

Kreativität

von Claudia - Gustave Ohler, 2023

Kreativität, lateinisch: creare, (er)schaffen, (er)zeugen, (er)wählen.

Kreativität ist – einfach gesagt - die Fähigkeit, Neues zu erschaffen, Neues zu erdenken, neues Verhalten zu erzeugen. Wobei das Neue immer mehr ist als die (An-)Teile, aus denen es entstanden ist und das Resultat unvorhersehbar ist.

Kreativität ist demnach ein emergenter Prozess.

Ein emergenter Prozess ist ein Prozess, in dem durch Zusammenwirken mehrerer Faktoren unerwartet neue Eigenschaften oder Faktoren entstehen. Dabei lassen sich die neuen Resultate nicht – oder jedenfalls nicht offensichtlich – auf Eigenschaften der Elemente zurückführen, aus denen sie entstanden sind.

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“ Aristoteles

Landläufig wird Kreativität immer noch als eine Gabe gesehen, die der Mensch von Geburt an hat, oder nicht und die sich dann, wenn er das Glück hat sie zu haben, in künstlerischer Gestaltung ausdrückt.

Beide Ansichten sind ein Mythos.

Kreativität ist eine Urkraft. Sie ist Teil unserer Evolution; Teil der universellen Entwicklung. Immer und überall dort, wo Neues entsteht, im Geistigen wie im Materiellen ist es kreativ.

Kreativität wirkt dort, wo alle beteiligten Elemente, geistige wie materielle, zusammenwirken und sich intuitiv, meint: auf nicht vorhersehbare Weise, zu etwas Neuem zusammenfügen. Im Großen wie im Kleinen. Im Universum, in der Organisation von Leben, in alltäglichen Situationen, in Beziehungen, in Gruppenstrukturen, wie auch in Organisationsstrukturen.

Es ist nie der Zufall, der hier am Werk ist. Zufällig erscheint es nur, weil wir nicht – oder noch nicht - in der Lage sind, all die vielen Elemente und auf den unterschiedlichen Ebenen, die in einem kreativen Prozess wirken, zu erkennen.

Die 1950er Jahre gelten als Startpunkt der Kreativitätsforschung. Und obwohl der amerikanische Psychologe Joy Paul Guilford, der als „Vater“ der modernen Kreativitätsforschung gilt, in einer Rede 1950 sagte: „Anyone is born creative“, ging es in der Kreativitätsforschung doch immer um ein Herausfiltern einer Genialität, einer Hochbegabung. Und die Sicht, dass universelle, biologische und sogar alltägliche Prozesse kreative Prozesse sind, wurde kategorische in eine esoterische Ecke verbannt.

Erst in den letzten 20 Jahren erweiterte sich die Sicht auf Kreativität von einer Hochbegabung hin zu einer in allen Menschen vorhandenen Fähigkeit. Von einer ausschließlich im Menschen vorhanden Fähigkeit, zu einer Fähigkeit, die Teil aller evolutionären Prozesses ist. Sie wird inzwischen als eine Fähigkeit verstanden, auf Grund der alle (lebenden) Systeme auf neue Problemlagen reagieren können.

Neurowissenschaftliche Forschungen beschäftigen sich intensiv mit der Frage: was ist Kreativität und wo ist sie im Gehirn verortet. Was geschieht während ein Mensch kreativ ist.

Die vereinfachte Sicht, man müsse nur die rechte und die linke Gehirnhälfte miteinander verbinden, um kreativ zu sein, ist zum Glück Vergangenheit. Auch wenn die rechte und die linke Gehirnhälfte unterschiedliche Aufgaben erfüllt, kann man nicht sagen, in der rechten Hälfte sitzt die Kreativität!

Alle Forschungen belegen: Während eines kreativen Prozesses sind sämtliche Areale, sämtliche Ebenen eines Gehirns beteiligt. Vom evolutionär ältesten Teil, dem Stammhirn, bis zum evolutionär jüngsten, dem Neokortex, fließen elektrische Reize durch die Nervenbahnen. Geleitet von Weichen zwischen den einzelnen Abschnitten der Nervenbahnen, den Synapsen. Je stärker die Vernetzung im Gehirn ausgeprägt ist, desto größer scheint das kreative Potential im Menschen zu sein.

Aus der Tatsache, dass alle Ebenen des Gehirns beteiligt sind, ergibt sich: Alle im Gehirn gespeicherten Informationen, das komplette geistige, emotionale, körperliche Gedächtnis ist an einem kreativen Prozess beteiligt.

Lernen bedeutet von Beginn unseres Lebens für das Gehirn, Verbindungen zwischen den verschiedenen Arealen und Ebenen zu schaffen. Mit den Jahren stellt sich in Denken und Fühlen eine bestimmte Routine ein. Wir lernen Regeln, lernen uns nach bestimmten Regeln zu verhalten, zu denken, zu fühlen. Es entstehen emotionale und kognitive Konditionierungen.

Um uns in unserer Umwelt, unserem Leben zurecht zu finden, nicht in jedem Moment bei Null anfangen zu müssen, macht es Sinn, auf unser Gedächtnis zurückzugreifen. Macht es Sinn, auf Erfahrungen zurückzugreifen.

Eine heiße Herdplatte reicht! Auch ist das Einhalten bestimmter gesellschaftlicher Regeln für ein Zusammenleben sinnvoll und hilfreich.

Dies führt allerdings dazu, dass bestimmte Synapsen, die Weichen zwischen einzelnen Nervenbahnabschnitten, elektrische Reize nicht mehr weiterleiten. Es entstehen Sackgassen. Bestimmte Fragen werden nicht mehr gestellt, bestimmte Verhaltensweisen und Gewohnheiten nicht mehr in Frage gestellt. Die Kreativität bekommt immer weniger Raum.

Beobachten wir kleine Kinder beim Spielen, können wir eine Unbekümmertheit, Spontanität und Regellosigkeit in ihren Spielabläufen beobachten, von den die meisten Erwachsenen weit entfernt sind. Der Fokus auf Effektivität und Rationalität, auf Zielorientiertheit, den wir spätestens mit unserer Einschulung lernen, beschränkt unser Gehirn immer mehr.

Sackgassen bilden sich.

Ein zusätzliches Dilemma, das gegen die Freiheit in unserem Gehirn und damit gegen unsere kreative Natur arbeitet, sind Sätze wie: „Ach, das kannst Du doch sowie so nicht.“ Oder: „Beschäftige dich doch mit etwas Sinnvollem.“ Oder die Erfahrung, über uns wird gelacht, wenn wir nicht mit einem hieb- und stichfestem Resultat aufwarten können, dass wir etwas denken, was nicht alle anderen denken, und so weiter und so fort. Immer wieder, jedes Mal reduziert das Gehirn ein Stück Freiheit mehr. Es entsteht das, was wir den inneren Zensor nennen.

Wir kommen an einen Punkt, an dem uns niemand mehr sagen muss: „Greife nicht nach den Sternen.“

Unser Bildungssystem ist leider bis heute nicht darauf ausgerichtet, Kreativität zu fördern. Möglichst viel Wissen, soll in möglichst kurzer Zeit, vorrangig nach Kriterien der wirtschaftlichen Verwertbarkeit angeeignet werden.

Ein weiter, offener Blick in die Welt, ein spielerischer Umgang mit Aufgabenstellungen wird nicht gefördert. Kunstunterricht, in dem der schöpferische Prozess wichtiger ist, als ein zu bewertendes Endergebnis; Sportunterricht, in dem die Freude, der Spaß an der Bewegung im Mittelpunkt steht, fehlen. Das aber ist für einen kreativen Geist notwendig.

Kunst kommt nicht von Können sondern von Machen und Bewegung trainiert die Gehirnfunktionen.

„Neues entsteht nicht durch den Intellekt, sondern durch den Spielinstinkt, der aus innerer Notwendigkeit agiert. Der kreative Geist spielt mit den Objekten, die er liebt.“

Carl - Gustav Jung (Schweizer Psychiater, 1875 – 1961)

Die gute Nachricht: unser Gehirn ist ein Leben lang lernfähig. Schnittstellen, die die Durchlässigkeit aufgegeben haben, können sich reaktivieren! Blockaden im Gehirn können sich zurückbilden.

Für eine kreative Haltung und Handlungsbereitschaft ist auch der Zustand, die Ausdehnung unseres Bewusstseins von Bedeutung.

Es gibt zwei Formen des Bewusstseins, die hier von Bedeutung sind.

Das Bewusstsein, das Wissen und Erkenntnis meint. Das Wissen, das wir über uns selbst und die Welt haben. Wie offen sehen wir in die Welt und in uns. Wenn wir uns der Welt und uns selbst verschließen, wird es uns schwerfallen uns auf Neues einzulassen, Neues überhaupt für möglich zu halten. Haben wir Angst vor Neuem, vor Veränderungen, werden wir an allem festhalten, wie es zurzeit ist. Kreativität hat da keine Chance.

Und das Bewusstsein, das Gewahrsein meint. Gewahrsein ist eine Wahrnehmung, die nicht zielgerichtet ist. Sie ist offen. Sie schließt das eigen Sein ebenso ein wie die Umgebung. Ein Zustand, in dem Eindrücke wahrgenommen werden, ohne sich an ihnen festzuhalten. Wir lassen uns in einem Zustand des Gewahrseins von den Eindrücken fluten ohne daran zu kleben, ohne sich das Erlebte merken zu wollen. Wir merken es uns. (Das Unterbewusstsein speichert alles!) Auf dieser Ebene lassen wir uns inspirieren. Dies kann ein Spaziergang in der Natur sein, ein Bild betrachten, Musik hören, Menschen beobachten, in den Himmel schauen, und ganz, ganz viel Anderes. Wichtig ist, nicht analysieren, nicht bewerten. Erleben!

Kreativität ist ein emergenter Prozess.

Irgendwann kommen diese Eindrücke an die Oberfläche, wenn wir sie in einem kreativen Prozess brauchen um ein Resultat zu bekommen, ein Ziel zu erreichen.

Und nun das Unterbewusstsein.

In unserem Unterbewusstsein tummelt sich alles, was wir an Informationen, seit Beginn unseres Lebens, aufgenommen haben. Alles. Außerdem ist hier der Speicher für das kollektive Unbewusste. Das heißt, die Erfahrungen der Menschheitsgeschichte, die epigenetischen Inhalte. Das Unterbewusstsein nimmt auch Inhalte auf, mit denen unser Gehirn, unser bewusster Zustand, überfordert wäre. Das, was wir uns nicht merken wollen, weil es uns überfordern würde. Das Unterbewusstsein lernt durch Wiederholungen. Je öfter es bestimmte Informationen bekommt, desto stärker manifestieren sich diese. Je öfter wir gespiegelt bekommen, etwas nicht zu dürfen, z.B. wild sein, unkonventionell sein, etwas nicht können, desto sicherer werden wir angepasst sein und davon überzeugt etwas nicht zu können. Es ist der innere Zensor auf der psychischen Ebene. Die Entsprechung zu den Sackgassen im Gehirn.

Die Inhalte des Unterbewusstseins steuern zu 90 Prozent unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen. Das Unterbewusstsein zu steuern ist unmöglich. Wir können nur üben, das, was uns das Unterbewusstsein mitzuteilen hat, zu hören. Zum Beispiel in Träumen, oder in Phasen, in denen wir in einer Form des Gewahrseins sind.

Kreativität ist ein emergenter Prozess.

Kreativität wirkt dort, wo alle existierenden Elemente – geistige wie materielle – zusammenwirken und sich intuitiv, d.h., auf nicht vorhersehbare Art und Weise zusammenfügen.

Die Freiheit in unserem Gehirn, ein offenes geweitetes Bewusstsein, ein Gewahrsein und keinen Widerstand gegen Inhalte des Unterbewusstseins garantieren Kreativität.

Was nun – was tun?

Die gute Nachricht: Wir alle sind in der Lage, unsere Kreativität, die durch kulturelle Normen, familiäre Konditionierungen, ein verkrustetes Bildungssystem und anderes mehr eingeschränkt ist, wieder auszuweiten.

Zuallererst müssen wir in uns Raum schaffen; heißt: weniger Dauerinformation und Dauerbeschallung von außen. Phasen des Nichtstuns und der Langeweile. Weile hat eine Mittelhochdeutsche Wurzel und bedeutet so viel wie Ruhe, Rast, Pause. Also: innehalten. Und hier ist schon das Wort *innen*. Kreativität entsteht im Inneren.

In einer Welt, die auf Effizienz ausgerichtet ist, kann Innehalten und Muße schwierig sein auszuhalten. Wir haben Freizeit! Zeit, die mit Aktivitäten gefüllt ist. Muße ist etwas Anderes. Muße ist nie zielgerichtet.

Es ist schon hilfreich, manches ein wenig langsamer zu machen. Wenn wir mit Freunden zusammensitzen uns beim Erzählen Zeit lassen.

Sich darin üben, Zeit alleine zu verbringen – ohne Handy.

Darüber hinaus sind die diversen Methoden zur Aktivierung unserer Kreativität unterstützend. Das intuitive Schreiben, der stream of consciousness, intuitives Kritzeln/Malen, assoziatives Entwickeln von Wortreihen und Geschichten erfinden, freies Assoziieren in der Gruppe sind nur einige der Methoden. Immer geht es darum, nicht nachzudenken, ums Fließenlassen. Sich selbst frei geben. Sich nicht an bekanntem Denken fest zu halten. Und nicht auf den inneren Zensor hören, der einzuflüstern versucht: „Lass doch den Quatsch. Was soll das denn. Hör auf.“

Du meinst doch nicht, dass du kreativ bist. Du blamierst dich doch nur. Und was denken die anderen wohl von Dir.“ Und ähnliches.

Es geht darum, den Verstand in den Hintergrund zu rücken. Zulassen, sich für einen Moment nicht an Konventionen festzuhalten.

Nur Mut! Und einfach mal machen.

Sich daran erinnern, wie man als Kind im Spiel, ohne feste Regeln, gespielt hat. Sich daran erinnern, wie es war, als man noch nicht meinte, alles wissen zu müssen. Als man sich Zeit gelassen hat und die Zeit zum Essen, oder zum Schlafengehen immer zu früh kam.

Ja, Mut braucht es. Mut brauchen wir immer, wenn wir die ausgetretenen Wege verlassen wollen.

In unserer Kultur, in der Wissen, und zwar gesellschaftlich genormtes Wissen, eine so große Bedeutung hat, ist der geistig-emotionale Aufenthalt im Nichtwissen von großer Unsicherheit und zum Teil auch von Ängsten begleitet.

Nur Mut!

Unbedingt notwendig ist es, wohlwollend mit uns selbst sein. Wohlwollend mit den anderen Menschen sein. Eine gemeinsamen wohlwollenden Raum kreieren. Nicht die Defizite im Blick haben, sondern die Unterschiedlichkeit als Reichtum erleben und verstehen.

Individuelle und gesellschaftliche Entwicklung braucht Kreativität.

In Zeiten kollektiver Krisen brauchen wir umso notwendiger wirkliche Innovationen. Sie werden gesellschaftlich überlebenswichtig.

Wirklich Neues entsteht allerdings nur, wenn wir unsere ausgetretenen Pfade verlassen.

Kreative Prozesse brauchen Zeit. Sie dauern. Sie können mühsam sein. Sie brauchen die Bereitschaft dem anderen den gleichen Raum, die gleiche Bedeutung und Geltung zu zugestehen, zu gönnen.

Am Ende werden wir feststellen: Kreativ sein macht Freude!