



**Stefanie Sachs**  
Malerei · Coaching · Seminare



## **Kreativität – Die Anatomie der Veränderung**

Leben ist Veränderung. Veränderungen geschehen ständig.

Die Fähigkeit sich auf das Leben einzulassen, es sowohl zu akzeptieren als auch zu gestalten und zu verändern, ist gegeben. Der Umgang mit diesem Wechselspiel stellt jedoch oft eine Herausforderung dar.

Ich möchte Ihnen hier Kreativität als „Lebens- und Kraftressource“ vorstellen, die sich analog zu allen lebendigen Prozessen vollzieht und in besonderem Maß die Fähigkeit darstellt konstruktiv mit den Wechselfällen des Lebens umzugehen.

Die meisten Menschen glauben, Kreativität sei „gegeben“ und zwar ausschließlich künstlerisch begabten oder besonders intuitiven Menschen. Alle Theorien sind sich allerdings darüber einig, dass Kreativität lern- und trainierbar und jedem Menschen eigen ist.

Sie sind herzlich eingeladen sich mit diesem Text und ein paar gedanklichen Experimenten davon Ihr eigenes Bild zu machen.

### **Die Phasen der Kreativität: Vorbereitung – Frustration – Inkubation – Eingebung – Umsetzung, und der Beweis, dass auch Sie kreativ sind!**

Sie wollen ein Bild malen, einen Partner finden, ein Produkt vermarkten, Ihre Angst vor... überwinden, das Problem mit ihrem schwierigen Nachbarn lösen. Kreativität ist eine Haltung, mit der Sie diese Ziele erreichen.

An erster Stelle steht die *Vorbereitung*. Nehmen wir an, Sie möchten unbedingt ein eigenes Haus haben, sehen aber derzeit aufgrund Ihrer finanziellen Lage nicht die Möglichkeit, das zu realisieren. Sie wollen Ihr Projekt aber dennoch nicht aufgeben. Was tun Sie? Wahrscheinlich werden Sie Informationen einholen über Grundstücks- und alle weiteren Preise, über Makler und Finanzierungsmöglichkeiten. Sie werden sich genau ausmalen, wie Ihr Haus sein soll und wo Sie gerne leben möchten. Das heißt, sie sammeln Informationen.

Dann werden Sie wahrscheinlich unweigerlich feststellen, dass das, was Sie sich ausmalen mit dem, was „der Markt“ und ihr Einkommen vorgibt, nicht übereinstimmt. Sie werden reichlich *frustriert* sein.

Rein äußerlich können Sie im Moment nichts tun. Wenn Sie kreativ vorgehen, gilt es, das zu akzeptieren. Sie sagen an dieser Stelle allerdings nicht: „Das geht also nicht. Ich finde mich damit ab“, sondern erklären sich bereit Ihr Problem in gewisser Weise loszulassen ohne es aufzugeben. Wie geht das? Sie übergeben Ihr Thema dem Wissen Ihres Unterbewusstseins im Vertrauen darauf, dass es für Sie eine Lösung finden wird. Damit durchschreiten Sie das Tor zur dritten Phase, der *„Inkubation“*.

Frei von Ihrem bewussten, sich aus Gewohnheitsmustern speisenden Verstand, ist ihr unbewusstes Wissen in der Lage die gesammelten Informationen unzensiert zu sortieren und neu zu kombinieren, eine wesentliche Voraussetzung für die Lösungsfindung. Das zeigt sich in kleinen „Zeichen“ aus einer geistigen „Dämmerzone“ (Goleman):

Sie schnappen hier und da Informationen auf, Ihr Haus erscheint in einem kurzen Tagtraum ...

Die Frage ist: Sind Sie bereit diese Phase zuzulassen?

Jede/r von uns stößt früher oder später an persönliche Grenzen der Veränderungsbereitschaft. Es handelt sich dabei meist um die Schutzmauern, mit denen wir versuchen, die uns Sicherheit gebenden Gewohnheiten aufrecht zu erhalten. Die Malerin Michele Cassou begleitet Menschen durch intuitives Malen seit vielen Jahren bei der „Entfesselung“ ihrer Kreativität. Sie hat hilfreiche Kategorien für gewohnheitsmäßige „Blockaden“ entwickelt und nennt sie „Drachen“. Nach Cassou bekämpfen die Ergebnis-, Bedeutungs- und Kontrolldrachen Spontaneität und Intuition und hüten die Tore zum Unbekannten. Cassou hat eine sehr einfache Methode entwickelt, diesen Ungeheuern den Garaus zu machen. Sie stellt kritische Fragen. Fragen, die die furchteinflößende Drachenkraft einfach umgehen. Hier ein Beispiel aus Cassous Buch „Point Zero“: Eine Frau steht missmutig vor einem von ihr gemalten Bild. Sie ist unzufrieden, weil es aussieht, „als ob ein Kind es gemalt hätte.“ Weder stimmen die Proportionen, noch die Perspektive, noch.... (Kennen Sie das? Glauben nicht auch Sie genau aus diesem Grund, Sie könnten nicht malen?) Die befreiende Frage zu diesem Urteil lautet: „Was, wenn es egal wäre, ob das Bild lächerlich, kindisch und schlecht gemalt ist? Dann könnten (können?) Sie einfach die Bögen des Hauses *noch* größer machen, einzelne Aspekte übermalen, noch mehr verzerren... und plötzlich erscheint ein Bild, das so ausdrucksstark und neu ist, dass es Ihnen gefällt. Eine gute Frage muss also an dem Urteil ansetzen, das Sie über sich selber fällen. An dem, was Sie unumstößlich glauben. Die Frage muss diesen Glauben in Frage stellen oder umgehen.

Im Falle Ihres Hauses könnte das bedeuten, dass Sie sich klarmachen, welche Faktoren es „unmöglich“ machen, Ihr Projekt zu realisieren. Vielleicht gehört dazu so etwas wie „Niemand gibt mir einen Kredit“. Und dann fällt ihnen plötzlich ein alter, reicher Bekannter ein, von dem Sie allerdings Jahre nichts gehört haben, und deshalb kann man ja nicht einfach... Was wäre, wenn Ihnen dieser Mensch einen Kredit geben würde? Kreativität hat sehr viel damit zu tun, das Ungewohnte zu wagen. Dazu gehört auch, Tabus in Frage zu stellen, Phantasie ernst zu nehmen, offen, neugierig und - möglicherweise- „naiv“ zu sein. Dabei macht sich Kreativität natürlich nicht nur bei Großprojekten wie einem Hauskauf bemerkbar! Zugegeben, fehlende Finanzen gehören sicherlich zu den sehr schwer zu bewältigenden Drachen. Achten Sie deshalb auch auf die kleinen Veränderungen - in Ihrem Tagesablauf, auf eine neue Formulierung am Anfang eines Anschreibens oder darauf, die Ananasstücke nicht mehr nur in den Obstsalat zu tun, sondern vielleicht zusammen mit grünen Bohnen auf die Pizza? Aus den unkonventionellen kleinen Veränderungen entstehen langfristige große.

Nun zurück zur „Anatomie“ der Kreativität. Wir sind bei den Phasen „*Frustration*“ und „*Inkubation*“ stehen geblieben und haben kritische Fragen gestellt, die zur lösenden „*Eingebung*“ geführt haben. Das entspricht auch der Realität kreativer Prozesse. Die Phasen zwei und drei können sehr lange andauern und sich oft abwechseln. Lassen Sie sich nicht entmutigen. Ausdauer ist eine Qualität der Kreativität. Die vierte Phase des kreativen Prozesses, die „*Eingebung*“, ist die kürzeste. Die Lösung fällt einem zu, manchmal erscheint sie als Zu-Fall. Sie bedarf dann der Ergänzung durch die „*Umsetzung*“. In dieser letzten Phase sind wieder die realitätsbezogenen Verstandeskkräfte gefragt: Sie nehmen Ihren Kredit auf, gehen zum Makler oder Architekten... Es geht darum, das Neue zu integrieren und ins Leben zu bringen.

Die Anatomie von kreativen Prozessen verläuft also, wie Sie sicher festgestellt haben, analog zu allen lebendigen Prozessen. Es geht darum, mit dem was ist „in Fluss zu sein“ (Bolam), sich (besser) auf das Leben einzulassen. Also etwas ganz Selbstverständliches? Oder eine hohe Kunst? Auf jeden Fall eine Ressource, über die jeder Mensch verfügt und die ausbaufähig ist. Es ist ganz einfach: Erinnern Sie sich daran, kritische Fragen zu stellen, wenn Sie nicht weiterkommen. Machen Sie ab und zu etwas, das Sie sich normalerweise versagen. Klettern Sie auf Bäume, spielen Sie mit Ihren Kindern, widmen Sie sich absichtslos dem Geschirrspülen! Bleiben Sie offen für das Neue und Überraschende. Bewusst gewählte Irritationen im Gewohnten machen Ihr Leben freudvoller, harmonischer und lebendiger, und sie erleichtern Ihnen garantiert jede Art von Veränderung.

**Literatur:**

Goleman/Kaufman/Ray: Kreativität erfahren, dtv, 1999

Cassou, Michele: Point Zero – entfesselte Kreativität, Aurum, 2003

Bolam, Christine: Kreativität... die Kunst in Fluss zu sein, Aurum 2005

Cameron, Julia: Der Weg des Künstlers, Knauer, 2000

Stefanie Sachs ist Diplom-Kulturpädagogin, Malerin und Coach und leitet Seminare und Workshops zu Kreativität und Malerei

[www.stefanie-sachs.de](http://www.stefanie-sachs.de)

[kontakt@stefanie-sachs.de](mailto:kontakt@stefanie-sachs.de)