlagen, elterlicher Fürsorge, einer sorglosen Kindheit und Jugend. Doch ob wir nun hingerissen werden von der Schönheit eines Liedes, einer Stimme, eines Wortes oder eines Gedichts - wir reagieren damit stets auf jenen kreativen Gnadenzustand, der Bedeutsames als lebendige Wahrheit aufscheinen lässt. Das Wahre kann nicht gänzlich unsere eigene Erfindung sein oder eine Aussage, in der unsere Existenz keine Rolle spielte. Deshalb ist dieser Gnadenzustand ein Weg zum Licht, zur Klarheit, wie ein Baum oder eine Pflanze wächst; er ist weder gänzlich von uns allein bestimmbar noch gänzlich von anderen Kräften, vom Zusammenspiel unzähliger Faktoren diktiert.

Ich behaupte, dass dieser Gnadenzustand ein vollkommen normaler Seinszustand ist, das Geburtsrecht jedes lebendigen Geschöpfes, der sich im Ausdruck geliebter Menschen wie im dankbaren, vertrauensseligen Gesicht eines Kindes zeigt. Doch Schmerz, Angst, Misstrauen und Furcht, genauso oder ähnlich wie Habgier oder Neid, lassen die Welt für uns schrumpfen. Fehlt dieser Gnadenzustand, dieses eine und einzige Geschenk, auf das wir Anrecht haben; das Recht, aus unserem Herzen, Geist und Körper zu empfangen - das Privileg, uns selbst zu geben und von anderen zu empfangen - wenn das fehlt oder ver sagt, vergraben liegt oder um Süßigkeiten und Lohntüten verkauft wird, dann verdunkelt das Hier und Jetzt Vergangenheit und/oder Zukunft. Angst und Gier, die Gegenstücke zu Schmerz und Neid, pervertierte Formen der Ehrfurcht und Erfüllung, engen unsere Visionen ein. Angst unter Sklaven, Gier unter Freien lassen das All zum Ich verkümmern, zur eigenen Rettung auf Kosten alles dessen, was mich persönlich unterjocht oder einengt, und zum Schluss kann ich nur mehr an meinen Schmerz, an mich selbst und mein Geld denken.

Der Grund dafür, dass die Mehrheit der Lebenden nur die flüchtigste Bekanntschaft hat mit diesem Gnadenzustand - der Grund, weshalb behauptet wird, er sei das Vorrecht ganz weniger außerordentlicher Menschen; der Grund, weswegen nach allgemeiner Auffassung alles Unerreichbare in sich zusammenhängt - Befriedigung, Vergnügen, Glück, Nichtstun, Sicherheit, Geld, Macht, Fehlen von Verantwortung und Verpflichtungen, Ungezwungenheit, Spontaneität, Sorglosigkeit - der Grund dafür liegt allein darin, dass die Mehrzahl der Menschen weder die wahre gegenseitige Liebe und Barmherzigkeit noch die freudegebende Disziplin der kreativen Leistung kennen gelernt hat. Denken wir daran, dass die Freiheit des Sprechens, Tuns, Vollendens ein kreativer Gnadenzustand ist, und dass die größte, kostbarste Freiheit die ist, zu helfen und zu lieben, zu schützen und zu dienen - auch unseren Feinden gegenüber, gegen die wir unser Volk verteidigen müssen. ...

Wir sind umgeben von einer von Menschen gemachten Umwelt, einem Zerrbild des Kreativen. Unsere Architektur und Städteplanung, unsere Lösungen für soziale und wirtschaftliche Missstände und die Mehrzahl unserer Lehrer legen Zeugnis ab von einem Mangel an Einfühlungsvermögen, an Fantasie, und - was die Bevölkerung im großen und ganzen angeht von einem Mangel an Einsicht, der der Gesellschaft dienen zu müssen. (Da wir von Lehrern sprechen: Ich wünschte mir, die Lehrer würden auswendig lehren, aus Herz und Kopf, ohne Zuhilfenahme von Büchern. Sie sollten ihren Stoff im Kopf haben und Bücher nur in Ausnahmefällen beim Unterricht zu Hilfe nehmen.) ...

Yehudi Menuhin, Kunst als Hoffnung für die Menschheit. Reden und Schriften. R. Piper Verlag München 11986, Serie Musik Atlantis Schott Band 8306. Atlantis Musikbuch-Verlag Mainz 21997, S. 58ff.

Yehudi Menuhin, Schweigen

Schweigen ist Stille, aber nie Leere:
 es ist Klarheit, aber nie Farblosigkeit;
 es ist Rhythmus wie ein gesunder Herzschlag;
 es ist das Fundament allen Denkens
 und damit das, auf dem jedwedes Schöpferische von Wert beruht.
 Aus dem Schweigen entsteht alles, was lebt und dauert;
 besitzt man diese schweigende Stille in sich,
 kann man dem äußeren Lärm mit Gleichmut begegnen;
 denn das Schweigen verbindet uns mit dem All, mit dem Unendlichen,
 es ist die Wurzel der eigenen Existenz
 und damit das Gleichgewicht des eigenen Lebens.

Yehudi Menuhin, Kunst als Hoffnung für die Menschheit. Reden und Schriften. R. Piper Verlag München 11986, Serie Musik Atlantis Schott Band 8306. Atlantis Musikbuch-Verlag Mainz 21997, S. 110-111

Henri Poincaré, Schöpferisch sein in der Mathematik

Doch was ist ein schöpferischer Akt in der Mathematik? Er besteht nicht darin, neue Verbindungen zwischen mathematischen Größen herzustellen, die bereits bekannt sind. Das könnte jeder leisten, während die dieserart gefundenen Verbindungen zahllos und größtenteils ohne jegliches Interesse wären. Schöpferisch sein heißt gerade, keine unnützen Verbindungen herzustellen, also nur die vorzunehmen, die nützlich sind und eine kleine Minderheit darstellen. Erfinden heißt, zu unterscheiden, eine Wahl zu treffen.

Wie man diese Entscheidung vorzunehmen hat, habe ich oben erklärt; bei den mathematischen Tatsachen, die einer näheren Untersuchung wert sind, handelt es sich um jene, die durch ihre Analogie zu anderen Fakten in der Lage sind, uns zu der Erkenntnis eines mathematischen Gesetzes zu führen, so wie Experimentaldaten zur Erkenntnis eines physikalischen Gesetzes führen. Manche dieser Tatsachen enthüllen uns eine unerwartete Verwandtschaft zwischen anderen Fakten, die seit langem bekannt sind, von denen man bislang aber fälschlicherweise meinte, sie seien einander fremd. Am fruchtbarsten erweisen sich oft Verbindungen von Elementen, die aus weit auseinander liegenden Bereichen stammen. Zwar bin ich nicht der Meinung, für den schöpferischen Akt genüge es, möglichst fern liegende Objekte zusammenzubringen - die meisten so zustande gekommenen Verbindungen wären völlig unergiebig -, doch einige dieser Verbindungen erweisen sich, so selten sie auch vorkommen, als die fruchtbarsten von allen.

Erfinden heißt, so habe ich gesagt, wählen. Doch das Wort trifft die Sache vielleicht nicht ganz genau.

Man denkt an einen Käufer, vor dem man eine große Zahl von Waren ausgebreitet hat und der sie jetzt eine nach der anderen untersucht, um seine Wahl zu treffen. Hier wären die Objekte, die zur Wahl stünden, so zahlreich, dass ein ganzes Leben nicht ausreichte, sie zu prüfen. Das tatsächliche Geschehen läuft ganz anders ab. Die unergiebigsten Verbindungen dringen noch nicht einmal ins Bewusstsein des Erfinders. Nie tauchen in seinem Bewusstseinshorizont Verbindungen auf, die nicht auch wirklich nützlich sind, ausgenommen einige Kombinationen, die er verwirft, die aber in gewissem Maße die Merkmale nützlicher Verbindungen tragen. Alles vollzieht sich so, als wäre der Erfinder ein Prüfer im Abschlussexamen, der nur die Kandidaten befragt, die schon eine Vorprüfung abgelegt haben.

Jules Henri Poincaré (1854-1912), französischer Mathematiker, theoretischer Physiker und Philosoph.
Henri Poincaré, Le raisonnement mathématique. In: **Science et méthode**, 1908. Zitiert in: **Antonio R. Damasio, Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn.** Paul List Verlag München ¹1995. Deutscher Taschenbuch Verlag München ¹1997, ³1998. S. 257-258

Rainer Maria Rilke, Brief an Franz Xaver Kappus, 23. April 1903

Kunst-Werke sind von einer unendlichen Einsamkeit und mit nichts so wenig erreichbar als mit Kritik. Nur Liebe kann sie erfassen und halten und kann gerecht sein gegen sie.

Geben Sie jedesmal sich und Ihrem Gefühl recht, jeder solche Auseinandersetzung, Besprechung oder Einführung gegenüber; sollten Sie doch unrecht haben, so wird das natürliche Wachstum Ihres innern Lebens Sie langsam und mit der Zeit zu anderen Erkenntnissen führen. Lassen Sie Ihren Urteilen die eigene stille, ungestörte Entwicklung, die, wie jeder Fortschritt, tief aus innen kommen muss und durch nichts gedrängt oder beschleunigt werden kann. Alles ist austragen und dann gebären. Jeden Eindruck und jeden Keim eines Gefühls ganz in sich, im Dunkel, im Unsagbaren, Unbewussten, dem eigenen Verstande Unerreichbaren sich vollenden lassen und mit tiefer Demut und Geduld die Stunde der Niederkunft einer neuen Klarheit abwarten: das allein heißt künstlerisch leben: im Verstehen wie im Schaffen.

Da gibt es kein Messen mit der Zeit, da gilt kein Jahr, und zehn Jahre sind nichts, Künstler sein heißt: nicht rechnen und zählen; reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt und getrost in den Stürmen des Frühlings steht ohne die Angst, dass dahinter kein Sommer kommen könnte. Er kommt doch. Aber er kommt nur zu den Geduldigen, die da sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen läge, so sorglos still und weit. Ich lerne es täglich, lerne es unter Schmerzen, denen ich dankbar bin: Geduld ist alles!

Rainer Maria Rilke, Brief an Franz Xaver Kappus, 16. Juli 1903

Wenn Sie sich an die Natur halten, an das Einfache in ihr, an das Kleine, das kaum einer sieht, und das so unversehens zum Großen und Unermesslichen werden kann; wenn Sie diese Liebe haben zu dem Geringen und ganz schlicht als ein Dienender das Vertrauen dessen zu gewinnen suchen, was arm scheint: dann wird Ihnen alles leichter, einheitlicher und irgendwie versöhnlicher werden, nicht im Verstande vielleicht, der staunend zurückbleibt, aber in Ihrem innersten Bewusstsein, Wachsein und Wissen.

Sie sind so jung, so vor allem Anfang, und ich möchte Sie, so gut ich es kann, bitten, lieber Herr, Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen und zu versuchen, die Fragen selbst liebzuhaben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten, die Ihnen nicht gegeben werden können, weil Sie sie nicht leben könnten. Und es handelt sich darum, alles zu leben. Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.

LEO BABAUTA, KLEINER, ABER NÜTZLICHER RAT

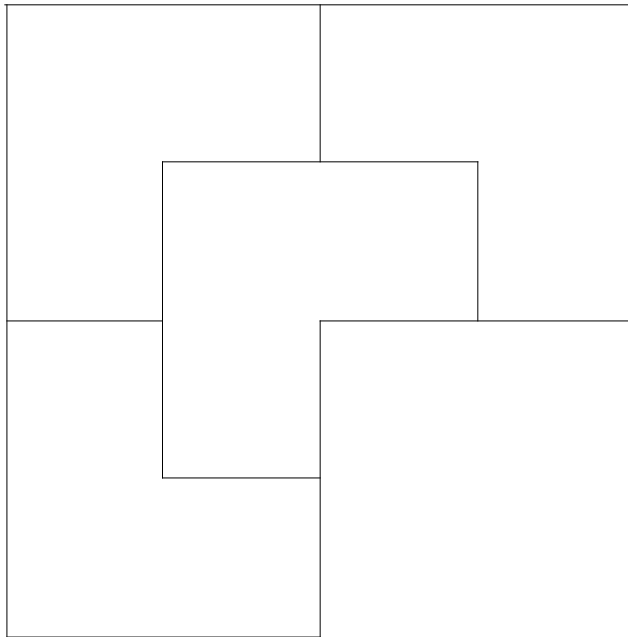
- Spiele.
- Konsumiere und kreierte nicht gleichzeitig – trenne es.
- Sperre die äußere Welt aus.
- Überdenke täglich Dein Leben und Arbeiten.
- Schau Dich nach Inspiration um - selbst an den kleinsten Orten.
- Beginne klein.
- Drücke es aus, egal wie beschissen die 1. Skizze aussieht.
- Vermeide Perfektion. Drücke es so schnell wie möglich aus und besorge Dir Feedback.
- Mache es ständig besser.
- Ignoriere die Neinsager.
- Aber nutze die Kritik zum Besserwerden.
- Lehre – dann lernst Du.
- Schüttele Dinge heraus, betrachte sie auf neue Weise.
- Wende Dinge aus anderen Bereichen in Deinem eigenen an. Trau Dich etwas zu machen, was noch nie gemacht wurde.
- Trinke lächerliche Mengen von Kaffee.
- Schreibe alle Ideen sofort nieder.
- Mache Deine Arbeit zum Spiel.
- Spiele mit Kindern.
- Geh nach draußen, bewege Dich, schau Neues an, sprich mit neuen Leuten.
- Lies ganz Verschiedenes. Speziell das, dem Du nicht zustimmst.
- Ruhe Dich gut aus. Überarbeitung tötet Kreativität.
- Strenge Dich nicht an. Entspanne Dich, spiele, dann kommt es in Fluss.
- Lass Deinen Geist spazieren gehen. Erlaube Ablenkungen, wenn Du Inspiration suchst.
- Aber verjage Ablenkung, wenn Du etwas kreiерst.
- Mach es, wenn Du begeistert bist.
- Wenn Du es nicht bist, finde etwas, was Dich begeistert.
- Keine Angst vor Dummheit und Albernheit.
- Kleine Ideen sind gut. Du brauchst nicht die Welt zu ändern - ändere einfach nur eine Sache.
- Wenn etwas Deine Kreativität vernichtet, merze es aus.
- Lies keine Kreativitätsratgeber, räume alles weg und kreierte einfach.
- Vor allem hab Spaß daran.

<http://zenhabits.net/2009/08/the-little-but-really-useful-guide-to-creativity/>

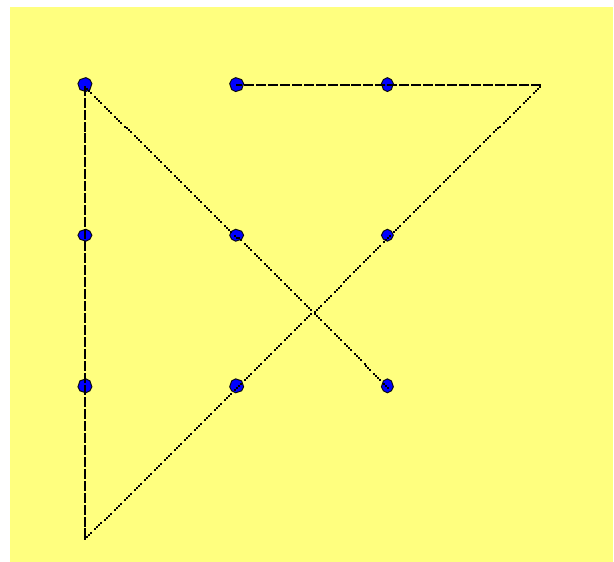
LITERATUR

- Benjamin, Walter (2001): Einbahnstraße. Frankfurt am Main: Suhrkamp (Bibliothek Suhrkamp).
- Brodbeck, Karl-Heinz (1995): Entscheidung zur Kreativität. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Brodsky, Joseph; Guntern, Gottlieb; Herzog, Werner (1996): Intuition und Kreativität = Intuition and creativity. Zürich: Scalo (Internationales Zermatter Symposium, 5).
- Buzan, Tony; Buzan, Barry (2005): Das Mind-Map-Buch. Die beste Methode zur Steigerung Ihres geistigen Potenzials. 5., aktualisierte Auflage. Frankfurt am Main: mvg-Verl.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (2005): Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben. Eine Psychologie für das 3. Jahrtausend. 3. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (2007): Kreativität. Wie Sie das Unmögliche schaffen und Ihre Grenzen überwinden. 7. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (2008): Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen. 10. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Csikszentmihalyi, Mihaly; Benthack, Michael (2001): Lebe gut! Wie Sie das Beste aus Ihrem Leben machen. Stuttgart: Klett-Cotta (dtv, 8548).
- Csikszentmihalyi, Mihaly; Csikszentmihalyi, Isabella S. (1995): Die aussergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses. 2., in der Ausstattung veränd. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Dieckmann, Hans (Hg.). (1980): Kreativität des Unbewussten. Zum 75. Geburtstag von Erich Neumann (1905 - 1960). Basel, Muenchen, Paris, London, New York, Sydney: Karger.
- Dilts, Robert B.; Epstein, Todd; Dilts, Robert W. (2000): Know-how für Träumer. Strategien für Kreativität. NLP & Modelling. Struktur der Innovation: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.
- Fromm, Erich (1959c): Der kreative Mensch: dtv.
- Fromm, Erich (1999): Gesamtausgabe in 12 Bänden: dtv.
- Guntern, Gottlieb (1994): Sieben goldene Regeln der Kreativitätsförderung. 1. Auflage. Zürich: Scalo-Verlag.
- Keen, Sam (1996): Es lohnt sich nur der Weg nach innen: Lübbe.
- Kirckhoff, Mogens (2004): Mind mapping. Einführung in eine kreative Arbeitsmethode. 12. Auflage. Offenbach: GABAL.
- Menuhin, Yehudi (1997): Kunst als Hoffnung für die Menschheit. Reden und Schriften. Mit einer Laudatio von Pierre Bertaux. 2. Auflage: Atlantis Musikbuch (Serie Musik (SEM 8306)).
- Neumann, Erich (1995): Der schöpferische Mensch. Geist und Psyche; 12413: Fischer, S., Verlag GmbH.
- Neumann, Erich (2006): Kunst und schöpferisches Unbewusstes: Daimon.
- Preiser, Siegfried (1986): Kreativitätsforschung. 2., unveränd. Auflage. Darmstadt: Wiss. Buchges. (Erträge der Forschung, 61).
- Rilke, Rainer Maria; Zinn, Ernst: Sämtliche Werke. [in zwölf Bänden]. Werkausgabe. Frankfurt am Main: Insel-Verlag.
- Svantesson, Ingemar ([ca 2007]): Mind mapping und Gedächtnistraining. Übersichtlich strukturieren kreativ arbeiten sich mehr merken. 8. Auflage. Offenbach: GABAL.
- Watzlawick, Paul; Weakland, John H.; Fisch, Richard; Erickson, Milton H. (2008): Lösungen. Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels. 7. Auflage. Bern: Huber Hans.

LÖSUNGEN DER AUFGABEN



Fast jeder, der zum ersten Mal die Lösung dieser Aufgabe versucht, führt als Teil seines Lösungsversuchs etwas ein, das die Lösung unmöglich macht. Es ist die unbegründete Annahme, dass die Lösung *innerhalb* des durch die Punkte gegebenen Quadrats gefunden werden muss – eine Bedingung, die in der Aufgabe nicht enthalten ist, sondern die sich der Problemlöser unversehens selbst auferlegt. Sein Scheitern liegt daher nicht in der Unmöglichkeit der Aufgabe, sondern in seinem Lösungsversuch begründet. Hat er aber einmal auf diese Weise sein Problem geschaffen, so ist es völlig gleichgültig, welche Kombination der Linien er nun in welcher Reihenfolge versucht; es bleibt ihm immer mindestens ein unerfaßter Punkt übrig. Dies bedeutet, dass er alle innerhalb des Quadrats möglichen Veränderungen erster Ordnung durchlaufen kann, ohne die Aufgabe zu lösen. Die Lösung ist eine typische Veränderung zweiter Ordnung; sie besteht im Heraustreten aus dem Rahmen, sie kann nicht in sich selbst enthalten sein, weil sie eben – in der Sprache der *Principia Mathematica* – ihre Gesamtheit betrifft und daher nicht Teil ihrer selbst sein kann.



Watzlawick, Paul; Weakland, John H.; Fisch, Richard; Erickson, Milton H. (2008): Lösungen. Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels. 7. Auflage. Bern: Huber Hans. S. 44