

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 55 (1998)  
**Heft:** 3: Kreativität macht das Leben reicher : vom Sinn schöpferischen Tuns

**Artikel:** Entdecken Sie Ihre Kreativität  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557775>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

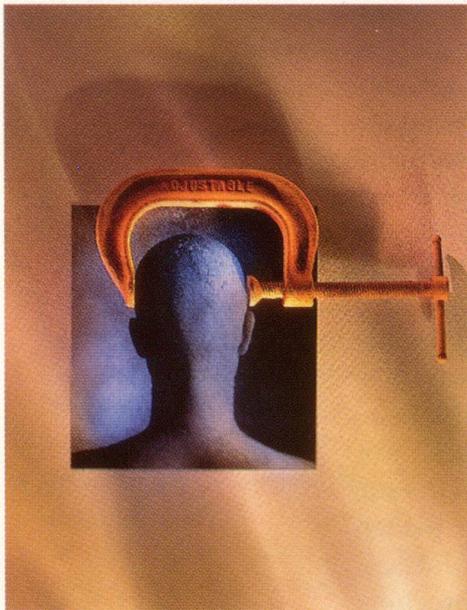
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Entdecken Sie Ihre Kreativität!

Schöpferische Tätigkeit macht das Leben reicher, bunter, würziger. Letztlich ist sie es, die unserem Dasein Sinn verleiht, denn nichts befriedigt uns so sehr, wie das, was wir gestaltend aus unserem eigenen Inneren hervorbringen und der Flüchtigkeit der Welt entgegenstellen. Lesen Sie, wie Sie Ihre kreativen Funken zum Sprühen bringen können.



Kreativität sei für Friseure, meint der Künstler Georg Baselitz. Darüber kann man diskutieren, und mit dem Surrealisten Francis Picabia auch dieser Meinung sein: «Unser Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann». So oder so: Jeder soll hin und wieder auf seine Weise – kreativ – aus den Normierungen des Alltags ausbrechen dürfen.

*Wo ein Begeisterter steht, ist der Gipfel der Welt.*

*Eichendorff*

Kreativität. Man weiss ja: Sie ist launisch wie die Muse persönlich. Sanft und herrschsüchtig. Unnachgiebig und be rauschend. Eine Verführerin. Eine Fee. Eine Göttin. Sie hat die Menschen zu allen Zeiten beschäftigt, in Atem gehalten, gequält, ruiniert oder in den Olymp gehoben. Dank ihr stürzen alte Welten ein und entstehen neue: Sie ist der eigentliche Motor der Geschichte – wenn man will: die permanente Revolution. Ohne sie keine Entwicklung, keine Kunst, keine Wissenschaft.

Kreativität macht unser Leben aus. Und das beileibe nicht nur im Grossen und welthistorisch Ganzen, sondern tagtäglich, im Kleinen und Kleinsten. Wie ein ständig laufender Generator lädt sie unsere Sinnbatterien auf und versetzt uns in Spannung. Sie ist es, die uns auf neue Gedanken bringt, ist Teil jedes Lernens und jeder Erfahrung und setzt uns fortwährend der Versuchung des Unmöglichen aus; wohl nicht zuletzt deshalb, damit wir das Feld des Möglichen von wuchernden Selbsteinschränkungen freijäten. – Was macht sie aus? Was fördert, was hemmt sie? Was sind ihre Triebfedern? Folgt sie Gesetzmässigkeiten, und wenn ja, welchen? Wie lässt sie sich am besten, schnellsten, optimalsten nutzen? Und schliesslich: Worauf ist sie zurückzuführen? Auf angeborene Genialität? Glückliche Umstände? Perfekt ausgebildete Fähigkeiten? Fleiss? Zufall? Glück? Oder auf die Not, der schon das Sprichwort jede Menge Erfindergeist zuschreibt?

## Kreativität als Teil eines Systems

Zweifellos ist Kreativität ein vielschichtiger und schillernder Begriff, und ihm beizukommen, alles andere als leicht. Zu denen, die das mit Brillanz tun, gehört der Amerikaner *Mihaly Csikszentmihalyi* (sprich: *Mihaji Tschick Sent Mihaji*). Kreativität entsteht für den an der Universität von Chicago lehrenden Psychologen nicht einfach in den Köpfen besonders kreativer Menschen, sondern aus dem Zusammenwirken dreier Elemente, die ein gemeinsames System bilden. Zu diesem System gehören 1. die Kultur und ihre symbolischen Regeln, 2. eine Einzelperson, die Neues in eine Domäne (z.B. Physik

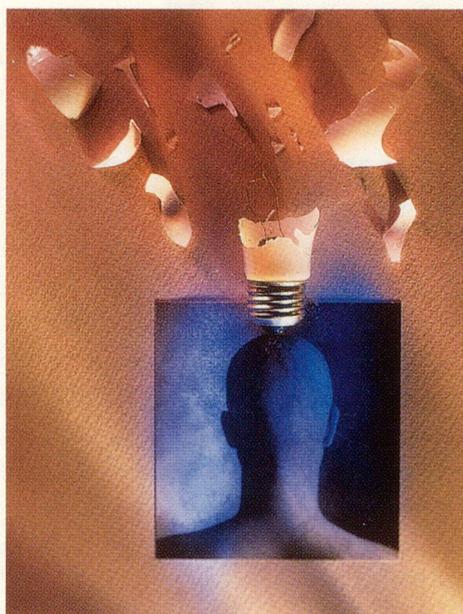
oder Mathematik) einbringt, und 3. ein Feld von Experten, die diese Innovation anerkennen und bestätigen. Damit es zu einer kreativen Idee, Entdeckung oder Problemlösung kommt, sind, so Csikszentmihalyi, alle drei Elemente nötig. Entscheidend ist nicht nur, was Kreativität an sich (und für sich) ist, sondern wo, in welcher Domäne, sie in Erscheinung tritt und wer als Experte die Innovation kommunizierend bestätigt und würdigt. Ein Weiteres kommt hinzu: Man kann nur dort kreativ sein, wo man Bescheid weiss, in einer Domäne, zu der man eine (leidenschaftliche) Verbindung besitzt. Wer in der Physik Bahnbrechendes leisten will, kann das logischerweise nur, wenn er das nötige Wissen besitzt. Das gilt für jede kreative Tätigkeit: Nur dort entsteht Neues, wo man das Alte, Überlieferte, Gesicherte genau kennt. Erst dann kann man es kreativ verändern, erweitern - und über den Haufen werfen.

### «Jeder ist ein Künstler»

Nicht vom geheimnisumwitterten, sich dem psychologischen Zugriff ohnehin entziehenden Genie eines Mozart, Beethoven oder Einstein ist hier die Rede. Jeder, so lispelte einst der Aktionskünstler und Plastiker *Joseph Beuys*, «ist ein Künstler». Jede und jeder, so bestätigen heute die Kreativitätsforscher, besitzt eine mehr oder weniger ausgeprägte kreative Persönlichkeit. Csikszentmihalyi fasst das komplexe Wesen dieser kreativen Persönlichkeit, die in jedem von uns steckt, in einer Reihe von gemeinsam auftretenden, in sich teilweise extrem widersprüchlichen Charakter-Merkmalen zusammen.

Eines dieser Merkmale ist zunächst die enorme physische Energie des kreativen Menschen: Wer kreativ ist, arbeitet viel, mit höchster Konzentration, macht Überstunden *und* ist zugleich entspannt, strahlt Frische und Gelassenheit aus. Zu den weiteren antithetischen Begriffspaaren, die in der Seele der Kreativen wüten, gehören Weltklugheit *und* Naivität, Disziplin *und* Spielfreude, Verantwortungsgefühl *und* Ungebundenheit, Phantasie *und* bodenständiger Realismus. Während die meisten Menschen entweder vorwiegend extrovertiert (nach aussen gerichtet) oder introvertiert (nach innen gerichtet) sind, vereinen Kreative beides in sich. Dasselbe lässt sich in bezug auf die Mischung von Demut *und* Stolz sowie die traditionelle, konservative *und* gleichzeitig rebellische, bilderstürmerische Lebenseinstellung sagen. Schaffensmenschen zeichnet, wie bereits erwähnt, eine unerhörte Leidenschaft für ihre Tätigkeit aus - *und* gleichzeitig eine kühle Objektivität und Beurteilungsdistanz dieser Tätigkeit gegenüber.

Weiteres Charakteristikum kreativ-künstlerischer Menschen, so Csikszentmihalyi, ist ihre «psychologische Androgynität». Darunter versteht er die Fähigkeit, unabhängig vom Geschlecht zugleich aggressiv *und* fürsorglich, sensibel *und* hart, dominierend *und* nachgiebig zu sein. Undenkbar wäre der Schaffensprozess auch, wenn ihn die Schaffenden nicht um seiner selbst willen geniessen



Wenn der kreative Funke springt . . . Das *feu sacré*, die Begeisterung, gilt als einer der wichtigsten Antriebe der Kreativität. Begeisterung müsse man dringend sofort kreativ nützen, empfiehlt übrigens der in derlei Dingen nicht ganz unerfahrene Geheimrat von Goethe: «Begeist' rung ist keine Heringsware, die man einpökelt auf einige Jahre.»

und daraus Kraft schöpfen könnten. Und last but not least: Erst die Fähigkeit, Gefühle wie Schmerz und Trauer, aber auch Glück und Freude in ihrer ganzen Tiefe und mit aller Intensität zu durchleben, lässt die produktive Kombination von Leidenschaft und Schaffenskraft entstehen.

Kreative Menschen, so könnte man summieren, vereinen in ihrer extremen Widersprüchlichkeit das gesamte Spektrum menschlicher Erlebnismöglichkeiten. Wohlgemerkt: Das Springen des schöpferischen Funkens ist damit (noch) nicht erklärt. Besagte Eigenschaften illustrieren nur den Nährboden, auf dem die Kreativität wächst: So muss das Biotop beschaffen sein, in dem die Ideen schlüpfen.

### Das fördert Ihre Kreativität

- Spielen und Träumen • Freude haben (und bewusst pflegen) • Eigene Begabungen kennen • Mut, Fehler zu machen • Liebe • Neugierde • Humor
- Absurde Situationen • Den eigenen Freiraum kennenlernen, nutzen und erweitern • Gefühle zulassen • Geeignete Umgebung, Natur • Reisen
- Abwechslung von Gesellschaft und Alleinsein

### Das hemmt Ihre Kreativität

- Schlechter Arbeitsplatz • Zeitdruck
  - Ablenkungen • Müdigkeit/Lustlosigkeit • Angst vor Blamage und Misserfolg • Sorgen • Autoritäres Verhalten
  - Negative Einstellung • Killerphrasen wie: das geht doch nicht, das darf man nicht, wer soll das bezahlen usw.
- Tip:* Das Beste gegen Killerphrasen sind Humor, Wut und innere Unabhängigkeit.

### Die sieben Phasen des kreativen Prozesses

Wie das im Detail vor sich geht, wie dem bio-diversen Gehirnsumpf Neues entkrabbelt – das ist der springende Punkt und wohl eines der grossen Welt-rätsel. Immerhin weiss man heute einiges über den Ablauf des kreativen Prozesses. Die Kreativitätsforscher gliedern ihn in fünf bzw. sieben Phasen. Angelehnt an den Zürcher Buchautor *Alexander Jeanmaire* lassen sie sich wie folgt skizzieren:

1. *Die Vorbereitung.* Was wollen wir erreichen? In welche Richtung wollen wir kreativ werden bzw. Probleme lösen? Jeanmaire: «Um ein Problem klar und genau zu definieren, muss man es als das sehen, was es ist: seine Hauptmerkmale erkennen, zwischen Wichtigem und Unwichtigem differenzieren und die Problemstellung so fassen, dass sie die Konzentration und Klarheit hat, an der sich die Richtung für den Rest des kreativen Prozesses orientieren kann.»

2. *Saturation oder Sammelphase.* In dieser Phase sammeln wir alles Material, von dem wir ausgehen, dass es uns bei der Lösung des Problems behilflich sein kann, ohne dabei zu werten. Auch das Brainstorming, das freie Spiel der Ideen, selbst der unsinnigen und absurden Ideen, gehört dazu. Nach Jeanmaire ist der Verstand hier der «Diener, der dem Unbewussten Material zuschaufelt» – Spiel- und Arbeitsmaterial zugleich.

3. *Die Inkubation.* Sie beginnt, wenn das Recherchieren und die Entwürfe abgeschlossen sind und alles da ist, was wir brauchen. Jetzt lässt man den Geist schweifen, ist «absichtlich absichtslos». Zur Inkubation gehört das Spielen, das Abwägen, die Geduld, das Tagträumen. Hier ist wichtig, dass man sich nicht in Gedanken «verbeisst», sondern sie laufen lässt. Oft stellt einen diese Phase vor die grössten Schwierigkeiten, weil die Gefahr des Stillstands besteht. Es ist hilfreich, in dieser Situation vom Problem zurückzutreten und einmal etwas ganz anderes zu tun. Plötzlich, unter der Dusche, im Bad oder beim Joggen, kommt dann die Idee, überfallartig und unvermittelt – Heureka!

4. *Die Illumination.* Hier wird die Idee geboren. Csikszentmihalyi nennt diesen Zustand «Flow» (engl.: Fliesen). Jeanmaire: «Herausforderung und Können halten sich die Waage, Tun und Bewusstsein werden eins, Ablenkungen verschwinden, und es gibt nicht einmal die Angst vor dem Versagen.» Diese Phase entspricht einer «Erleuchtung». Man weiss ganz genau: Hier geht's lang, das ist der Weg.

5. *Formgebung und Verifikation.* Jetzt geht es konkret darum, die Idee umzusetzen, zu gestalten, das Bild zu malen, die Musik zu spielen, zu prüfen, was an der Lösungsidee praktisch durchführbar ist. Dazu gehört auch die kritische Distanz zur eigenen Idee. – Mit Phase 5 ist für manche Psychologen der kreative Prozess abgeschlossen. Sie betrachten die Phasen 6 und 7 nicht mehr als Teil des kreativen Prozesses. Anders Alexander Jeanmaire: Für ihn gehören die Vollendung und das Feiern zum kreativen Ganzen. Dieses erst trägt den schöpferischen Impuls sinnschöpfend von Idee zu Idee weiter.

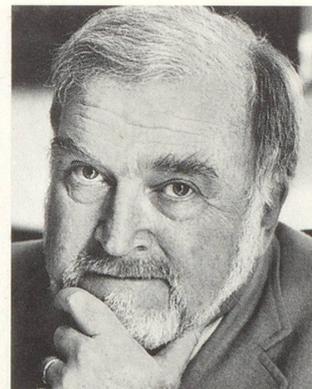
6. *Vollendung.* Das «Kind» ist geboren, die Idee ist da und ausgeführt. Jetzt kommt die Öffentlichkeit, der «Abschied» beginnt. Zu dieser Phase gehören das Patentieren und Kommunizieren, das Copyright und die Verpackung, die Werbung und der Verkauf.

7. *Feiern.* Nach getaner Arbeit darf man, soll man ruhen und sich am Geleisteten freuen und feiern. Nichts ist so heilsam und befriedigend wie die Freude über eine vollbrachte schöpferische Tätigkeit, und die soll man auftankend geniessen, geniessen, geniessen!

### Der «Zauberstab der Achtsamkeit»

Wie für Csikszentmihalyi ist auch für *Karl-Heinz Brodbeck* Kreativität kein Vorrecht begnadeter Geister. Auf die Frage, wo man die Kreativität suchen soll, gibt er eine einfache wie einleuchtende Antwort: bei den Gewohnheiten. Brodbeck: «Werden Routinen achtsam ausgeführt, so «verflüssigen» sie sich.» Durch Achtsamkeit trete eine Vielzahl von neuen Ideen an die Stelle der eingeübten Handlung. Routine in diesem Sinne mache frei – frei, die Dinge neu zu sehen. Und weiter: «In dem Augenblick, in dem wir durch Achtsamkeit etwas Neues entdecken, ereignet sich «Kreativität». Dies ist das «Aha-Erlebnis.» Es leuchtet ein, dass diese Form der, wie er es nennt, «kleinen» Kreativität in jedem Lebensbereich positive, heilsame und sinnstiftende Anstösse geben kann – und das nicht nur bei den ohnehin vom Nimbus des Kreativen umstrahlten Tätigkeiten des Musizierens, Malens und Schreibens. Schlechterdings alles, was der «Zauberstab der Achtsamkeit» (Brodbeck) berührt, erglüht zur kreativen Energie. Auf diese Weise könne, meint Brodbeck, die Hausfrau genau so kreativ sein wie der Uni-Absolvent – nur in anderen Bereichen.

Beides – «Ideen herstellen» à la Csikszentmihalyi/Jeanmaire und «Ideen zulassen» à la Brodbeck – läuft auf dasselbe hinaus: auf Eigenleistung, die Sinn produziert, auf Ichbereicherung, die Welt erzeugt. Dass das mitunter Schwerarbeit sein kann, darf nicht erstaunen und ist ja ganz recht so. Erhielte man Kreativität nämlich gratis, dann wäre sie nicht die Bohne wert. So ist sie unbezahlbar. • CU



**Mihaly Csikszentmihalyi** – Kreativitätsforscher mit (fast) unaussprechlichem Namen: «Kreativität ist deshalb so faszinierend, weil sie uns aus dem Alltag heraushebt, weil sie uns das Gefühl gibt, intensiver zu leben.»

#### LITERATURTIPS:

«Kreativität. Wie Sie das Unmögliche schaffen und Ihre Grenzen überwinden», M. Csikszentmihalyi, Klett-Cotta, 646 S., sFr./DM 49.80, öS 364.–

«Der kreative Funke. Wie Sie Farbe in Ihr Leben bringen», Alexander Jeanmaire, Ariston Verlag, 254 S., sFr./DM 34.–, öS 284.–

«Entscheidung zur Kreativität», Karl-Heinz Brodbeck, Wiss. Buchgesellschaft Darmstadt, 393 S., sFr./DM 62.–, öS 497.–