



Reihe - Phantastische Welten

Wie kurble ich meine Kreativität an?

Einstein und seine Marionette, die ihn selbst darstellt

„Die einzig revolutionäre Kraft ist die Kraft der menschlichen Kreativität“ (J. Beuys)

Kreativität ist aus sämtlichen psychosozialen und beruflichen Bereichen in der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. Die menschliche Ressource „*Kreative Intelligenz*“ ist gefragt. Sie ist notwendig geworden, um „am Ball zu bleiben“. Das Denken und Handeln flexibler zu gestalten und nicht in seinen alten Mustern zu erstarren.

Der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi erbrachte den Nachweis, dass die *Kreative Intelligenz* eng mit dem *Problemlöseverhalten* verwoben ist, wobei es keine Rolle spielt, ob sich die Person bei der Problemlösung auf sich selbst, auf andere oder auf einen Gegenstand bezieht. Doch was ist eigentlich Kreativität, wenn man sie genauer betrachtet?

Die Wissenschaft gibt folgende Antworten:

Kreativität ist eine menschliche Ressource, die

- Intuitive Intelligenz einsetzt, um Aufgaben zu erkennen und zu bewältigen. Das Wort Intuition darf in diesem Zusammenhang nicht metaphysisch verstanden werden, sondern als die Fähigkeit, Schlüsse aus der ganzen Fülle der eigenen Wahrnehmung zu ziehen, ohne dass einem der Prozess selbst voll bewusst wird.
- das dem Menschen innewohnende Neugierverhalten nutzt, um aktuelle Probleme wahrzunehmen und geschickt zu lösen.
- Ideen und Einfälle hervorbringt und bereits vorhandene Ideen neu kombiniert um etwas ganz Neues zu schaffen.

Ergo:

Kreativität ist eine, jedem Einzelnen innewohnende, menschliche Fähigkeit und kann erlernt und angekurbelt werden!

Wie kommt man nun auf geniale Gedanken, oder wie gewinnt man neue Einsicht in Problemlösungen?

Albert Einstein, seines Zeichens ein berühmter Physiker glaubte, man könne geniale Gedanken anregen, indem man der Phantasie erlaube frei zu fließen.

„Phantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt“ (A. Einstein)

Phantasie und Imagination sind *Kreativitätswerkzeuge* – eine Möglichkeit aus der reichen Bilderwelt im Inneren des Menschen zu schöpfen. Doch wenige Menschen haben freien Zugang zu dieser „*Ideenfabrik*“. Jeder kennt das Gefühl, wenn der Ideenfluss durch Stress und Druck gehemmt ist. Besonders Menschen in Kreativberufen als auch Führungspersonen sind davon betroffen.

Im Laufe der Zeit haben einige Psychologen Methoden entwickelt um an die phantastischen Welten im Inneren des Menschen heranzukommen. Prof. Ernst Kretschmer forschte mit dem „Bildstreifendenken“, Carl Gustav Jung (1875- 1961), Schüler Sigmund Freuds und Gründer der „Analytischen Psychologie“, schuf die „Aktive Imagination“ und HansCarl Leuner (1918– 1997), ein Pionier der deutschen Bewusstseinsforschung aus Göttingen, entwickelte in den frühen 50`er Jahren eine Technik, welche er „Katathymes Bilderleben“ (gr. Kata thymos = der Seele gemäß) nannte. Die Anwendungsbereiche sind bei dieser Technik am flexibelsten!

In einem leichten Entspannungszustand wird ein Motiv oder Thema angeboten, welches imaginiert und emotional besetzt wird. Durch kommunikativen Kontakt während der Imagination wird der Klient durch seine Vorstellungswelt begleitet.

Diese Tagtraumtechnik wird von Psychotherapeuten und Ärzten als tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie angewendet. Sie lässt sich aber zur Selbsterfahrung und Förderung der Kreativität in allen Bereichen des Lebens genauso wirksam einsetzen!

Mit dem Erleben der inneren Bilder werden neue Wege gebahnt und ein kreatives, unkonventionelles und phantasievolles Problemlöseverhalten angeregt.

Mit geführten Imaginationen und Traumreisen werden bislang unbekannte „kreative Orte“ in einem Selbst entdeckt und „angezapft“.

Kreative Lösungen werden einfach geträumt!

Meike Zenkel und Christian Klemm

Wissenschaftliche Grundlage und weiterführende Literatur:

Mihaly Csikszentmihalyi – „Kreativität“

HansCarl Leuner - „Lehrbuch Katathymes Bilderleben“

Zeitenlauf.com - Internetpräsenz

AGKB.de – Internetpräsenz