

Von der Muse geküsst

Dekorieren, schreiben oder malen – schöpferische Tätigkeiten machen glücklich. Nur, wo kommen die tollen Ideen her? Psychologen wissen, wie die Quelle der **KREATIVITÄT** sprudelt.

Text Anna Gielas Illustrationen Xenia Fink

Neidisch betrachtet Kristin die Gemälde der anderen Kursteilnehmer. Seit drei Monaten besucht sie nun den Malunterricht. Und während die anderen ein ausgefallenes Bild nach dem anderen malen, fällt ihr nichts Besseres ein, als brav den Vorschlägen der Kunstlehrerin zu folgen. Langweilig findet Kristin ihre Bilder, nicht annähernd so einfallreich wie die Kreationen der anderen Kursteilnehmer. «Wo nehmen alle bloss ihre Inspiration her? Wie kommen sie so mühelos auf tolle Ideen?», fragt sie sich.

Wie Kristin geht es vielen von uns: Ausgerechnet wenn unsere Kreativität gefragt ist, will uns partout nichts einfallen. Sei es bei Geschenken für die Liebsten, dem neuen Projekt auf der Arbeit oder der Gute-Nacht-Geschichte für die Kleinen. Ganz zu schweigen von einer künstlerischen Inspiration, um unsere Gefühlswelt auszudrücken. Andere Menschen scheinen viel geistreicher und origineller. Doch mit Neid oder Resignation kommt man hier nicht weiter. Hilfreicher ist es, die Menschen im eigenen Umfeld als Quelle der Inspiration zu entdecken.

Dieser Meinung sind auch Gehirnforscher und Psychologen: Sie raten davon ab, mit Stift und Papier bewaffnet allein im stillen Kämmerlein zu sitzen und auf den Kuss der Muse zu warten. Hingegen reicht manchmal schon ein Stichwort im Gespräch mit einem zugewandten, aufmerksamen Menschen, damit die Quelle

der Inspiration wieder zu sprudeln beginnt. Denn neue Perspektiven, überraschende Gedankengänge, ungewohnte Einsichten beflügeln die Fantasie, kurbeln Geist und Seele an.

Dabei spielt es keine Rolle, ob das Gegenüber unser langjähriger Partner oder ein völlig Fremder ist. Neue Kontakte können ebenso inspirieren wie die Sandkastenliebe oder alte Schulfreunde. «Jede Bekanntschaft vermag entscheidende Impulse zu geben», sagt die Zürcher Therapeutin Anja Grunert.

Musse macht Mut

Sie würden gerne malen, schneiden, backen, kurz: Ihrer Kreativität Ausdruck verleihen? Dann halten Sie nach Menschen Ausschau, die Ihre Begeisterung teilen. Diese Personen werden Sie am ehesten inspirieren. «Sie kommen einen grossen Schritt weiter, indem Sie mit diesen Menschen möglichst viel Zeit verbringen», rät die Psychologin und Buchautorin Ursula Degen. «Es geht darum, zeitlich und räumlich einen Spielraum für sich und die eigenen schöpferischen Prozesse zu schaffen.» Setzen Sie sich ein realistisches Zeitfenster, das nur Ihnen gehört. Zum Beispiel eine Stunde am Samstagnachmittag. Währenddessen sollten Sie nicht unter Zeitdruck stehen. Mit einem Auge immer wieder zur Uhr schie-len gilt nicht. Denn Inspiration braucht Musse und Gelassenheit, um sich entfal-

ten zu können – keinen überfüllten Terminkalender. Lassen Sie zu, dass Ihnen sogar einmal langweilig werden könnte. Die gedanklichen Reisen, auf die man sich in vermeintlich langweiligen Momenten begibt, fördern die Kreativität ebenfalls.

Es sind nicht nur die nahe liegenden Orte, an denen Sie auf inspirierende Menschen treffen. Hobbyfotografen etwa können mehr tun als nur dem lokalen Fotografen-Club beitreten. Anja Grunert betont: «Seien Sie offener, spontaner und zugänglicher, und verlassen Sie die gewohnten Pfade.» Das erhöht die Chance auf Geistesblitze. Vielleicht besuchen Sie gerade die Ausstellung eines Fotografen, dem Sie für gewöhnlich nicht viel abgewinnen können. Denn Inspiration wartet da, wo die Auseinandersetzung mit dem Unbekannten, Ungewohnten beginnt.

Unterhalten Sie sich dort mit den anderen Besuchern – reflektieren Sie die Bilder gemeinsam. Zwingen Sie sich jedoch nicht, geistreich oder tief sinnig zu sein. Das ist gar nicht nötig. Sprechen Sie Ihre Emotionen und Gedanken intuitiv und unbefangen an.

Es reicht bereits, dass Ihr Gegenüber unerwartet nachhakt. Jedes «Warum?» und «Wieso?» lädt Sie zur Reflexion ein. Wieso mag ich das eine Bild? Warum gefällt mir das andere ganz und gar nicht? So entstehen neue Ideen. Vielleicht entdecken Sie ein bestimmtes Sujet, das Ihnen besonders gut gefällt, an das Sie bisher nie gedacht ➔

**Selbstvertrauen
und Mut sind
Grundlagen für die
Kreativität.**

haben. Schon wird klar, in welche Richtung Sie die Fühler ausstrecken könnten.

Doch die Inspiration durch andere Menschen hat noch einen anderen Vorteil: Sie bringen uns nicht nur auf neue Einfälle – sie spenden gleichzeitig auch den nötigen Mut, diesen Ideen zu folgen. «Besonders am Anfang, wenn der kreative Prozess noch zart ist wie ein Pflänzchen, muss er gut gehegt werden», vergleicht Anja Grunert. In dieser Situation sind die Ermutigungen der anderen besonders wertvoll. Sie helfen uns, nicht vorschnell aufzugeben und Vertrauen in die eigene Kreativität zu entwickeln.

Manchmal ist der Drang nach erfinderischer, geistreicher Selbstentfaltung zwar gross, die Form, in der man ihn ausleben möchte, aber noch völlig unklar. In diesem Fall sollten Sie sich weniger auf neue Bekannte verlassen – und mehr auf Ihre engen Freunde sowie Ihre Familie hören. Denn wer kennt Sie und Ihre vielleicht noch verborgenen Talente besser als diese Menschen im nahen Umfeld?

Aber Achtung: Die Inspiration durch Ihre Liebsten kommt auf leisen Sohlen, etwa in Form beiläufiger Komplimente. Kommentare wie «Mensch, du hast ein Händchen für die Dekoration» oder «Du bist eine



«Besonders am Anfang, wenn der kreative Prozess noch zart ist wie ein Pflänzchen, muss er gehegt werden.»

Anja Grunert, Therapeutin

ausgezeichnete Köchin» gehen uns oft zu einem Ohr hinein, zum anderen wieder hinaus. Anja Grunert rät: «Wenn Ihr Partner oder Ihre Freundin Ihnen das nächste Mal ein Kompliment macht, halten Sie inne! Denn hier hat eine Person, die Sie sehr gut kennt, vielleicht ein Talent von Ihnen entdeckt, dem Sie bislang kaum Beachtung geschenkt haben.» So kann das Lob des Partners oder der besten Freundin zu einer Quelle der kreativen Selbstverwirklichung führen. Wer sich von seinen Liebsten inspirieren lässt, bekommt

mehr als den Impuls zur kreativen Selbstverwirklichung. Die schöpferische Energie, die ein solcher Mensch Ihnen schenkt und die Sie dankbar annehmen, stärkt die innige, seelenvolle Bindung zwischen ihnen – und macht Sie beide glücklich.

Mut und Selbstvertrauen

Jeder, der sich kreativ verwirklichen möchte, wird ihnen früher oder später begegnen: den Nörglern, Kritikern und Zweiflern. Ihre negativen Einflüsse können besonders am Anfang Ihres schöpferischen Prozesses grossen Schaden anrichten. Sie können Sie so weit verunsichern, dass Sie an Ihren kreativen Fähigkeiten zweifeln. Schlimmer noch: dass Sie Ihre Inspiration gänzlich ignorieren.

Statt auf die Kritiker zu achten, führen Sie sich vor Augen: Im Grunde sind nicht die Nörgler und Zweifler das Problem. Die eigentliche Herausforderung liegt in uns selbst. «Was uns allzu häufig davon abhält, auf unser kreatives Potenzial einzugehen, sind Selbstzweifel und Ängste», sagt Anja Grunert. Überwinden Sie sich. «Und umgeben Sie sich verstärkt mit Personen, die Ihnen Mut zusprechen», empfiehlt die Therapeutin. Mit ihrer Hilfe finden Sie nicht nur anhaltende Inspiration, sondern auch das nötige Vertrauen in sich selbst und in Ihre Kreativität. Und werden Ihren entfesselten Einfallsreichtum in allen Lebensbereichen spüren. Versprochen. ●

ERFORSCHUNG DER KREATIVITÄT

Psychologen erforschen die Kreativität bereits seit den 1950er-Jahren. Damals stand noch das kreative Genie im Mittelpunkt ihrer Untersuchungen. Sie wollten wissen, was einzigartige Talente wie Albert Einstein und Pablo Picasso von anderen Menschen unterscheidet. In den 1970er-Jahren erkannten Wissenschaftler: Jeder von uns kann überraschend kreativ sein und verfügt über schöpferischen Einfallsreichtum. Bald darauf machten die Psychologen eine weitere

Entdeckung: Der Dialog mit anderen Menschen macht uns kreativ. Diese Beobachtung kam eher zufällig, wie im Falle des Experten Harrison Owen. Er hatte in den 80er-Jahren festgestellt, dass auf seinen Forschungskonferenzen ausgerechnet die kurzen Kaffeepausen die produktivste Phase der Treffen waren. Bei diesen ungezwungenen, kurzen Dialogen kam die grösste Kreativität aller Teilnehmer zum Vorschein. Daraufhin unternahmen amerikanische

Forscher diverse Studien. Fazit: «Kreativität kann sich durch soziale Interaktion entwickeln und wird durch diese gefördert.» Preisgekrönte Experten wie die amerikanische Gehirnforscherin Nancy Coover Andreassen empfehlen uns heute den Austausch mit anderen Menschen zu suchen, um die eigene Kreativität zu beflügeln. In Studien der letzten zwölf Monate dokumentieren Wissenschaftler, dass extrovertierte Menschen ebenfalls besonders kreativ und einfallsreich sind.