

MACHT NOT ERFINDERISCH?

Wie man die Kontrolle über die Kreativität erlangen kann

Seit seinem 16. Lebensjahr verbrachte Christian Vieler die meiste Zeit als Patient in psychiatrischen Kliniken.

Diagnose: Manisch-depressive Störung und paranoide Schizophrenie. Extreme Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit und Lustlosigkeit wechselten sich ab mit Gefühlen von Getriebenheit, Unruhe und Verfolgungswahn. Seine täglichen Dosen von Psychopharmaka waren bald für ihn nicht mehr wegzudenken. Erst als er nach 20 Jahren begann, sich aus den Fängen der Psychiatrie zu lösen und seine Medikamente abzusetzen, begann seine kreative Karriere als Maler.

In den letzten zehn Jahren schuf er rund 200 abstrakte Gemälde und Skizzen und organisierte zahlreiche Ausstellungen – mit beachtlichem Erfolg.



Die frischgebackene Sozialpädagogin Carina Steding war damals Anfang zwanzig, als sie den Job bekam, eine Gruppe von schwer Körperbehinderten in deren Freizeitgestaltung zu betreuen. Statt Brettspiele bei Kaffee und Kuchen wurde daraus ein hochkreatives Projekt, das sie selbst damals kaum für möglich hielt: Ihre Gruppenarbeit mündete in bislang vier verschiedene selbst geschriebene Musicals, die in mehreren Städten in großen Theatern und vor zahlreichem Publikum aufgeführt wurden. Soeben erschien ein Bildband über die en-

orme kreative Arbeit der nun 45-Jährigen, die zeitweilig mit 100 geistig und körperlich behinderten Akteuren auf der Bühne steht. Titel des Buches: „Ein Handicap ist noch lange kein Grund, nicht zu tanzen!“

Wie schaffen es diese Menschen, die sich selbst für völlig gewöhnlich halten, solche kreativen Leistungen zu vollbringen? Wie schafft ein Mensch es überhaupt, kreativ zu sein? Geht das absichtlich oder muss man auf göttliche Fügung oder den Zufall warten? Was ist überhaupt Kreativität und kann man sie steuern?

WIE WIRD MAN KREATIV?

Kreaturen sind Geschöpfe. Kreativität kann also als die Fähigkeit, etwas zu erschaffen verstanden werden. Offenbar scheint es darum zu gehen, in irgendeiner Form Neues in die Welt zu bringen, oder? Ist Kreatives immer neu? Immer erstrebenswert? Einig sind sich die Wissenschaftler zumindest darin, dass wir Menschen alle kreativ sein können, es als Kinder auch sind und diese Eigenschaft durch Förderung kultiviert werden kann. Wenn Kinder doch mit ihren phantasievollen Spielen als kreativ

gelten, kann Kreativität folglich keine Eigenschaft sein, die man erst als Erwachsener mit viel Disziplin mühsam erlernen kann, sondern wahrscheinlich das genaue Gegenteil davon. Hirnforschern ist es gelungen zu zeigen, dass kreative Prozesse vorwiegend, aber längst nicht ausschließlich, in der rechten Gehirnhälfte stattfinden. In diesen Bereichen des Gehirns sind zwar Fähigkeiten wie räumliches Erfassen, Intuition und Sprachmelodieerkennung verortet, dass aber Künstler grundsätzlich emotionale „Rechtshirner“ sein müssen, ist wohl eher ein Mythos.

Professor Onur Güntürkün ist Dozent für Biopsychologie der Universität Bochum. Seiner Ansicht nach ist zwar räumliches Denken, Zahlenverständnis oder Gesichtserkennung eher rechtshemisphärisch angesiedelt, die Messung kleiner Zeitabstände und Wahrnehmung kleiner Details eher links. Doch das sei dann auch schon alles, sagt er. „Es heißt, die linke Hemisphäre sei fürs analytische, die rechte fürs ganzheitliche Denken da. Das ist aber eine neurowissenschaftlich schlicht falsche Verallgemeinerung. Und dann wird

zuweilen sogar an Universitäten gelehrt, um sich gut in Schüler hineinzusetzen, müsse man die rechte Hemisphäre aktivieren, etwa indem man mit der linken Hand die ganze Zeit einen Gummiball quetscht. Dafür gibt es aber aus wissenschaftlicher Sicht keinerlei belastbare Belege – weder dafür, dass die Empathie insgesamt rechts sitzt, noch dafür, dass sich eine Aktivierung motorischer Areale auf andere Bereiche derselben Hemisphäre übertragen würde. Wenn Hirnscans bei bestimmten Prozessen eine einseitige Aktivierung zeigen, bedeutet das ja nicht, dass der Rest des Gehirns völlig inaktiv wäre. Vielmehr müssen wir davon ausgehen, dass letztlich immer beide Seiten zusammenarbeiten – bei Frauen übrigens je nach Zyklusphase mal mehr, mal weniger.“

KREATIVITÄT KONTRA ABSICHT

Bedeutet das ein Aufatmen für die Linkshirner, die Rationalisten und Kontrollfreaks, die nur Logisches gelten lassen? Nicht ganz, zwar stehen Kreativität und Rationalität in keiner Weise im Widerspruch zu-

einander – im Gegenteil, Kreativität ist auf eine ganz bestimmte Eigenschaft angewiesen. Die eine ist die Absicht. Absicht bedeutet im Wortsinne, von etwas anderem ab-zu-sehen, also wegsehen und seine Wahrnehmung auf einen Gegenstand zu bündeln. Das Fokussieren auf einen Point of Interest hat nämlich zur Folge, dass das Gehirn sich nicht um zusätzliche Aufgaben kümmern muss. Solange sich ein Mensch darum kümmert, ob sein Werk rechtzeitig fertig wird, ob es dem Betrachter gefällt, solange blockiert er sein Potential an Schöpferischem, ja mehr noch: Solange ein Mensch sich um Äußeres kümmert, blockiert er den Zugang zu Innerem!

Der Mensch kann sich den Erwartungen anderer anpassen, ja sogar sich denen unterwerfen. Disziplin nennt man diese besondere Fähigkeit des Gehirns, die einzig die Aufgabe erfüllt, zugunsten einer Konfliktvermeidung mit der Außenwelt unsere eigenen Bedürfnisse für den Moment zu unterdrücken. Instinktgesteuertes Wesen (also rein emotional und intuitiv operierende Gehirne) können dies nicht und konfliktfreie Menschen

brauchen das nicht. Der Konflikt zwischen Bedürfnis und Erwartung wird als Stress, als Bedrohung wahrgenommen und bekommt damit in der Reihenfolge der Aufgabenverarbeitung im Gehirn den Platz Nummer eins zugewiesen. Klar, solange uns der hungrige Säbelzahn gegenübersteht, werden wir bestimmt nicht singen, töpfeln oder schnitzen, sondern all unser Handeln dem Beenden der bedrohlichen Situation unterordnen. Im Extremfall erleben wir eine Schockstarre, Ohnmacht oder Panik. Das ist nicht besonders kreativ. Kreativität wäre also demnach keine Frage der Begabung, sondern der Prioritätensetzung!

Um sich bedroht zu fühlen, brauchen wir selbstverständlich nicht unbedingt eine Lebensgefahr durch wilde Tiere, einen Abgrund oder Feuer, sondern ein Geburtstrauma oder ein paar strenge Eltern reichen bereits, um ein unterschwelliges permanentes Gefühl von Stress zu erzeugen. Dieser chronische Stress ist die Ursache von Perfektionismus, der Angst vor Kontrollverlust. Diese blockiert uns, um unser Überleben zu sichern. Die höchste Priorität

WELTRAUM- UND UMWELTMEDIZIN

Röntgenblick-Methode Level I-III und Russische Heilmethoden Original nach Grabovoi®

20.-22.3. Starnberger See
17.-19.4. Wien
24.-26.4. Salzburg
01.-03.5. Konstanz
Weitere Termine & Bücher auf der Webseite

www.modernegesundheits.com
Tel. +49 (0)2832-9899017

Materie zu durchdringen war schon immer der Wunsch der Menschen. Mit dem erlernbaren Röntgenblick wirst du in der Lage sein, bis in die Molekularstruktur auf der Informationsebene zu sehen.

tät des Perfektionisten ist nicht etwa ein hoher Qualitätsanspruch, sondern das Vermeiden von selbstwert-schädigender Kritik! Hierfür werden sogar Einbußen in Lebensqualität und Gesundheit in Kauf genommen – gemäß einer vorbildlichen Lebensführung, alles andere als perfekt und kreativ ist das schon mal gar nicht!

FREI WERDEN FÜR DIE KREATIVITÄT

Professor Dr. Anna Abraham, kognitive Neurowissenschaftlerin an der Universität Kuwait, sagt: „Kreativität sitzt nicht in einem bestimmten Hirnareal – leider oder glücklicherweise. Kreativität ist eine Art des Geistes zu sein. Sie besteht aus verschiedenen komplexen Aspekten und taucht als Funktion verschiedener Prozesse auf. Beteiligt ist zum Beispiel der Frontallappen. Der ist an allen möglichen Aufgaben höherer Kognitionsprozesse beteiligt, etwa beim Planen, beim Problemlösen oder der Selbsteinschätzung. Auch die Basalganglien (eine Kerngruppe unterhalb der Großhirnrinde) spielen eine Rolle für einen Teil von Kreativität: Sie sind wichtig dafür, die hemmende Kontrolle in unserem Kopf zu überwinden, und um zu vermeiden, die offensichtlichsten Dinge zu tun. Das macht den Weg frei für das Unvorhersehbare – und somit für Kreativität.“

Der Arbeitsplatz in ihrem Institut ist entsprechend gestaltet: Der Schreibtisch ist nicht zu aufgeräumt und an der Wand und im Regal sind Bilder und lustige Dinge,

die sie zum Lachen bringen und helfen, verspielt zu sein. Denn „Verspielt-heit ist erwiesenermaßen sehr wichtig für Kreativität“, sagt die Professorin.

Müssen ist der Tod der Kunst, Wollen ihre Mutter.

EIN STÜCK WELT ERSCHAFEN

Verspieltheit, also die Abwesenheit von Erwartungsdruck, öffnet die Schleuse zum Schöpfungsakt. Ist das der Grund, warum viele Menschen unter der Dusche oder auf dem Klo plötzlich ihren Geistesblitz bekommen? Sie kennen das vielleicht: Bei einem langweiligen Telefonat fangen Menschen an, auf Zetteln herumzukritzeln. Ein Ventil für unterdrückte Schöpferkraft? Forscher fanden heraus, dass diese Kritzeleien die Konzentration und das Erinnerungsvermögen fördern. Von dem französischen Chemiker Kekulé wird gesagt, er hätte die bis dahin unentdeckte ringförmige Anordnung des Benzolmoleküls nach wochenlangem angestrengtem Grübeln plötzlich im Traum erkannt – er träumte von einer Schlange, die sich selbst in den Schwanz beißt. Sind wir also jede Nacht, wenn wir träumen, kreativ? Warum ist dann nicht jeder von uns ein Superstar?

Ganz einfach: Zum einen, weil Kreativität in zumindest zwei Kategorien unterschieden werden muss: Dem

materiellen Schaffen, wie bei einem Maler, Bildhauer oder Schmied, und dem konzeptionellen Schaffen, wie beim Romanautor, Komponisten und Philo-

Universum sei bereits vorhanden, man muss es nur wahrnehmen, sondern führt zu der ketzerischen Frage: Ist es dann wirklich neu, war der Kreative gebiert? Ist Gott also in Wirklichkeit gar kein Schöpfer, sondern der große „Sichtbarmacher“ in uns, weil ohnehin alles schon da ist?

KREATIVITÄTSCOACHING

Ich persönlich skizziere in meinen Kreativitätscoachings immer folgendes Bild: Zwei Regentropfen auf einer Glasplatte; beide von einer gewissen Oberflächenspannung umgeben, bilden jede für sich eine Halbkugel. Der eine Tropfen steht für das kreative Ich und der andere für den göttlichen Zugang zum Universum, das kollektive Unterbewusstsein, den Quantenraum, in dem alles möglich ist. Wenn nun einer der beiden Tropfen seine Spannung verliert, also durchlässig wird und somit die Außenhülle des anderen Tropfens berührt, dann verbinden sich beide Tropfen sofort und bilden eine Einheit. Wenn ein Mensch sich also nicht vor Angst, Perfektionismus, Angespanntheit und Vorbehalten verschließt, sondern seine Wahrnehmung auf das Endprodukt, auf sein Geschöpf, richtet, dann vollzieht sich der Schöpfungsakt im Nu und wird unaufhaltsam.

REZEPT FÜR SCHÖPFERKRAFT

Der Künstler soll also Künstler sein, ungeachtet des Erfolgs, dann klappt es auch mit dem Erfolg! Das kann auch der eingangs erwähnte Christian Vieler bestätigen:

„Immer wenn ich mir sagte, ich höre auf mit der Malerei, ich will nicht mehr, ich kann nicht mehr, immer dann entstanden noch in der gleichen Woche ein- oder zwei ganz besondere Bilder.“ Wahrscheinlich, weil er sich nicht länger unter eigenen Erwartungsdruck setzt. Auch Carina Steding hat ein eigenes Rezept für Schöpferkraft: Sie läuft oft stundenlang durch den Wald, zeit- und ziellos. „Wenn ich dann erschöpft zuhause ankomme, habe ich meist den Kopf voller Ideen und setze diese sofort, nicht selten bis spät in die Nacht, um.“

KREATIV DURCH LOSLASSEN

Müssen ist der Tod der Kunst, Wollen ihre Mut-

ter. Doch eines sollte der Gotteslehrling in seinem Schöpfungseifer nicht übersehen: Der Wunsch ist selten das Ziel. In vielen Ratgebern heißt es: „Visualisiere dein Ziel, mache dir eine genaue Vorstellung davon, was du dir wünschst!“ Doch meist macht diese Vorstellung unterbewusst Angst: Die Angst, es gar nicht zu erreichen. Und solange Angst die höchste Priorität hat, werden wir nun einmal nicht kreativ. Not macht eben nicht erfindend. Der kreative Schub kommt erst dann, wenn man sich nicht mehr um die Not kümmert – und sei es, weil man aufgegeben hat.

In meinem Buch „Zielen – loslassen – erreichen! Wie Sie Ihr Gehirn auf Erfolg einstellen“ zeige ich, wie man sich auf das Ziel hin-

ter dem Ziel fokussiert. Die Beförderung, das Kunststipendium oder ein Honorar, das ist niemals der Grund, das ist niemals der Grund, warum ein Mensch kreativ wird. Der Motor des Schaffens ist die emotionale Relevanz und da sind wir wieder bei den Gehirnhälften: Beide müssen den Auftrag bekommen, und nicht der Bereich, der sich um Zeit und Erwartungen kümmert und damit alles andere unterdrückt. Wer auf seine Risiken sieht, wird sich blockieren und scheitern. Wer die emotionale Wahrnehmung auf seine Chancen richtet, wird erfolgreich! Begeisterung ist der Schlüssel zum Erfolg! Das Künstlergenie Michelangelo sagt: „Solange der Künstler arbeitet, um ein reicher Mann zu werden, wird er immer ein armeiliger Künstler bleiben.“

Finden Sie heraus, was Sie an Ihrem Werk begeistert, und Sie schaffen es mühelos. Doch wirklich neu, im Sinne von „Aus dem Nichts“ ist wohl nichts, was wir Menschen vollbringen werden, schließlich heißt es, dass Gott alles bereits erschaffen hat. Wir können es nur hervorholen, wie einst Michelangelo den David. ■

Zum Autor:
Andreas Winter (49) aus Deutschland ist Diplompädagoge und Autor zahlreicher psychologischer Ratgeber.

Im März ist der Coach auf dem 21. Pulsar-Kongress mit Vorträgen und Workshops vertreten.

Andreas Winter Coaching
Bahnhofplatz 2
D-58644 Iserlohn
Telefon +49 2371 9233520
Email: info@andreaswinter.de
Web: www.andreaswinter.de

Yoga & Urlaub 2015
13. - 20. Juni 2015
Crikvenica, Kroatien

Folge der Sehnsucht deines Herzens
Vormittag Yoga
Nachmittag Urlaub

Mehr Informationen und Folder auf unserer Homepage

Institut MT-Kosmus
mailto: institut@mt-kosmus.com
Handy: 0043 - (0)664 1029747
www.mt-kosmus.com



Ganzheitliche Naturheiltherapeutin
Praxis für Kosmoenergetik

starQi Pen & App
Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden

Stress, negative Lebensweise und unausgewogene Ernährung bringen Körper, Geist und Seele aus dem Gleichgewicht.

Entdecken Sie, wie Sie sich und anderen mit der wohl innovativsten Entwicklung für fast alle Bereiche des Lebens helfen können!

Nähere Informationen:

Anneliese SCHMELZER
Ganzheitliche Naturheiltherapeutin
A-8565 St. Johann/Köppling, Hallersdorf 88
Tel: +43 (0) 664 1216057 * office@christalin.at * www.christalin.at

Mit dem angeführten Code erhalten Sie den starQi Pen inkl. Basic App zum Vorzugspreis von EUR 690,00 (Listenpreis 799,00)
Code: AT1312AA0100

