

# Mit 0,75 Promille im Blut am kreativsten

**Kreatives Schreiben, kreative Problemlösestrategien, kreative Küche**, mit Kreativität die Paarbeziehung beleben – aber was, wenn man sich so ganz und gar nicht kreativ veranlagt fühlt? Die Standardausrede, Kreativität den Kunstschaffenden als vererbtes Talent zuzuschreiben, greift zu kurz.

**Kreativität wird auch mit Originalität** oder Einfallsreichtum umschrieben und besteht darin, neue und effektive Wege zu finden, um Dinge zu tun. Sie bezieht sich auf alle Bereiche des Lebens und auf jeden Beruf. In einem Gastkommentar der NZZ (15.2.2016) titelte der Autor Wolfgang Ulrich «Die Tyrannei der Kreativität» und warnt vor der destruktiven Wirkung, ständig kreativ sein zu müssen. Dem möchte ich widersprechen. In der Positiven Psychologie wird Kreativität der Stärkenfamilie «Weisheit und Wissen» zugeordnet. In dieselbe Kategorie gehören auch Neugier, Liebe zum Lernen, Urteilsvermögen und Weitsicht/Tiefsinn. Diese Charak-

terstärken korrelieren stark mit Lebens- und Arbeitszufriedenheit, weshalb es sich lohnt, sie zu kultivieren. Eine einfache Suchanfrage mit Google zum Thema «Kreativität lernen» zeigt, dass es unzählige Verfahren dazu gibt. Die bekanntesten sind das Brainstorming und das Mind-Mapping. Für Teams bietet jedes zweite Beratungs-



unternehmen eigene oder adaptierte Techniken an, wie beispielsweise Rollenspiele oder Experimente mit Legosteinen. Doch wie Kreativität beim Einzelnen fördern?

**Kreativität setzt immer einen Perspektivenwechsel voraus.** Dieser gelingt viel eher, wenn

man sich wohl fühlt. Wohlbefinden wiederum wird hauptsächlich durch das Erleben positiver Emotionen, den Kontakt zu anderen Menschen, das Eintauchen in eine Aufgabe und dem Erreichen von Zielen ausgelöst. Die amerikanische Psychologin Barbara Frederickson wies 2001 in ihrer Broaden-and-build-Theorie nach, dass regelmässig erlebte positive Emotionen persönliche Ressourcen erweitern und diese systematisch aufbauen. Das können psychische, körperliche, soziale oder intellektuelle Ressourcen sein.

**Möchte ich nun meine Kreativität fördern**, ist das Allerwichtigste, mich in positive Stimmung zu bringen. Das beginnt bei Wohlfühlroutinen frühmorgens, über sinnliche Erfahrungen durch den Tag bis hin zum Erledigen wichtiger Aufgaben. Melancholisch veranlagte Menschen brauchen die gute Stimmung weniger. Sie können auch durch Eintauchen in eine Aufgabe oder übers Nachdenken kreativ werden. Nebst dieser grundlegenden Voraus-

setzung für Kreativität stelle ich Ihnen ein paar neuere Forschungsergebnisse zu etwas ausgefalleneren Methoden der Kreativitätsförderung vor. Ihnen gemeinsam ist, dass sie nachzuweisen versuchen, dass ohne bewusste Steuerung das logische Denken von alleine aktiv wird und kreative Verknüpfungen hervorbringt. Sich von der Realität loszulösen fördert quasi automatisch das kreative Denken. Eine erste Studie kommt zum Schluss, dass ein gedämpftes Niveau an Lärm, wie der in einem typischen Kaffeehaus, die Kreativität steigert. Die Resultate zeigen, dass moderater Lärm um die 70 Dezibel im Vergleich zu tiefem Lärmpegel (50 Dezibel) die Kreativitätsleistung und auch die Neigung, innovative Produkte zu kaufen, erhöht. Hoher Lärm (85 Dezibel) schadet der Kreativität.

**In einer weiteren Studie wird mittels** Magnetresonanztomografie beobachtet, dass beim Tagträumen Hirnregionen parallel aufgerufen werden, die

einerseits für ausführende und andererseits für unterlassende respektive ruhende Tätigkeiten zuständig sind. Dies lässt den Schluss zu, dass Tagträumen einen mentalen Zustand hervorrufen kann, bei dem Hirnregionen, die für gegensätzliche Tätigkeiten zuständig sind, dennoch in Kooperation miteinander treten können. Damit ist die Frage geklärt, warum wir bei Tätigkeiten wie Duschen, Haushalt machen oder Joggen kreative Gedanken haben.

**Wir alle wissen, dass Alkohol unser** Urteils- und Reaktionsvermögen negativ beeinflusst. Schon lange wurde vermutet, dass dies bei der Kreativität anders aussieht. In einer faszinierenden Studie aus dem Jahr 2012 mussten Versuchspersonen unter verschiedenen Mengen von Alkoholeinfluss Kreativitätsaufgaben erfüllen. Bei einem Alkoholgehalt von 0,75 Promillen lösten die Probanden mehr Aufgaben in kürzerer Zeit wie nüchterne Personen aus der Vergleichsgruppe. Wollen Sie also Ihre Kreativität erhöhen,

rate ich Ihnen, sich in ein Café zu setzen, dort bei zwei Gin Tonics lange aus dem Fenster zu schauen und in den Tag zu träumen.

**Sigmar Willi**

## Das Glück erforschen

Die Positive Psychologie verarbeitet die Ergebnisse der Glücksforschung. Was macht das gute Leben aus, wie kann es gefördert werden? In dieser Kolumnenreihe geht der Autor auf Einzelthemen der Positiven Psychologie ein.



Sigmar Willi, Prof. FHS St. Gallen, Dozent für Persönlichkeitsbildung.