KREATIVITÄTS-KILLER

Die sichersten Arten Kreativität zu ruinieren, sind:

- Befehle «Sei kreativ!»
- angestrengtes Suchen
- Druck: «Schneller! Besser! Gefällig sein! Erfolg haben!»
- Killer-Phrasen: «Das ist nur Zeitverschwendung!
  Ich habe kein Talent! Das ist Blödsinn! Illusorisch! Das kann man nicht ändern!»

Wer zu spät an die Kosten denkt, ruiniert sein Unternehmen. Wer immer zu früh an die Kosten denkt, tötet die Kreativität.
Philip Rosenthal

KREATIVITÄT ÜBEN?

Kreativität beginnt mit der sinnlichen Wahrnehmung. Hier einige Übungen zu Auswahl:

- Nichts tun
  ... da sitzen und die Sinne öffnen
- Sich Hinlegen
  ... wach und entspannt
- Die Augen entspannen
  ... nach innen sehen
- Negatives oder positives Abbild?
  ... die Form (um die Form herum) erkennen
- Oben oder Unten?
  ... die Sinne zu verwirren
- Zufälle nutzen
  ... die «Gedankenüberraschungsmaschine» nutzen

Creativity is intelligence having fun.
Albert Einstein

NICHTS TUN

Die Übung
Versuchen Sie fünf Minuten nichts zu tun: Schalten Sie Fernseher und Radio aus. Setzen Sie sich bequem hin und bleiben Sie wach und aufmerksam. Tun Sie nichts, nehmen Sie nur die Signale Ihrer Sinne wahr. Versuchen Sie das, was Sie wahrnehmen, in Gedanken nicht zu benennen (wie «Wolke!» oder «Hund!»), und nicht zu bewerten (wie «schön!» oder «hässlich!»). Nehmen Sie einfach nur auf, was Ihnen Ihre Sinne vermitteln.

Nach der Übung
Gar nicht so einfach, «nichts» zu tun! Haben Sie dabei etwas wahrgenommen, was Ihnen normalerweise entgangen wäre?

NEGATIVES ODER POSITIVES ABBILD?

Die Übung
Setzen Sie sich bequem vor eine Pflanze. Nehmen Sie wahr, aus was sie besteht: Stamm, verschiedene Äste, viele einzelne Blätter, vielleicht Blüten. Schließen Sie kurz die Augen und stellen Sie sich die Pflanze vor. Dann öffnen Sie die Augen wieder. Nehmen Sie jetzt «das Nichts», die Grenzen der Luft wahr, die die Pflanze umgibt. Konzentrieren Sie sich auf die Farbe des Hintergrundes und denken Sie, diese Hintergrundfarbe wäre durch die Pflanze ausgestanzt.

Nach der Übung
Ihre Augen und ihr Sehzentrum «konstruieren» ein Bild in Ihnen («eine Pflanze») und ordnen ihm ein bekanntes Muster zu (z.B. «eine Zimmerlinde!»). Das Umgebende scheint dafür unwichtig, darum haben wir dafür kein inneres Muster und keinen Begriff. Sie können es zwar (mit Übung) wahrnehmen, aber nicht benennen. Wir könnten fotographisch genauso gut sehen, wenn wir statt der positiven Formen («die Radspeichen» oder «die Dachkante») die Negativ-Formen («die Zwischenräume zwischen den Radspeichen» oder «die abgeschnittene Wolken-Himmelformation») sehen würden. Aber wir tun es nicht, weil wir Negativformen nicht benennen, nicht anfassen können. Wozu soll das Erkennen von Negativformen gut sein? Für nichts anderes, als zu erleben, dass es auch andere Blickwinkel geben kann und nichts so ist, wie es uns mit unserem gewohnten Alltagsblick erscheint.

OBEN ODER UNTEN?

Die Übung

Legen Sie sich bequem und flach auf den Rücken. Am besten unter freiem Himmel. Strecken sie sich aus.
Behalten Sie die Augen offen und konzentrieren Sie sich auf zwei Sinneseindrücke:
(1) Ihr Gewicht drückt Sie nach unten, der Erde entgegen.
(2) Über sich sehen Sie vorüberziehende Wolken oder die Zimmerdecke.
Heben Sie die Arme nach oben der Decke oder dem Himmel entgegen.
Und jetzt drehen Sie Ihre Wahrnehmung von oben und unten um: «In Wirklichkeit» kleben Sie jetzt an der Erde, diesem riesigen Ballon über Ihnen und Ihre Arme hängen nach unten in den Weltraum. Gut, dass die Erde Sie festhält, Sie würden sonst den Wolken oder der Decke entgegenstürzen. Wie fühlt sich das an?

Nach der Übung

Können Sie oben und unten beliebig vertauschen? Oder sträubt sich alles in Ihnen heftig dagegen, vielleicht haben sie sogar ein ärgerliches Gefühl? Wofür soll eine vertauschte Wahrnehmung von oben und unten nutzen? Für gar nichts - sie brauchen Sie nicht für Ihren Alltag! Und doch merken Sie, unser übliches Oben-Unten-Gefühl ist nichts weiter als eine vertraute Gewohnheit! Die andere Sicht ist mindestens ebenso gültig. Die Wirklichkeit hat immer viele Perspektiven. Kreative Menschen suchen nach unterschiedlichen (gerne auch gegenteiligen) Sichtweisen und setzen sich diesen Möglichkeiten in Gedanken oder Taten aus.

SICH EINFACH MAL HINLEGEN

Die Übung

- Suchen Sie sich einen guten Platz zum Hinlegen in einem ruhigen Raum.
- Lassen Sie sich Zeit. Wo wollen Sie liegen? Wie? In welcher Richtung?
- Lösen Sie ihre Kleidung. Machen Sie es sich bequem und angenehm. Schieben Sie die Sofakissen unter die Kniekehlen und legen das dicke Buch unter den Kopf.
- Schauen Sie wach zur Decke. Auf irgendeinen Punkt oder auf ein Muster, das sich dort gerade befindet. Lassen den Blick darauf ruhen. Tun Sie nichts.
- Was geschieht als erstes?
- Ein Schwall von Gedanken vielleicht? Geräusche, die von außen zu Ihnen dringen? Veränderungen des Lichtes?
- Lässt die Spannung in Ihren Schultern nach? Nimmt der Druck in den Kissen zu? Werden die Augenlider schwer? Spüren Sie, wo der Körper den Boden berührt? Spüren Ihre Gelenke?
- Spüren Sie die Atmung, wie sie kommt und geht?

Zufälle ermöglichen eine neue Perspektive!

Schreiben Sie ein Problem oder eine Idee, die sie beschäftigt, auf ein Blatt Papier. Etwas zu dem Sie noch keine Antwort gefunden haben.

Jetzt nehmen Sie sich einen umfangreichen Roman oder eine Gedichtsammlung vor. Schlagen Sie irgendeine Seite auf:

- Was sagt gerade diese (!) Textstelle über Ihr Problem oder Ihre Idee aus?

Sie können sich auch in ein Café setzen, auf eine Wiese oder eine Bank der Fußgängerzone. Schließen Sie die Augen bis Ihre Gedanken verklingen. Öffnen Sie die Augen plötzlich ohne besonderen Anlass:

- Was sehen Sie als erstes? Warum hat das, was Sie sehen Bedeutung?

DIE AUGEN ENTSPANNEN

Die Übung

- Suchen Sie sich ein angenehmes, schattiges Plätzchen: nicht zu hell und nicht zu dunkel. Überall da, wo Sie gerade eine Pause einlegen und verweilen wollen.
- Gönnen Sie dort Ihren Augen eine Pause und bleiben Sie bei dem, was sie gerade sehen. Lassen Sie den Blick ruhen, auf dem Bild, das sich vor Ihnen eröffnet. Schauen Sie mit entspannt-geöffneten Lidern immer aufs Neue das Gleiche an. Verändern Sie nichts. Bewerten sie nichts, starren Sie nur immer in die gleiche Richtung.
- Wird das Bild unscharf? Nehmen Sie das gesamte Sichtfeld wahr? Werden die Augenlider schwer?
- Lassen Sie zu, dass sich die Augen schließen. Können Sie das eben noch wahrgenommene Bild auch mit geschlossen Augen sehen? Spüren Sie den Raum, den Sie eben noch gesehen haben? Flimmern Farben in Ihren Augen? Entstehen Muster?
  Beginnen Sie jetzt mit einer sanften Augenbewegung. Schauen Sie nach
  - links oben – Pause
  - links unten – Pause
  - rechts oben – Pause
  - rechts unten – Pause
  - links oben – Pause …
- Verweilen sie ein wenig in den oberen und unteren Ecken der Augenbewegung und lassen Sie die Augenmuskeln weiter los.
- Lassen Sie dann die Bewegung fließen, so als ob Sie mit den Augen einer großen Acht folgen würden, die vor Ihnen in die Luft gemalt wäre.
- Dann kommen Sie zur Ruhe und spüren nach, wie sich Ihre Augen jetzt anfühlen. Und öffnen Sie die Augen wieder.

Nach der Übung

- Hat sich etwas an Ihrem Körpergefühl verändert?
- Ist Ihr Gemüts-Zustand anders als vorher?
- Sehen Sie das Bild und den Raum vor sich, so wie vorher, oder gibt es neue Aspekte, die Ihnen auffallen?
- Was haben Sie bei der Übung gehört?
- Hat Ihr Hören etwas mit den Augen zu tun?

ÜBER DIESES PROJEKT

WAS WIR WOLLEN

- Sie ermutigen, Ihre Probleme kreativ und selbständig anzugehen,
- Ihnen helfen, eine klare Sicht für Ihre Situation und Ihre Bedürfnisse zu entwickeln,
- Ihnen zeigen, wie Sie Ihren Entscheidungs- und Handlungsspielraum erkennen und gestalten können,
- Ihnen vermitteln, wie Sie die Qualität von Dienstleistungen beurteilen können, wenn Sie auf die Hilfen anderer angewiesen sind

Dabei sind uns folgende Dinge wichtig:

- Kritik und Skepsis
- Offenheit und Transparenz
- Weltanschauliche Ungebundenheit

Hier finden Sie eine ganze Kiste voll Handwerkszeug, aber keine Antworten.
Niemand sagt Ihnen, was Sie tun sollen.

IMPRESSUM

VERANTWORTLICH

Verantwortlich für die redaktionellen Inhalte gemäß §§ 5 und 6 TMG ist:
Dr. Helmut Jäger, Hinter dem Amtshof 17, 27356 Rotenburg

Web-Site online 2010 -2023