

Kapitel 1: Kreativität und Krimskrams

1.1 „Houston, wir haben ein Problem“ – Was Kreativität mit Problemen zu tun hat

Wenn wir uns mit dem Thema Kreativität beschäftigen wollen, kommen wir nicht an Problemen vorbei, denn diese sind ein wahrer Motor für die Produktion von neuen Ideen. Was sagt die Wissenschaft zum Begriff „Problem“? Wir haben es mit einem unerwünschten Ausgangszustand zu tun und müssen eine Art Barriere überwinden, um einen erwünschten Zielzustand zu erreichen. Ein Problem ist immer auch abhängig vom potenziellen Problemlöser, es gibt also nicht *das Problem an sich*. Es existiert nämlich schlichtweg kein Problem, wenn die betroffene Person die Situation nicht als unbefriedigend betrachtet. Das heißt: Wo wir persönlich ein Problem sehen, sieht es unser Patient vielleicht noch lange nicht. Im Fall von sehr jungen Menschen sollten wir dabei selbstverständlich auch an die Umwelt denken, die vielleicht ein Problem mit dem Verhalten dieser Person hat, die sodann in unserer Sprechstunde vorgestellt wird. Es kann also durchaus sein, dass wir die Bezugspersonen über ihr Problembewusstsein leicht auf eine kreative Lösungssuche mitnehmen können, die Patienten selbst aber zunächst noch nicht.

Nun können sich verschiedene Hürden auf dem Weg zur Problemlösung auftun. Wir wissen vielleicht nicht, welche Mittel uns zum gewünschten Zielzustand führen könnten. Nehmen wir eine Zwangserkrankung: Betroffene weiten ihre zwanghaften Verhaltensweisen oft immer weiter aus, in der Hoffnung, dem unangenehmen Gefühl irgendwann ein Ende setzen zu können. Doch das Gegenteil ist der Fall. Wenden sie sich nun an eine Therapeutin, lernen sie im Idealfall neue, hilfreiche Mittel kennen: Sie erfahren etwas über die Funktionsweise von Zwängen und verstehen, dass die Ausführung von Zwängen zur Gefühlsregulation immer nur kurzfristig wirkt. Zur wirksamen Bekämpfung der Erkrankung hingegen sind Expositionsübungen hilfreich, bei denen sie das unangenehme Gefühl aushalten, ohne die Zwangshandlungen auszuführen. Die intuitive Lösung führt damit auf den Holzweg und neues Wissen aus der Therapie führt eher zum gewünschten Ziel.

Es kann auch sein, dass es eine zu große Anzahl an Mitteln oder Kombinationsmöglichkeiten auf dem Weg zur Lösung gibt. Die berühmte Qual der Wahl kann dann regelrecht lähmen, weil wir ständig befürchten müssen, doch die falsche Entscheidung getroffen zu haben. So haben wir es manchmal mit Patienten zu tun, denen schulische Entscheidungen (Welche Kurse belege ich, was wähle ich ab?) viel abverlangen, weil sie alle Eventualitäten durchspielen (Was kann ich mit dieser Fächerkombination gut studieren? Welchen Weg verbaue ich mir vielleicht? Was ist, wenn ich das Fach nicht schaffe?) und sich letztlich im Dschungel der Möglichkeiten verirren.

Und nicht zuletzt kann der gewünschte Zielzustand nicht oder nur ungenau definiert sein. Dann fällt es verständlicherweise schwer, sich auf den Weg zu machen – schließlich weiß man nicht, wie weit das Ziel entfernt ist, und ob man den Weg überhaupt bewältigen kann.

Bei all diesen Hürden kann die Kreativität von uns Therapeutinnen ein hilfreiches Tool darstellen, um gemeinsam auf eine Problemlösung hinzuarbeiten.

1.2 Was ist Kreativität?

Kreativität leitet sich vom lateinischen „creare“ ab, was so viel bedeutet wie „schaffen“. Gemeint ist damit das komplexe Geflecht aus einer Person, dem kreativen Schaffensprozess selbst, dem Produkt und den Umgebungsbedingungen (Preckel & Vock, 2013). Als Ausgangspunkt kommt hier wieder das Problem ins Spiel: Ob vorgegeben oder selbst entdeckt, regt es den Prozess an, an dessen Ende ein kreatives Produkt steht. Dieses stößt innerhalb eines sozialen Systems auf Anklang, wenn es in einer bestimmten Situation neu ist oder neuartige Elemente enthält – und natürlich muss es auch als sinnvoller Beitrag zu einer Problemlösung gesehen werden (Preiser, 2006).

Wenn wir an Kreativität denken, kommen uns zumeist Künstler in den Sinn, Maler, Musikerinnen, Schauspieler und Autorinnen, aber auch die großen Denkerinnen und Erfinder der Geschichte. In etwas kleineren Dimensionen sind es vielleicht die Werbetexter, Spieleentwicklerinnen und Produktdesigner, bei denen wir eine große Kreativität vermuten. Dabei fängt Kreativität schon im Alltag an: Sie zeigt sich unter anderem im freien Spiel oder in Kinderzeichnungen. Wir können mit Kreativität produktiv sein und Informationen, Techniken oder Fertigkeiten auf neue Aufgaben und Produkte anwenden (Preiser, 2006).

Besonders kreative Menschen ticken anders als die Mehrheit, sie ziehen eher das Ungewöhnliche in Betracht und hinterfragen bisherige Lösungen. Kreative sind im Schnitt extrovertierter, offener für neue Erfahrungen und verfügen über eine höhere Flexibilität und Sensibilität. Sie neigen stärker zu Nonkonformismus und einer größeren Autonomie als andere Menschen. Aber auch die Motivation spielt eine Rolle: Neugier, Risikobereitschaft, Durchhaltevermögen und die Faszination für eine Aufgabe sind entscheidende Grundlagen für einen kreativen Schaffensprozess (Preckel & Vock, 2021).

1.3 Wie kann ich die Kreativität meiner Patienten fördern?

Wir haben es in der Psychotherapie mit Menschen zu tun, die auf der Suche nach Lösungen für ihre Probleme sind. Wenn wir als Therapeutinnen und Therapeuten unser Fachwissen und unsere Kreativität verbinden, können wir viele hilfreiche Lösungen anbieten. Gleichzeitig sollte eine Therapie im Sinne von Maria Montessori *Hilfe zur Selbsthilfe* anbieten – denn was hat ein Patient davon, wenn er Lösungen auf dem Silbertablett serviert bekommt und sich gleichzeitig nicht fähig fühlt, sich selbst auf die Suche nach den eigenen Möglichkeiten zu begeben? Was ist, wenn die Ideen der Therapeutin so bahnbrechend gut sind, dass er sich gar nicht mehr traut, eigene Vorschläge zu formulieren? Unsere therapeutische Haltung zum Thema Kreativität ist daher:

- › **Trau dich, kreativ zu sein!**
- › **Trau dich, zu scheitern!**

- › **Sei ein unperfektes Vorbild mit Ecken und Kanten!**

Als kreative Therapeutinnen können wir von Anfang an für eine Umgebung sorgen, in der Kreativität auf einen fruchtbaren Nährboden fällt. Eine wichtige Basis hierfür ist eine *offene und vertrauensvolle Atmosphäre*. Das klingt beinahe so banal wie selbstverständlich, ist aber im Hinblick auf den Mut, eigene Ideen einzubringen, von entscheidender Bedeutung. Stellen Sie sich vor, ein Kind wächst in einer Umgebung auf, in der seine Ideen keine Beachtung finden oder gar als Unsinn abgetan werden. Es wird fortan das Gefühl haben, dass die Preisgabe eines Produktes seiner Fantasie etwas Unerwünschtes, vielleicht sogar etwas Peinliches ist. Kreativität kann so aus dem Repertoire der eigenen Handlungsmöglichkeiten verschwinden. Menschen, die diese Erfahrungen machen mussten, benötigen einen schützenden Rahmen, um wieder Zugang zu ihrem Ideenschatz zu finden. Hierzu gehört die Information, dass alles, was in der Therapie besprochen wird, vertraulich behandelt wird. Manchmal möchten Patienten z. B. nicht, dass ein selbst gemaltes Bild oder ein anderes kreatives Werk den Eltern gezeigt wird. Ein wertschätzender Umgang hiermit bedeutet, sich die Erlaubnis einzuholen, etwas zeigen zu dürfen, bzw. zuzusichern, dass die Eltern es nicht zu Gesicht bekommen.

Gleichzeitig können wir ein Vorbild für einen *offenen Umgang mit unseren eigenen Ideen* und Werken sein. Dabei sollte es alles andere als perfekt zugehen – eine wichtige Voraussetzung dafür, dass ein Patient den Impuls verspüren kann, uns nachzueifern. Ein entspannter und *humorvoller Umgang mit eigenen Schwächen* (z. B. wenig Zeichentalent) und das Einbeziehen von weniger perfekten Lösungsideen können hier eine gute Grundlage bilden. Auch eine gewisse *Konfliktfähigkeit* gehört dazu; Probleme sollten offen angesprochen und ein aufrichtiges Interesse an ihrer Lösung gezeigt werden. Damit sind wir Vorbild dafür, Konflikte als Herausforderung zu betrachten und auf unsere eigene (kreative) Lösungskompetenz zu vertrauen.

Bei der Etablierung eines Arbeitsbündnisses auf Augenhöhe kommt es auch darauf an, wie wir auf die Impulse unseres Patienten reagieren. Wie gehen wir mit seinen Gegenvorschlägen um? Wie reagieren wir, wenn er eine andere Meinung hat als wir selbst? An dieser Stelle geht es darum, *Freiräume zu schaffen und Unabhängigkeit zu fördern*. Wir sind neugierig auf eine andere Sichtweise und akzeptieren abweichende Meinungen als Bereicherung. So signalisieren wir, dass wir nicht davon ausgehen, selbst immer den besten Vorschlag zu haben. Zugleich verzichten wir auf unseren Anspruch, unsere eigene Vorstellung durchsetzen zu müssen. Das hilft nicht nur, das psychische Grundbedürfnis nach Kontrolle in unseren Patienten zu befriedigen, es signalisiert auch, dass ihre Impulse genauso willkommen sind wie die eigenen.

Auch die therapeutischen Themen, die wir unseren Klientinnen anbieten, können ihre Kreativität anregen. Ein *anregender und abwechslungsreicher Input* sorgt für eine aktive Beteiligung unseres Gesprächspartners am Geschehen. *Überraschende Informationen und Fragen* können die Neugier unseres Gegenübers wecken. Je ungewöhnlicher sie sind oder je weniger jemand damit rechnet, desto besser. Dieses Grundprinzip zieht sich wie ein roter Faden durch unsere Vorschläge für therapeutische Interventionen. Es entspricht auch dem Grundgedanken der Impacttechniken, wie sie Danie Beaulieu (2021) beschreibt.

Und nicht zuletzt darf eine Therapie auch etwas Mitreißendes haben – wir wollen dazu motivieren, wieder mehr an sich selbst zu glauben und seinen eigenen Lösungskompe-

tenzen zu vertrauen. Am leichtesten holen wir unsere kleinen und großen Patienten ab, indem wir *an ihre vorhandenen Interessen anknüpfen*. Das kann bedeuten, dass wir uns Zeit dafür nehmen, uns zeigen zu lassen, womit sie ihre Zeit verbringen. Allein die Offenheit für diese oft kindlich-verspielte Welt kann Türen öffnen – denn nicht selten nehmen andere Erwachsene sich gar nicht die Zeit, in diese einzutauchen und die Begeisterung des Kindes nachzuempfinden. Dabei bieten viele Serien, Videospiele oder Bücher kreatives Potenzial, das auch in der Therapie genutzt werden kann. Welche Ziele verfolgt das Kind in seinen Spielen und welche Barrieren gilt es dabei zu überwinden? Wer sind seine Helden und was mag es an ihnen? Vielleicht lassen sich die im Spiel schon erworbenen Fertigkeiten kreativ in die Therapie integrieren oder das heldenhafte Gefühl irgendwie mitnehmen (Ideen in Anlehnung an die Vorschläge von Preiser, 2006)?

1.4 Selbst kreativ mit Krimskrams werden

Wer sich selbst auf die Suche nach hilfreichen Alltagsgegenständen für die Therapie machen möchte, kann sich verschiedener Techniken bedienen, um der eigenen Kreativität etwas auf die Sprünge zu helfen. Am besten klappt es, wenn man die Sache locker und ohne den Druck angeht, jetzt unbedingt etwas Kreatives produzieren zu wollen. Im Folgenden haben wir einige Vorschläge zusammengestellt, mit denen Sie Ihren kreativen Blick auf die Dinge in Ihrer Umgebung schärfen können.

Inspiration finden

Schauen Sie sich zunächst in Ruhe um: Was ist in Ihrer Nähe greifbar, was befindet sich in den Schubladen, was ist Teil des Raums und könnte kreativ genutzt werden? Besonders interessant können dabei Gegenstände sein, die günstig und vielseitig sind, und die es in fast jedem Haushalt gibt. Aber auch weniger alltägliche Gegenstände können mit ihren vielleicht besonderen Eigenschaften kreativ eingesetzt werden und Interesse wecken.

Wir nutzen gerne jede Gelegenheit, uns inspirieren zu lassen. Ob auf dem Flohmarkt, auf Messen, im Spielwarenladen oder in der Natur – überall wimmelt es nur so vor Anregungen, die wir nur aufgreifen müssen. Auch das Netz bietet zahlreiche Ausgangspunkte für die Befruchtung des eigenen kreativen Potenzials. Hier seien Kreativ- und Do-it-yourself-Portale genannt, aber auch Bilddatenbanken und Memesammlungen (humorvolle Bilder, die im Netz geteilt werden) zählen für uns dazu. Auch die Lifhack-Szene bietet aus unserer Sicht zahlreiche Möglichkeiten. Hierbei handelt es sich um die Sammlung hilfreicher Kniffe, die alltägliche Abläufe erleichtern oder sogar verbessern. Häufig werden dabei Gegenstände zweckentfremdet und einer kreativen Nutzung zugeführt – diese Idee passt natürlich perfekt zum Grundgedanken von Krimskrams. Ein bisschen ähnlich sind die sogenannten „Gadgets“, kleine technische Spielereien mit zumeist vielseitigen oder neuartigen Funktionen, bei denen der Spaßfaktor eine entscheidende Rolle spielt. Auch hier kann es sich lohnen, im Netz die zahlreichen Gadget-Shops zu durchstöbern.

Wer möchte, kann sich schon gezielt auf die Suche begeben (das geht natürlich auch gemeinsam mit den Patientinnen) und sich einen Gegenstand passend zur Stimmung, zu seiner Person, zum Problem oder vielleicht schon zur Lösung aussuchen.

Assoziative Techniken

Einen wunderbaren Einstieg in den kreativen Prozess bieten assoziative Techniken. Was fällt uns spontan zu einem Gegenstand ein? In einem Brainstorming lassen sich alle gewöhnlichen wie ungewöhnlichen Ideen sammeln. Wichtig ist dabei, dass dieser Prozess zunächst offen und wertfrei passiert. Wir sammeln erst einmal alles, was uns in den Sinn kommt, auch wenn wir vielleicht in dem Moment glauben, dass eine bestimmte Idee uns nicht direkt nützlich sein kann. Sie ist aber vielleicht später der Ausgangspunkt für einen weiteren, zündenden Einfall. Ansonsten lassen wir sie einfach wieder los, denn die Gedanken sind schließlich frei. Auf diese Art trainieren wir, jeden Einfall zuzulassen – schließlich soll uns keine Idee verloren gehen, nur weil wir ihren Nutzen nicht sofort erkennen.

Die freie Assoziation lässt sich nun noch etwas ausbauen: Wir können alphabetische Assoziationen zum Gegenstand finden und die Schlagworte von A bis Z notieren. Oder wir verbinden ihn schon mit einem bestimmten Thema. Bei unseren Vorbereitungen dieses Buches haben wir zum Beispiel die vor uns liegenden Gegenstände mit Themen wie „Angst“ und „Depression“ verknüpft und geschaut, wo wir eine Verbindung sehen.

Es ist auch möglich, Analogien zu bilden. Startpunkt hierfür bildet die Überlegung „Was dieser Gegenstand kann und macht, ist wie ...“. Ein Beispiel: Eine Brille ist wie etwas, das uns eine klare Sicht oder eine andere Perspektive ermöglicht.

Es lassen sich zudem Überlegungen dazu anstellen bzw. eine Recherche dazu betreiben, welche Sprichwörter, Redewendungen und Metaphern es zu einem bestimmten Gegenstand gibt. So können wir ein „Ass im Ärmel haben“ oder uns gegenseitig „den Schwarzen Peter zuschieben“, beides sind Redewendungen, die sich in Bezug auf Spielkarten finden und nutzen lassen.

Den Gegenstand aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchten

Eine weitere Möglichkeit, der eigenen Kreativität etwas mehr Raum zu verschaffen, ist das Einnehmen verschiedener Perspektiven. Das lässt sich zunächst ganz wörtlich verstehen – man nimmt den Gegenstand in die Hand, dreht und wendet ihn, betrachtet ihn aus der Nähe und der Ferne. Auch die Betrachtung zu verschiedenen Tageszeiten oder in unterschiedlichen Stimmungen kann neue Sichtweisen eröffnen. Eine weitere Herangehensweise, die zu ungewöhnlichen oder humorvollen Ideen führen kann, sind kleine Gedankenexperimente zum Perspektivwechsel. Hier einige Beispiele:

- › **Wenn der Gegenstand erzählen könnte:** Aus der Sicht des Gegenstands (wer mag, kann ihn vorher mit Wackelaugen zum Leben erwecken) wird erzählt, was er bisher erlebt hat und wie die Menschen auf ihn reagieren bzw. ihn behandeln.
- › **Mit den Augen des Erfinders:** Man denkt (laut) über die Erschaffung des Gegenstands nach – wie wurde er erfunden, was hat der Erfinder sich wohl dabei gedacht, welches Problem wollte er lösen und wie ist er dabei vorgegangen?
- › **Den Gegenstand betrachten, als wäre man ein Außerirdischer:** Wie würde der Gegenstand auf uns wirken, wenn wir so etwas noch nie gesehen hätten? Was würden wir ohne jedes Vorwissen über seine Funktion annehmen?

- › **Zeitreise – Der Gegenstand im Jahr 3000:** Was würden Menschen in ferner Zukunft denken, wenn sie diesen Gegenstand ausgraben? Welche Vermutungen würden sie über uns und unsere Verwendung des Gegenstands anstellen?

Das Hypothetische in Betracht ziehen

Wir haben es bereits erwähnt: Kreative Menschen ziehen eher ungewöhnliche Ideen in Betracht und lassen die naheliegendsten Einfälle links liegen. Um diese Art des Denkens zu fördern, kann es hilfreich sein, sich in das Reich der Fiktion zu begeben.

- › **Lügendgeschichten:** Man überlegt sich erfundene Geschichten zum ausgewählten Gegenstand. Dabei kann die Wahrheit stark übertrieben oder ins Gegenteil verkehrt werden (in Anlehnung an Stadler u. a., 2020)
- › **Ungewöhnlicher Einsatz:** Man stellt sich vor, der Gegenstand würde zur Pflichtausrüstung jeder Schultasche gehören, jeder Mensch hätte ihn am Bett liegen oder man müsste ihn mit sich führen wie einen Ausweis. Warum wäre das so? Wie sähe die Welt ohne diesen Gegenstand aus?
- › **Die perfekte Problemlösung:** Man stellt sich vor, der Gegenstand würde ein großes Problem unserer Zeit lösen (Klimawandel, Verschmutzung der Weltmeere, Ressourcenknappheit). Wie würde ihm das gelingen?

Das alles sind nur einige Impulse, wie man sich alltäglichen Gegenständen kreativ nähern kann. Wer möchte, kann es gleich ausprobieren und unsere kleine Vorlage auf Seite 21 dafür nutzen. Und wer sich nur inspirieren lassen möchte, kann sich entspannt zurücklehnen und die nun folgenden Kapitel voller Krimskrams-Ideen lesen!