

Kreativität leben in der Zeit des Wandels

Kreativität ist ...

Nichts bleibt wie es ist. Alles und alle verändern sich. Tag für Tag, Stunde für Stunde. In der Nacht: eine Explosion, ein Brand und ein Mehrgenerationenhaus ist komplett zerstört. Einige sterben, andere sind verletzt, dritte sind körperlich unversehrt, müssen aber mit all diesen Schicksalsthemen weiterleben. Das Leben ist voller Risiken, Schicksalsschläge. Und es ist voller Abenteuer und Chancen.

Der Mensch strebt zwar nach Kontrolle, Wissen, Routine und damit vor allem nach Sicherheit – doch diese sind relative Konstrukte. Dennoch baut sich der Mensch unermüdlich seine Burgen, sichert sich ab, entwickelt Strukturen und Rituale, um sich und seine Angehörigen vor Schaden zu bewahren und zu schützen.

Manche Menschen vertrauen auf einen Gott oder Glück und bleiben sorglos und voller Grundvertrauen, andere verspüren viel Angst und Unsicherheit und meiden Veränderungen und alles, was gefährlich erscheint. Weitere suchen die Regelmäßigkeiten, konzentrieren sich auf Arbeit und Alltagspflichten.

Ob diese Strategien Flucht vor der Angst sind und langfristig einem Hamsterrad ähneln oder Freude und Zufriedenheit bringen liegt auch an der (eigenen) Bewertung – und auch der eigenen Kreativität. Ein Rezept für „ein glückliches Leben“ gibt es nicht aber Kreativität hilft dem Menschen, sich die Welt zu gestalten, sie jederzeit auf- und umzubauen. Kreativität hilft, Lebenslust und Leidenschaft immer wieder neu zu entwickeln und wie einen Schatz zu bewahren anstatt sich in Sorgen und schlechte Gedanken hineinzusteigern.

Kreativität – was ist das und wozu braucht man sie? Schier inflationär wird dieser Begriff inzwischen verwendet. Kreativität ist überall: in Kunst Kultur, in Bildung und Erziehung, in der psychologisch motivierten LifeStyle-Literatur, in der Werbung, in Wirtschaft und Wissenschaft. Arbeit – Leben – Lernen, alles soll kreativ unterstützt und dadurch besser werden. Beliebiger Anlass und Kontext. Überall wird Kreativität als Schlüssel zum Glück angepriesen. Eine Wunderdroge? Ein Allheilmittel? Wissen wir überhaupt noch, was mit Kreativität gemeint ist? Und wissen wir, wie wir sie in uns tragen, sie wiederfinden, sie einsetzen?

Kinder denken darüber nicht nach. Sie „machen einfach“ und sie zeigen uns in jedem Moment, was Kreativität bedeutet. Nämlich: etwas mit allen Sinnen wahrnehmen, es untersuchen. Spielerisch. Mit Offenheit, Neugier und Entdeckerlust. Danach geht es weiter: Dinge in Bewegung und in einen Zusammenhang bringen. Dadurch etwas hervorbringen, etwas ausdrücken (altgriechisch Aisthesis: Wahrnehmung, Empfindung, Sinneseindruck und Ausdruck und Bild des Wahren, Schönen und lateinisch: creare: hervorbringen, erschaffen). Kinder leben den kreativen Prozess mit seinen vier Phasen: Präparation, Inkubation, Illumination, Verifikation. Auf deutsch: Vorbereitung, Ideensuche und Sammlung, Aha-Erlebnis/der Einfall, Umsetzung. Das geschieht überall: im Matsch und im Sand, beim Bauen und Konstruieren, beim Malen und Gestalten und beim Sprechen, beim Erzählen und Erklären und im gemeinsamen und im Rollen-Spiel. Kinder erfinden ihre Welt, indem sie sich ohne Ergebnisdruck mit allem beschäftigen und daraus persönliche Erfahrungen gewinnen, sie reifen daran und entwickeln Vorstellungen von den Gesetzmäßigkeiten und Möglichkeiten dieser Welt und ihrer Dinge. Aus jedem Experimentieren mit Materialien und Möglichkeiten entstehen neue kognitive Erkenntnisse als neurologische Verbindungen im Gehirn. Es geschieht das, was wir Lernen nennen. Aus zufälligen sowie geplanten Prozessen entstehen bei Kindern immer wieder neue, überraschende Ergebnisse und diese führen zu weiteren Experimenten. Je mehr Prozesse ein Kind ausführt und als erfolgreich verinnerlicht, desto leichter und vielfältiger fallen auch später die Zugänge zur Welt. Beim

Kind werden Selbstwirksamkeit und Autonomie gefördert und idealerweise wird das Kind dabei aufmerksam begleitet, unterstützt und ermutigt – so wachsen gleichermaßen das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen wie auch Interesse an und Fähigkeiten zu sozialen Bindungen. **Albert Bandura** entwickelte bereits in den 1970er Jahren die Sozialkognitive Lerntheorie und prägte darin den Begriff der Selbstwirksamkeitserwartung (SWE). Hohe SWE bezeichnet das Vertrauen einer Person, gewünschte Handlungen mittels eigener Kompetenzen erfolgreich selbst ausführen zu können und damit auch etwas zu bewirken – auch in schwierigen Situationen. Das Ergebnis ihres Tuns ist den Kindern nicht wichtig. Forschungs-Interesse und Neugier sind es, was Kinder animiert und einlädt furchtlos und ohne Scheu und ohne Bewertung ganz in der Selbstüberzeugung, etwas zu schaffen, den Dingen auf den Grund zu gehen, zu verstehen und so ihren eigenen Standpunkt und ihren Sinn zu finden.

Nun sind Erwachsene nicht mehr in der kindlichen Welt unterwegs sondern bringen ihre Erfahrungen, Kenntnisse, Kompetenzen und natürlich ihre individuellen Lernbiografien mit. Ergebnisse, Leistung, Erfolg, Effizienz stehen bei vielen Menschen an vorderer Stelle. All diese sind Ergebnis eigener oder fremder Werthaltungen, Bewertungen. Wenn einzig das Ergebnis zählt, werden fantasievolle, vielfältige, kreative Prozesse gehemmt oder blockiert. Wenn der Mensch hauptsächlich ergebnisorientiert lebt und unter Zeit-, Bewertungs- und Erfolgsdruck funktioniert, haben Zufall und spielerische Ideen keinen Raum und keine Chance.

Lebensgestaltung unterliegt sozialen und gesellschaftlichen Normen und Werten und auch, wer sich nicht allen und allem anpasst und nach eigenen Idealen strebt und lebt wird sich an gewissen Abläufen orientieren, die jeweilige Sozio-Kultur an-er-kennen und auch manche gegebene Sachzwänge akzeptieren. Eine funktionierende Gesellschaft baut auf Regeln und gleichfalls auf der Fähigkeit zur ständigen Orientierung, Optimierung und Neuanpassung. Findet Kreativität hier ihren Raum und ihre Zeit? Hier kommt die Komponente „Reflexion“ ins Spiel und wieder die Frage an die LeserInnen: Wie steht es mit der eigenen Haltung? Wie gestaltet sich das eigene Leben? Wie sieht es aus mit der eigenen Prozess- oder Ergebnisorientierung? Im privaten und im öffentlichen Leben? Und auch: Nach welcher Maxime erziehen und unterrichten wir die Kinder? Wieviel Kreativität erlauben wir uns und unserem Umfeld?

Erwachsene Menschen nach ihrer Kreativität zu fragen ist oft ernüchternd: „Ich bin nicht kreativ.“ Oder: „Meine Kreativität ist total blockiert.“ Oder: Schweigen.

Kann das sein? Jeder Mensch ist ein Künstler sagte Joseph Beuys. Es wird unterschieden zwischen künstlerischer Kreativität und pragmatischer Alltagskreativität. Es gibt es Präferenzen und individuelle Ausprägungen. Aber: jeder Mensch ist kreativ. Zumindest als Kind.

Kreativität im erwachsenen Leben ist wie ein Weg aus der Konzentration und der Kontemplation. Beides führt zu innerer Ruhe und Zufriedenheit. Es ist ein Prozess der Selbst-Besinnung, des Selbstaudrucks, der Selbstwirksamkeit. Insbesondere bei musisch-kreativen Tätigkeiten wie malen, zeichnen, singen, tanzen, schreiben, musizieren werden diese ausgelöst. Gefühle in die eigene Arbeit stecken, Gedanken erlauben, andere daran teilhaben lassen, die eigene Wahrnehmung willkommen heißen und wertschätzen, die eigenen Bedürfnisse kennen, ausdrücken, Prozesse bewusst machen und reflektieren - all das sind Voraussetzungen für kreatives Leben und lebenslangen Lernen. Somit sind eine kreative Haltung und eine förderliche Umgebung oft ein Gegenentwurf zu Alltag, Routinen, Monotonie und Fremdbestimmtheit.

Wie kann man in der Mitte bleiben, wenn außen alles im Wandel ist?

Der Blick auf das Eigene, der Fokus auf Bedürfnisse, die achtsame Gestaltung des eigenen Tages – Selbstbesinnung - tragen dazu bei, Dingen einen Sinn zu geben, sie Wert zu schätzen, zu pflegen, damit zu spielen und sie kreativ weiter zu entwickeln – für sich und das eigene soziale Netzwerk, den Austausch. Auch Langeweile erzeugt Kreativität, es kommt eine Idee, Neugier und Motivation, sie in die Tat umzusetzen. Ein kreativer Prozess ist gestartet.

Eine Herausforderung ist es, Zeitfenster finden und nutzen, Oasen im Alltag zu schaffen und spielerisch etwas tun, ergebnisoffen denken und lustvoll handeln,

Beim Tätig-Sein vergeht das Grübeln. Den inneren Schweinehund auch für kleine Neuerungen im Alltag zu überwinden macht stark, selbstbewusst und froh.

Anfangen! Die Aufmerksamkeit ist im Hier und Jetzt. Versunken in ein Thema, eine Aufgabe, eine Problemlösung entsteht ein Flow-Gefühl, das zu Wohlbefinden, Ichstärke und letztlich zu Gesundheit und Resilienz beiträgt. In der persönlichen Reflexion heißt das dann: Das war schön! Ich möchte mehr davon!

Die Bereitschaft Sinn zu suchen anstatt Sinnlosigkeit sehen kann geübt werden.

Die Jahreszeiten und schon das tägliche Wetter zeigen es: Neues kommt, Altes wird losgelassen, in jedem Moment. Der Mensch hat die Möglichkeit zu gestalten und sowohl sich selbst/das eigene Leben zu organisieren/zu optimieren wie auch das Potenzial mit inneren wie äußeren Veränderungen umzugehen. Die Bereitschaft zum Lernen im Alltag (wieder) zu wecken kann auch die eigene Kreativität (wieder) zeigen. Dazu müssen u.U. Routinen durchbrochen werden. Ausprobieren!

Ein Beispiel aus der Ferne: Als Nomadenvolk sind MongollInnen Veränderungen gewohnt. Sie leben und lieben sie auch in der modernen Welt. So werden Waren in den großen Supermärkten regelmäßig immer wieder umgeräumt. Heute da, morgen dort, der/die KundIn muss sich in kurzen Abständen neu zurechtfinden. Überraschung Ärger, Angst, Verunsicherung – sind wir solche Neuerungen im Alltag gewohnt? Oder vertrauen wir auf unsere unverrückbare Ordnung? In unserer Zeit des Wandels und vieler globaler Herausforderungen kann der Mensch sich auf die innere Ordnung und Kreativität berufen und darauf vertrauen – und dann auch mit äußeren Veränderungen umgehen.

Wie kann man sich von äußerem Wandel für den eigenen Flow anregen lassen?

Wachsam, achtsam und dadurch handlungsfähig bleiben, bereit sein, Entscheidungen zu treffen, Spielräume erkennen und nutzen Sackgassen und Engpässe durch kreative Ideen überwinden: der Mensch ist von Geburt an ein Problemlöser. Das Reisebeispiel macht es deutlich: der Mann hat auf der Reise den Kamm vergessen, möchte aber adrett zum Frühstück im Speisesaal erscheinen. Also wird die Zahnbürste umfunktioniert. Nebeneffekt: die Haare werden ganz weich und glänzend! Welche Beispiele der Problemlösung aus dem eigenen Leben fallen Ihnen spontan ein? Wie gehen Sie um mit Herausforderungen der Umwelt, des Alltags? Was hilft, ungewöhnliche und pragmatische oder fantasievolle Lösungen zu finden?

Vorbild sind wieder die Kinder: beobachten und sich anregen lassen ist ein erster Schritt.

Offen sein, wertfrei SEIN und LASSEN. Staunen und die Perspektive wechseln, sich inspirieren lassen und quer denken im Sinne von neu kombinieren und nicht hetzen.

Kreativitätskriterien definierte Joy Paul Guilford bereits in den 1950er Jahren und löste damit den Geniekult ab. Guilford erklärte Kreativität als divergentes Denken und benannte wesentliche Eigenschaften wie Problemsensitivität, Ideenflüssigkeit, Flexibilität und Originalität.

Neue Wege suchen ist sowohl situativ anwendungsorientiert als auch für die Gehirnsynapsen ein Gewinn. Den Prozess statt das Ergebnis wertschätzen und nicht kämpfen gegen „Übermacht und Schicksal“ ermöglichen individuelle Lösungen. Beide Gehirnhälften nutzen, verbinden, zentrieren und mit beiden Händen tätig werden. Das geht zum Beispiel beim Gestalten mit Ton, beim Stricken, beim Nähen, beim Weben und Flechten mit Wolle und Stoff. Diese Arbeiten erzeugen innere Harmonie und Ausgewogenheit.

Was trägt Kreativität dazu bei?

Die eigene kreative Gestaltung wieder wecken, Möglichkeiten kreativen Tuns zu Hause ausloten und neugierig auf mehr Kreativität im Leben machen, ins Tun kommen ist eine konkrete Haus-Aufgabe: Welches Material ist vorhanden? Wo gibt es meinen Platz zum Gestalten? Wie kann ich ihn einrichten? Wie kann ich dadurch die Lust aufs Werkeln wecken? Welches Ritual ermöglicht mir einen Einstieg zu finden? Eine Tasse Tee, ein Musikstück, ein Vers aus einem Gedicht, eine Fantasiereise oder ein Wort, ein Gegenstand, eine Farbe. Was war heute schön? Was beschäftigt mich heute aktuell? All das dies können Einladungen zum kreativen Gestalten sein. Auch eine Zeitschrift durchzublättern kann den kreativen Prozess einleiten: an einem Ausschnitt, einem Muster, einer Farbe hängenbleiben und mit diesem „Schnipsel ein eigenes Bild gestalten, zeichnen malen schneiden kleben. Generell gilt es herauszufinden: Was liegt mir? Welche Themen beschäftigen mich? Wie oft kann ich mich für wie lange damit beschäftigen? Notizen und spontanes skizzieren/Schreiben helfen, der eigenen Kreativität auf die Spur zu kommen. Und dann kann sogar ein Wecker gestellt werden und die gewählte Zeit – auch ohne Idee – an dem gewählten Kreativplatz verbracht werden. Auch in Langeweile. So können Routinen und Räume geschaffen werden und der kreative Prozess eine Form und einen Rahmen finden. „Sinnloses“ Kritzeln - mit offenen oder sogar geschlossenen Augen - auf einem bereitgelegten Papier kann Gestaltungsfreude vorbereiten. Im Tun entstehen Linien, Flächen und diese können farbig gestaltet werden. Wer jeden Tag mit einer kleinen Einheit übt, wird gerne tiefer eintauchen und die Mal-Zeit, den Kontakt und Austausch mit sich. Eine regelmäßige Reflexion der momentanen Befindlichkeit möchte man bald nicht mehr missen. Kreatives Gestalten kann beitragen, Konflikte, Ängste, Ärger und andere Themen und Probleme zu lösen.

Wirkung von Kreativität im Allgemeinen

Kreativität ist ein Mittel der Problemlösung und trägt zur Entwicklung von Lebens(-gestaltungs-)kompetenz bei. Wandel annehmen und Wachstum zu wagen ist besonders durch kreative Tätigkeiten möglich. Gedanken, Gefühle, Fantasien „auf ein Stück Papier gebannt“ sind persönliche und ganz individuelle Zeichen und Spuren. Sie sind klar vorhanden, deutlich zu erfassen und im Gespräch gedanklich zu teilen und zu vertiefen. Kreativität trägt zu Selbstbewusstsein im Sinne von „ich schaffe das“ bei. Kreatives und positives Denken führen raus aus der Komfortzone und ermöglichen sinnlich-ganzheitliches Lernen. Die besten Vorbilder sind Kinder und KünstlerInnen.

Verschiedene kreative Therapieformen

Eine große Chance der Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis bieten nonverbale Ausdruckstherapien. Diese sind vielfältig und je nach AnbieterIn und Setting konzeptionell unterschiedlich. Gemeinsam ist allen nonverbalen Therapieformen das therapeutische Dreieck: die KlientIn, die TherapeutIn und das Werk bzw. die Methode treten dabei in Interaktion. Außerdem ist die Reflexion sowohl des Prozesses als auch des Produkts in

vielen Ansätzen eine wichtige kognitive Komponente um einen Transfer in den Alltag herzustellen.

Die Einsatzgebiete nonverbaler Therapien sind hinsichtlich Alter, Auftrag und Anliegen der KlientInnen weit und die Ansätze vielfältig. Alle nonverbalen Selbsterfahrungs- und Therapieformen können als Einzel und Gruppentherapie angeboten werden.

Die Kunst- und Kreativtherapie arbeitet mit dem Medium der künstlerisch-kreativen Gestaltung. Dies betrifft das Malen und Zeichnen mit Aquarellfarben, Gouache oder Acrylfarben, Öl- und Pastellkreide, Bleistift und Buntstift, etc. auf Papier. Auch Collagen aus gemalten Bildern und Zeitschriften werden teilweise angeboten und eingesetzt.

Insbesondere in Reha-Kliniken wird mit Ton oder Speckstein gearbeitet, in manchen Therapieformen werden auch weitere Materialien wie z.B. Textilien oder Recyclingmaterialien angeboten um dreidimensionale Objekte zu gestalten.

Je nach Therapieziel (z.B. Stuserhalt, emotionale Stabilisierung, Wohlbefinden statt Schmerz oder Problem-/Zielfokussierung) werden entspannende, beruhigende, ressourcenorientierte Techniken und Materialien (z.B. stark fließende oder tendenziell strukturierende Techniken) angeboten oder auch aufdeckende Verfahren eingesetzt (z.B. konfrontative Themen und entsprechende Materialien, bei denen es u.a. um z.B. um Entscheidung, Positionierung, Standortbestimmung geht).

In der Kunsttherapie werden die Prozesse und Werke gemeinsam reflektiert und besprochen, einige Formate sind davon allerdings auch explizit ausgenommen, z.B. auch, wenn es die kognitiven Kompetenzen der KlientInnen nicht zulassen.

Als Themenangebot oder freie Gestaltung, z.B. auch im offenen Atelier werden die KlientInnen zu einer Aussage im Werk ermutigt, die dann gezeigt und besprochen wird. Je nach Auftrag/Krankheitsbild werden Gestaltungen auch als Achtsamkeitsübung definiert. Dann geht es um die Selbstwahrnehmung und -beobachtung im Gestaltungsprozess und die Reflexion der Gefühle beim Gestalten.

Manche Kunsttherapien arbeiten mit Fantasiereisen und Entspannungstechniken.

Generell sind auch die Übergänge zu anderen Therapieformaten teilweise fließend und manchmal auch miteinander kombiniert.

Tanz/Bewegungstherapie ist eine Bewegungstherapie, die mit oder ohne Musik/Töne eingesetzt werden kann.

Musiktherapie arbeitet mit dem Hören und Wahrnehmen von Klängen und den damit verbundenen Emotionen und deren Wahrnehmung und Wirkung.

Naturtherapie ist in der Natur angelegt und kann dort die natürlichen Gegebenheiten sowie Wetter und Klima als Kontext und Kulisse verwenden aber auch als Schauplatz für Szenen oder Gestaltungen dienen. Auch hier bieten sich vielfältige Möglichkeiten und differieren je nach Therapieauftrag und Konzeption.

Schreibtherapie oder Poesietherapie arbeitet mit dem Wort, mit der Sprache und deren kreativer Verwendung. Auch hier sind Übergänge und Wechselwirkungen mit allen anderen Therapieformen möglich.

Generell kann man nonverbale Therapien an vielen privaten und staatlichen Instituten und Akademien als Ausbildung, Weiterbildung oder Studium erlernen. Es werden umfangreiche Themen z.B. der Kreativität, der Materialkunde, der therapeutischen Einsatzgebiete und Anwendung, Gesprächstechniken, Psychologie, Medizin u.v.a. vermittelt. Fachfortbildungen zu bestimmten Themen oder Zielgruppen werden zu vielen Themen als Kompaktkurse angeboten.

Für Menschen mit Interesse an Selbsterfahrung werden Kurse angeboten, z.B. Biografiearbeit oder Coaching mit kreativen Methoden zur Selbsterfahrung. Natürlich gibt es auch therapeutische Angebote aller oben genannten nonverbalen Verfahren. Einige spezifische nonverbale Therapieformen arbeiten nach einem eigenen, festen Konzept und Ablauf. Für diese Angebote sind Zertifikate als Zulassung notwendig: z.B. das **Ausdrucksmalen nach Arno Stern/Bettina Egger**, **anthroposophisch orientierte Therapien nach Rudolf Steiner** oder **die Gestalttherapie nach Fritz Perls, Laura Perls, Paul Goodman**.

Wer tiefer in die kreative Richtung einsteigen möchte muss kein Künstler oder Kulturschaffender sein oder werden sondern einfach Lust haben sich auf spielerisches Experimentieren einzulassen. An einer kreativen Haltung zu arbeiten ist bereits ein kreativer Prozess der Selbstachtsamkeit. Es reicht, sich 10 Min. Freiraum schaffen um sich zu besinnen, zu atmen, die aktuellen Emotionen zu spüren und sich bereit zu machen, Material zu sichten und zu einem heutigen Impuls etwas zu gestalten.

Svenja Rehse, Pädagogin, Kunsttherapeutin, Künstlerin. www.svenjarehse.jimdofree.com

Zwei kleine Kreativ-Übung

Titel: In Kontakt kommen

Material: Wasserfarben, breiter Borstenpinsel, 3 Blätter Din à 4 Papier

Aufgabe: Eine Farbe, die mir gut gefällt aus dem Farbkasten wählen oder mischen

Eine Farbe, die mir nicht gut gefällt aus dem Farbkasten wählen oder mischen

Jeweils ein ganzes Blatt damit anmalen.

Das dritte Blatt in die Mitte legen und eine gestalterische Möglichkeit finden, beide Farben miteinander zu verbinden, in Kontakt zu bringen.

Visitenkarte: Das bin ich!

Material: Stifte nach Belieben z.B. Bleistift, Buntstift, Filzstift), Pastell oder Ölkreide,

Wasserfarben, Pinsel, ggf. Zeitschriften Schere, Papierklebestift, Papier Din à 4 oder Din à 3

Aufgabe: Schreibe/ Zeichne den eigenen Namen auf ein Papier im Din à 4 oder Din à 3 Format

Gestalte ihn so, dass er dich repräsentiert. Alle Methoden und Farben sind möglich:

Male, zeichne, finde Muster oder Symbole, nutze ggf. Zeitschriften für eine Collage...

