



# WOZU SOLL DAS GUT SEIN?

Das wird sich zeigen! Wege zur Kreativität.

VON SARAH REMMEL

Improvisation ist alles! Vielleicht kennen Sie das aus Ihrem Trainingsalltag: Sie haben eine Trainingseinheit vorbereitet für eine Gruppe und merken plötzlich, dass die Übung nicht wie geplant passt. Warum auch immer. Ungünstiger Raum, überforderte Teilnehmer, Technik, die versagt. Müssen wir halt kreativ werden. Und meist fällt einem bei diesem Stichwort dann *Brainstorming* ein. Doch Kreativität lebt nicht nur von Brainstormings. Ich sehe zwei Bausteine, die dazugehören. Zum einen geht es dar-

um, Hürden für die Kreativität zu erkennen und abzubauen, und um kreative Erfolgsfaktoren, die wir nutzen können. Das Motto hier lautet: „Let it happen!“ (siehe Abbildung S. 49). Zum anderen geht es ums Machen im Sinne von „Make it happen“: Hier kommt es zum Einsatz geeigneter Kreativitätstechniken, die uns helfen auf neue, auch *verrückte* Ideen zu kommen und damit auch weg vom Standard zu rücken hin zum innovativen Bereich.

## Die Hürden

Was sind die Hürden, wie erkenne ich sie? Hier meine „Best-of“-Liste:

**Kritik.** Egal ob sie von außen oder vom inneren Kritiker kommt – sie ist ein großer Kreativitätskiller! Sie beginnt ganz subtil, wenn ein Kollege, Kunde oder Teilnehmer die Augen verdreht, und endet in Killerphrasen noch lange nicht: *Das wird eh keiner mitmachen! Wozu soll das gut sein? Das bringt doch nichts!* Das kann Kreativität im Keim ersticken.

**Angst und Stress.** „Kreativität erfordert den Mut, alle Sicherheit fahren zu lassen.“ Das stammt von Erich Fromm. Ich bin unter Druck und werde plötzlich unsicher, wie mein Gegenüber, ein Kunde oder mein Publikum im Seminar auf meine Idee reagiert. In

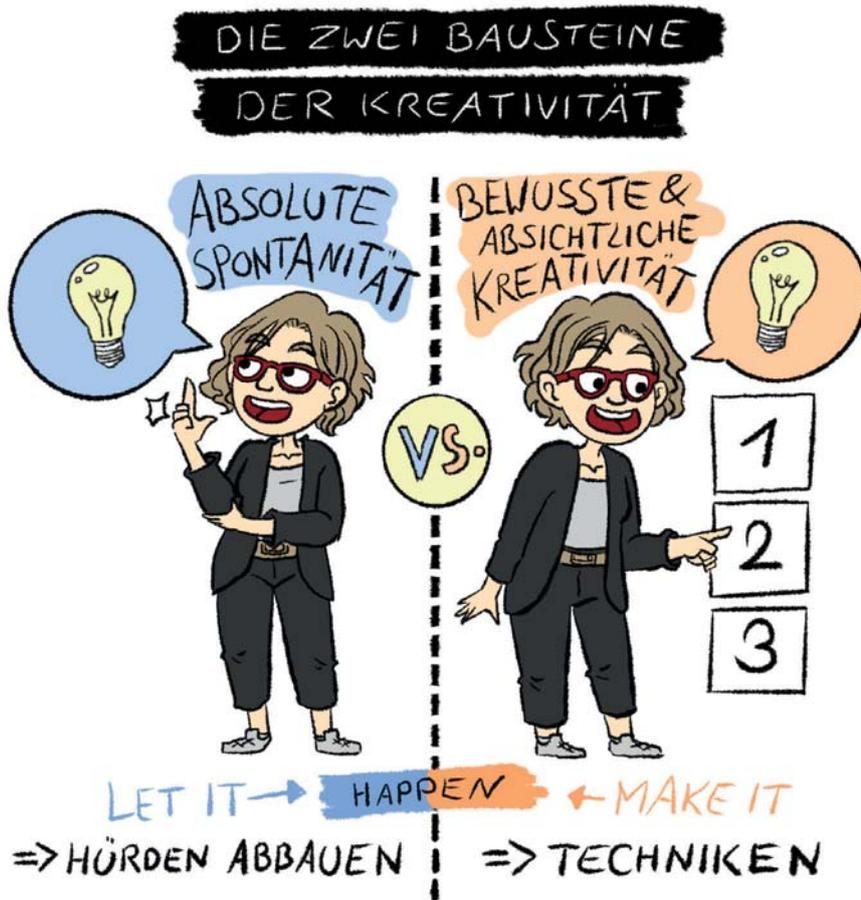


Illustration: Katharina Netolitzky

Wie hilft z. B. die Natur, ein bestimmtes Problem zu lösen?

**Entspannung.** Kennen Sie das? Im Büro haben Sie den ganzen Tag lang über einem Problem gebrütet, kaum sind Sie am Strand oder stehen an der Heimwerkerbank oder einfach unter der Dusche, begegnet Ihnen plötzlich die Idee. Entspannung, Spaß und Leichtigkeit sind eine Einladung an die eigene Kreativität. Seine Idee zum „Disneyland“ soll Walt Disney nicht etwa im Meetingraum gekommen sein, sondern auf einer Parkbank, als er seinen Kindern auf einem Karussell zusah.

**Abkürzung über den Umweg**

Es kursieren einige Techniken. Vielleicht nutzen Sie Mind Mapping, Brainstorming und womöglich auch Brainwriting. Doch Hand aufs Herz: Welche nutzen Sie regelmäßig? Und der Werkzeugkoffer gibt sehr viel mehr her. Wichtig sind dabei Kontinuität und Ausdauer. Nach meiner Erfahrung stellt sich der Erfolg meist erst bei mehrfacher Nutzung ein. Zum Beispiel bei der sogenannten Reizwortmethode, die ich hier vorstelle. Es ist eine chaotisch intuitive Methode, die insbesondere das Verknüpfungsprinzip nutzt und meist unterschätzt wird.

Bei der Reizworttechnik werden Begriffe miteinander verbunden, die auf den ersten Blick nichts miteinander zu tun haben. Es wird mit Reizwörtern oder Reizbildern gearbeitet, die per Zufall ausgewählt werden. Die Technik funktioniert super im Team, aber auch alleine. Manche Teilnehmer in meinen Seminaren und Workshops sind zunächst skeptisch, sie halten diese Methode z. B. für einen Umweg. Der es vielleicht auch ist. „Wie soll ein zufällig gewählter Begriff mir bei meinem Problem helfen? Das ist doch Zeitverschwendung.“ Doch mit den ersten Erfolgen kommt auch die Begeisterung für dieses Tool. Es ist eben kein gewohnt „logischer und direkter Weg“, sondern ein Umweg, der am Ende Zeit schenkt. ▶

solchen Fällen fühlt sich meine Sorge darüber meist schlimmer an als das Schlimmste, was im schlechtesten Falle passieren kann. Ich spüre Angst, die mich in meiner Kreativität noch mehr blockiert. Das Stresshormon Cortisol schränkt unser freies Denkvermögen noch mehr ein.

**Unpassende Glaubenssätze.** Wenn Kinder ihren Eltern ihre gemalten Kunstwerke zeigen, sind sie stolz auf ihre Leistung. Der Satz „Das hätte ich besser machen können“ fällt ihnen nicht ein. Je älter wir werden, desto mehr werten wir unser Schaffen ab oder nehmen ironisch Abstand davon – von der Skizze auf dem Flipchart, vom neuen Konzept oder von einer coolen Idee. Der Glaubenssatz „Ich bin nicht kreativ“ lähmt die Kreativität.

**Die Erfolgsfaktoren**

Wenn ich diese Hürden im Alltag bewusst wahrgenommen habe, ist schon

viel gewonnen. Denn sie lassen sich Stück für Stück abbauen. Hier die „Best-of“-Liste der Erfolgsfaktoren:

**Bewegung.** „Alle wahrhaft großen Gedanken kommen einem beim Gehen“, sagte Friedrich Nietzsche. Vielleicht haben auch Sie die Erfahrung gemacht, dass einem beim Spazieren, Wandern gute Gedanken kommen. Oder beim Joggen und Schwimmen. Bewegung stimuliert unseren kreativen Geist. Schon die Arbeit am Stehpult kann einem Projekt den besonderen Drive verleihen, auf jeden Fall aber eine bewegte Pause in der Natur und regelmäßiger Sport.

**Verknüpfung.** Das Wesen der Kreativität ist, etwas miteinander zu verbinden, das nicht unbedingt zusammengehört. Eine Verknüpfung von Unverknüpfbarem kann zur Initialzündung für Kreativität werden. Dazu stelle ich auch gleich eine Methode vor. Manchmal braucht es dazu Expertise von den anderen Wissensgebieten, im besten Falle Team- oder Partnerarbeit.

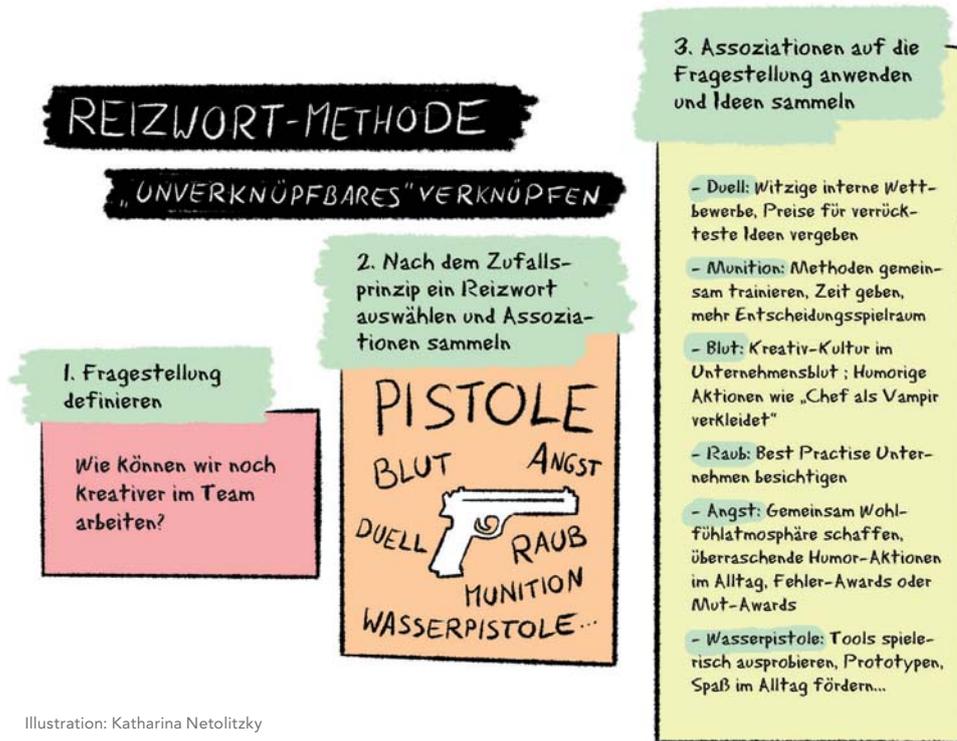


Illustration: Katharina Netolitzky

Und die mehrmalige Anwendung trainiert das divergierende Denken, eben das Querdenken, das zum kreativen Denken gehört. Querzudenken bedeutet spielerisch nach verrückten Ideen Ausschau zu halten, nach dem Unüblichen, Ungewöhnlichen, Unmöglichen. Und so läuft es ab: Das Team sucht einen Zufallsbegriff, z.B. indem jemand eine Seite in einem Buch aufschlägt und das erste Wort nennt, das ihm vor die Augen kommt. Sagen wir „Pistole“. Oder sich umschaut und einen Gegenstand im Raum nennt. Diesen Begriff hält ein Moderator in der Mitte eines Flipcharts fest. Und er notiert nun oben auf das Flipchart die Fragestellung, um die es geht. In diesem Falle vielleicht dies: „Wie arbeiten wir kreativer als bisher im Team?“ Nun sammeln Sie in der Runde „locker und flockig“ Assoziationen. Jeder darf reinrufen und der Moderator hält diese gedanklichen Verbindungen zum Begriff „Pistole“ auf dem Flipchart fest. Nach acht bis zwölf Assoziationen lesen wir vielleicht dies: Munition, Wasserpistole, Blut, Angst, Duell, Raub. Sehr gut. Nun kommt es zur „erzwungenen Verbindung“. Die Gruppe verbindet die Assoziationen

mit der eigentlichen Fragestellung. Dabei darf jeder frei seine Ideen einbringen. Anfangs zögern noch viele, weil sie skeptisch sind, doch sobald die erste Idee da ist, kommt Bewegung in die Gruppe. Schauen wir uns das Beispiel „Pistole“ an (siehe oben). Es lohnt sich in jedem Fall auch mehr als einen Durchgang zu machen. Getreu dem Motto „Go with the Flow“. Sobald die Ideen nachlassen, setzen Sie einfach ein „Komma“. Und suchen einen weiteren Begriff zu derselben Frage.

## Kreativitäts-Tipps

Anbei eine Auswahl an Kreativ-Muskel-Trainingseinheiten – kleine und praktische Stellschrauben mit einer großen Wirkkraft:

1. Kreative Oase: Schaffen Sie sich einen kreativen Schutzraum bzw. eine Atmosphäre, in der Sie ungestört gedanklich spielen können. Es lassen sich in Ihrem Büro oder auch im Seminar an der freien Natur kreative Utensilien nutzen.
2. Kreativ-Zeit: Halten Sie sich jeden Tag ein kreatives Zeitfenster von ca. 1 bis 1,5 Stunden offen zum freien oder auch divergierenden Denken.

3. Treffen Sie sich zum Tagesabschluss zu einem Mini-Kreativ-Meeting mit sich selbst: Was waren heute Ihre kreativen Momente und Erlebnisse? So wächst Ihr kreatives Selbstbewusstsein. Das erleichtert den Zugang zu Ihrem kreativen Potenzial.
4. Mut zum Prototypen: Lösen Sie sich von jeglichem Perfektionismus! Der hindert uns in kreativen Prozessen. Hinterfragen Sie perfektionistische Gedanken und fassen Sie Mut, Pilotideen im Seminar umzusetzen.
5. Geben Sie sich selbst Wertschätzung für kleine Schritte. Drosseln Sie den inneren Kritiker. Kreative Prozesse brauchen Geduld, eigene Anerkennung und konstruktive Bewertung. ◀◀



Zur Autorin

**Sarah Rimmel**

Trainer, Speaker und Coach für Kreativität und Empathie.

[www.sarah-remmel.de](http://www.sarah-remmel.de)