

Maria G. Baier-D'Orazio

SCHNEIDEN SIE DIE TOMATEN DOCH MAL ANDERS ALS SONST

Aus der Routine des Alltags
ausbrechen und jünger werden



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2017 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-596-1

1. Auflage 2018

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © Laboko und © Valery Baretta, www.shutterstock.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

INHALTSVERZEICHNIS

Wie es zu diesem Buch kam	9
Der Mensch – ein Gewohnheitstier?	13
Warum ein kreatives Leben uns jung erhält	17
Wie kann dieses Buch Ihnen helfen, kreativer zu werden?	23
Kreativität – was ist das genau?	27
Der Routine auf die Spur kommen	35
Das “immer Gleiche” entlarven	38
“Blau hat mir noch nie gestanden”	44
“Dasselbe wie immer, bitte!”	49
Dort ist es doch am schönsten ...	57
Wie jung bin ich geblieben?	60
Das Kapitel für Fortgeschrittene: Können auch “gute” Gewohnheiten zur Routine werden?	63

Lasten abwerfen	67
Sich von Vergangenem befreien	67
Sich aus “technologischer Sklaverei” befreien	72
Wenn nichts nach Plan läuft (- kann dies ein Segen sein)	79
Wagnis – das Salz in der Suppe kreativer Menschen	85
Kreativität bedeutet immer auch Wagnis	85
Misserfolge ade sagen	91
Neu sehen, neu spüren, neu erfahren	97
Warum “sehen” nicht immer auch “wahrnehmen” bedeutet	97
Es “umgekehrt” erleben	102
Alltägliches wieder spüren – und auf neue Weise genießen	110
Das Bild, das ich von dir habe ...	117
Neu denken	121
Schließen Sie Ihre Gedankenwelt auf	123
In eine volle Tasse passt nichts mehr hinein	130
Eine neue Sicht von der Schaltzentrale Gehirn	135
Sich neue Gedanken zum Alter erschaffen	137
Wie wir Gedankenmonster zum Alter loswerden können	143
Kreativität gedeihen lassen	151
Wollen Sie jung bleiben? Dann lernen Sie von Kindern	151

Das Staunen wieder lernen	153
Eine einzige Antwort ist nie genug	155
Magie der Farben	158
Dingen Leben verleihen	160
Kippen Sie die Normalität	163
Kreatives Leben durch die Kraft der Träume	168
Rebellieren Sie – <i>gegen Ihr eigenes</i> <i>Denken vom Alter ...</i>	173
Erschaffen Sie sich Ihr Wunschkonzert an Lebenskreativität	179
Die Übungen aus diesem Buch	183
Quellennachweis und Buchempfehlungen	189
Über die Autorin	193
12-Monatskalender	205

WIE ES ZU DIESEM BUCH KAM

Hat Sie der Titel dieses Buches auf Anhieb verblüfft? Tomaten, Revolte und gar jünger werden? Was hat das alles miteinander zu tun? Das Geheimnis des Buches möchte ich natürlich nicht gleich im ersten Absatz lüften. Die Geschichte aber, die zu diesem Titel führte, erzähle ich gern.

Ich war vor Jahren öfter bei Freunden zu Besuch, die gerne kochen. Kochen ist eine Kunst für sich, das Unverfänglichste erschien mir folglich, beim Gemüseschneiden zur Hand zu gehen. Was kann man dabei schon falsch machen? Ich versichere Ihnen: eine ganze Menge. Die Paprikastreifen dünner, die Zucchini längs und 'die Tomaten doch nicht so!'. Ich machte immer irgendetwas falsch. Jedes Mal verstimmte ich damit meine Freunde ein Stück mehr, denn in Würfel geschnittene Zucchini können nicht mehr länglich werden und geviertelte Tomaten sich nicht in Scheiben verwandeln. Als ich schließlich mit dem Gedanken spielte, das Helfen schlichtweg sein zu lassen – wer will schon seine Gastgeber immer wieder von Neuem verärgern? – kam mir die rettende Idee, die im Grunde einfach war: Ich holte, bevor ich zum Messer griff, genaue Instruktionen ein und hielt mich peinlich genau daran. Seitdem ist das gemeinsame Kochen friedlich geworden.

Nun ja, friedlich ist vielleicht der falsche Ausdruck. Sagen wir, ich habe mich an etwas angepasst, dessen tieferen Sinn ich bis heute nicht wirklich habe nachvollziehen können.

Das Festhalten an dem, was immer schon so war und möglichst auch auf ewig so bleiben sollte, ist einer der größten Feinde eines kreativen Lebens – ganz gleich, worum es sich dabei handelt. Vielleicht kennen auch Sie Situationen, wie die soeben beschriebene: Sie wollen Ihrer Mutter, dem Opa oder einer Freundin bei irgendetwas behilflich sein, beim Abwasch, dem Aufräumen in der Garage oder dem Aufhängen von Wäsche. Doch was auch immer Sie anfassen, Sie machen es aus deren Sicht verkehrt – einzig und allein deswegen, weil sie es *anders* machen.

Wir schenken gemeinhin solchen Kleinigkeiten kaum Aufmerksamkeit, weil wir sie für unbedeutend halten. Dennoch bestimmen sie unterschwellig unser Leben. Das blockiert Kreativität. Diese aber ist es, die das Leben bunt werden lässt und facettenreich.

Wir assoziieren Kreativität meist mit *künstlerischer* Aktivität, mit Malen, Zeichnen, Musizieren, Tanz oder Theater. Doch es gibt auch eine Kreativität im normalen Alltag, die wir wenig beachten und der wir durch Routine den Garaus machen. Um diese soll es hier gehen.

Kreativer zu werden, bedeutet offener, flexibler und neugieriger zu werden. Das sind Eigenschaften, die jung erhalten. Insofern stellt dieses Buch auch die Fortsetzung meiner vor einigen Jahren begonnenen Reihe von Büchern zum Thema aktives, inspiriertes, dynamisches Alter dar. Im zuletzt erschienenen

Band *Vom Vergnügen, älter zu werden* hatte ich das vorliegende Buch zum Thema Kreativität und Tipps, wie man sich gedanklich innerlich jung erhalten kann, bereits angekündigt.

Wer sein Leben nicht nur an sich vorüberziehen lässt, sondern intensiv lebt und gestaltet, bleibt ganz von selbst jung. Wir alle wissen, dass es einen Unterschied gibt zwischen existieren und *sich lebendig fühlen*, zwischen “am Leben sein” und *wahrhaft leben*.

Das spätere Alter wird im Grunde (vor-)geformt durch das Leben in jungen Jahren. Wir säen die Samen für das Alter sehr früh. Danach ernten wir im Grunde nur das, was wir gesät haben.

Ich möchte Ihnen dabei helfen, so viel wie möglich – und so bald wie möglich! – “gute Saat” zu säen, indem Sie gewohnte Schienen verlassen, um sich mehr kreative Freiräume in Denken, Tun und Erleben zu erschaffen.

Kreativität hat es verdient, aus der Nische von Freizeitbastelei und hipper Kunst herausgeholt zu werden und einen anderen Stellenwert zu bekommen: mitten in unserem Leben.

DER MENSCH - EIN GEWOHNHEITSTIER?

Was führt dazu, dass Menschen sich im Laufe des Lebens darauf fixieren, gewisse Dinge immer auf ein und dieselbe Weise zu tun? “Gewohnheit”, werden Sie sagen. “Der Mensch ist eben ein Gewohnheitstier, was macht das schon?”

Der Mensch, ein Gewohnheitstier? Das hört sich so an, als hätten wir mysteriöse Gene, die uns auf Routine programmieren. Wir sind aber nicht als Gewohnheitstiere auf die Welt gekommen, was man daran erkennen kann, dass kleine Kinder ausgesprochen kreative Wesen sind. Wir holen Gewohnheiten vielmehr in unser Leben und lassen zu, dass sie es bestimmen. Auffallend wird dies dann, wenn eigene Gewohnheiten so weit gehen, dass sie anderen zur Vorschrift werden. So gibt es, neben dem eingangs erwähnten Szenario, dem sich ein Gast ausgesetzt sehen kann, zum Beispiel auch die Platzzuweisung. Sie werden von jemandem zum Essen eingeladen, treten an den Tisch, fassen nach einem Stuhl – und stopp. Freundlich, aber bestimmt werden Sie darauf hingewiesen, dass hier des Hausherrn Platz sei, dort die

Dame des Hauses sitzt und Sie sich gern auf einen der übrig gebliebenen Stühle setzen können. Haben Sie sich gar zu schnell oder in einem unbeobachteten Augenblick auf einen falschen Stuhl gesetzt, wird Ihnen dieses Sakrileg in dem Moment bewusst, da ein missbilligender Blick Sie trifft. Echte Gastfreundschaft sähe anders aus, man ließe den Gast aussuchen, wo er oder sie sich hinsetzen möchte. Doch können manche Menschen sich offenbar nicht ein einziges Mal von "ihrem" angestammten Platz lösen oder besser gesagt: vom Lebensmuster, das dahintersteckt. Lieber brüskiert man den Gast oder die Hilfsbereitschaft eines Freundes, als dass man auf das Gewohnte verzichtete.

Es ist gerade so, als ob der andere in das eigene Lebensgefüge eingreife, als störe er durch sein andersartiges Handeln etwas, das einem heilig ist. Das wäre die positive Variante der Erklärung: Man möchte das schützen, was einem wichtig ist. Aber wie wichtig können Tomaten oder ein Stuhl wirklich sein? Insofern käme eine andere, weniger positive Erklärung zum Zug: Nicht wir sind die Herren unserer Gewohnheiten. In Wirklichkeit sind sie es, die uns diktieren, was wir zu tun und zu lassen haben.

Gewohnheiten haben uns im Griff, weil sie funktionieren wie Programme. Sie laufen automatisch ab und immer weiter, bis man das Programm anhält und neue Parameter eingibt. Das heißt mit anderen Worten: Wenn wir ein kreatives Leben erreichen wollen, müssen wir die Automatismen entlarven, die "eingefahrenen Gleise" – das, was man tut, weil man es schlichtweg "immer so macht", genauso wie das, was man nicht tut, weil man es schon immer vermieden hat.

Natürlich gibt es Gewohnheiten, die hilfreich und sinnvoll sind. Jeden Tag Obst zu essen ist nützlich, einmal in der Woche ins Fitnessstudio zu gehen ebenso. Meistens pflegen wir aber genau diese Vorhaben sehr bewusst. Daneben gibt es eine ganze Reihe von Gewohnheiten, die nichts weiter sind als Mechanismen. Diese aber steuern uns unbewusst, lassen unser Leben monoton werden und können uns schlimmstenfalls sogar schaden. Eine Zeitschrift für Psychosomatik machte einmal eine Umfrage dazu, was dafür verantwortlich sei, dass Menschen sich ausgelaugt und antriebslos fühlen. Das Ergebnis: Routine und Gewohnheiten rangierten gleich an zweiter Stelle. Eingefahrene Schienen machen das Leben linear, berechenbar, langweilig. Sie animieren uns nicht und lassen unsere Phantasie verkümmern.

Da es sehr wichtig ist, bloße Routine von bewusst regelmäßigem Tun zu unterscheiden, möchte ich diesen Unterschied gern durch zwei Satzpaare plastischer werden lassen. Das Satzpaar, das zu Automatismen gehört, lautet: "Ich bin es einfach gewohnt, das zu tun (zum Beispiel, immer denselben Weg zu gehen)." Oder auch: "Ich mache das immer so (zum Beispiel, den rechten Schuh zuerst anzuziehen)." Das andere Satzpaar dagegen lautet: "Ich praktiziere das regelmäßig (zum Beispiel das Meditieren)." Oder auch: "Ich habe beschlossen, es regelmäßig zu tun (zum Beispiel jeden Freitag zum Sport zu gehen)."

Wenn ein Zen-Mönch jeden Morgen den Tee auf genau dieselbe Weise zubereitet, ist das keine Gewohnheit, sondern bewusstes Zelebrieren. Das bedeutet - und hierin liegt der Clou - dass durch diesen bewussten Akt das scheinbar Wiederholte im Erleben immer wieder neu wird. Mit anderen

Worten: Wenn wir jede Sekunde in unserem Dasein achtsam und bewusst lebten, könnten Automatismen gar nicht entstehen.

WARUM EIN KREATIVES LEBEN UNS JUNG ERHÄLT

Wer gern jung bleiben möchte, tut gut daran, einem kreativeren Leben Aufmerksamkeit zu schenken. Dazu muss man wachsam sein und sich eine gehörige Portion Flexibilität erhalten. Es geht um *Bewusstheit* und damit um die Leidenschaft für das Wunderbare in unserem Leben. Das ist eines der Geheimnisse für das Jungbleiben – ein Jungbrunnen, der nur allzu selten als solcher benannt oder auch nur erkannt wird.

Das weitverbreitete Stereotyp, dass alte Menschen fixiert und borniert seien, macht sich genau daran fest, dass viele sich nicht mehr auf Neues einstellen können, geschweige denn, dass sie in der Lage wären, gewohnte Lebensmuster zu ändern. Verantwortlich dafür ist jedoch nicht das Alter. Verantwortlich sind wir selbst, wenn wir unser Leben durch zu viele gewohnte Denk-, Sicht- und Verhaltensweisen zu Einbahnstraßen werden lassen.

Als ich vor einigen Jahren mit *Leben wagen bis ins hohe Alter* das erste Buch zum Thema dynamisches, aktives Alter schrieb, begegnete ich vielen Männern und Frauen, die Außergewöhnliches vollbrachten und damit aus der Norm fielen. Einer von ihnen war Hermann Pünder. Er hatte nichts Spektakuläres vorzuweisen und doch war auch er außergewöhnlich, wie Sie an folgendem Buchausschnitt sehen werden:

“Dr. Hermann Pünder gehört nicht zu der Gruppe von Menschen, die im Alter ungewöhnliche Dinge tun. Weder besteigt er 4000er-Gipfel noch ist er durch den Ärmelkanal geschwommen, er ist nicht berufstätig geblieben, hat kein Geschäft eröffnet und hat auch nicht vor, die Sahara zu durchqueren. Und dennoch ist der ältere Herr mit dem vertrauenswürdigem Gesicht ein hervorragendes Beispiel, wie man Alter – und vielleicht auch das Leben an sich? – wunderbar leben kann. Ein Haus mit Garten in einem Hamburger Wohnviertel. Mir gegenüber sitzt ein Mann von 86 Jahren, ehemals Augenarzt. Er hat mir den Platz mit Blick ins Grüne angeboten, “damit Sie einen schönen Blick haben”. Das Ungewöhnliche im Gewöhnlichen. Es beginnt manchmal mit Kleinigkeiten. Ich bin sicher, dass dieser Platz sein eigener Stammplatz ist, denn genau vor mir liegt ein Brief, darauf eine Lesebrille. Das Ärzteblatt und die Bücher auf dem Tisch, Anna Karenina von Leo Tolstoi, Ein ungezähmtes Leben von Jeanette Walls, liegen nicht dort, wo er jetzt sitzt. Festhalten am Gewohnten, und sei es nur der Lieblingsplatz, kennzeichnet viele Menschen, zumal mit

zunehmendem Alter. Doch bei Hermann Pünder scheint einiges anders zu sein. "Neues ist mein Steckenpferd", sagt er gleich zu Beginn. "Ich bin sehr neugierig, interessiere mich für alles."

Als ich damals mit den Recherchen für mein Buch *Leben wagen bis ins hohe Alter* begann, hatte ich die Vorstellung oder den Wunsch herauszufinden, ob es einen gemeinsamen Nenner gibt für Menschen sehr hohen Alters, die ihr Leben auf außergewöhnliche Weise meistern. Die Altersforschung macht den gemeinsamen Nenner gern an Faktoren fest wie Ernährung und Bewegung oder gar an den Genen. Bei den 80-, 90- und 100-Jährigen, zu denen ich recherchiert habe, gab es diesen gemeinsamen Nenner bei einer gewissen Anzahl von Personen, bei anderen aber gab es diese Faktoren nicht. Eines traf ich dagegen immer bei diesen beeindruckenden Menschen an: die Lust auf das Leben.

Jeden Tag *neu* leben – auch das ist eine Art von Kreativität. So sprühte Neugier auf das Morgen aus den Augen des 80-jährigen Christian Gruhl, während er begeistert von seinen Plänen für die Zukunft sprach und davon, dass er noch 50 Jahre leben müsste, um all das zu verwirklichen. Lust am Leben machte sich keck bemerkbar, als die 98-jährige Hilda Kemp mit einem verschmitzten Lächeln aufsprang, um ihre Leidenschaft für schicke Pumps zu präsentieren. Und in den ruhigen, freudvollen Worten von Connie Brown, die mit 102 Jahren immer noch ihren Fish&Chips-Imbiss betrieb, schwang harmonisches Einssein mit sich und dem Fluss des Lebens mit.

Wie geht das, im Alter noch neugierig auf das Leben zu sein? Kennt man mit 80 nicht den inzwischen immer gleichen Alltag? Weiß man mit 90 nicht längst, was das Leben für einen bereithält? Kann es für einen 100-Jährigen noch etwas geben, das für ihn wirklich neu ist?

Diese Fragen erscheinen uns stichhaltig, weil wir gewohnt sind, Alter auf eine beschränkende Weise zu sehen. In Wirklichkeit sind die Fragen falsch gestellt: Nicht am Alter müsste man es festmachen, sondern an der Persönlichkeit eines jeden Einzelnen, denn dort liegt die Antwort. Für Menschen, die ihr Leben mit Leidenschaft immer wieder neu kreieren, gehört "das Alter" zu den Themen, die sie am wenigsten interessieren, auch wenn sie 70, 80 oder 90 Jahre alt sind. Dies ist insofern stimmig, als solche Menschen einem nicht das Gefühl vermitteln, man habe "alte" Menschen vor sich. Sie wirken in ihrem Wesen, ihrer Lebensfreude, ihrer Begeisterung unendlich jung – trotz der Falten und trotz grauer Haare.

"Alter" ist keine unbekannte Größe, die uns unversehens mit dem 65. Lebensjahr überfällt. Das Alter folgt lediglich dem Leben, das wir bis dahin gelebt haben. So wie ein Zug den Weg nimmt, dem man ihm durch Weichenstellung vorgegeben hat, so wird auch unser Leben sich entsprechend unserer Vorgaben entwickeln. Wenn Sie Ihrem Leben starre Schienen und Einbahnstraßen anbieten, wird Sie dies zu den dadurch anvisierten, recht eng definierten Zielen bringen. Bieten Sie ihm breite Alleen und immer neue Pfade an, wird es auch im Alter breite Alleen und spannende Pfade geben.

Jungsein hat viel mit lebendig sein zu tun, mit Freude am Leben, mit der Neugier auf das Morgen. Das aber kann sich

nicht entfalten, wenn wir unser Leben mit Schienen altbewährter Gewohnheiten durchzogen haben. Wenn wir uns ein kreatives Leben wünschen, das sich stetig erweitert, das reicher wird an Farbe, Intensität und Lebensqualität, dann sollten wir tunlichst darauf achten, nicht zu Sklaven unserer Gewohnheiten zu werden.

Ein gewisses Maß an Muster und Routine braucht man vielleicht im Leben – der eine mehr, der andere weniger. Doch wenn dieses zu einer unsichtbaren Zwangsjacke wird, derer man sich nicht mehr entledigen kann, geht ein Stück Leben verloren.

Wer nichts mehr entdecken kann im Leben, empfindet nicht nur Langeweile und Frustration, er lässt auch seine Neuronen einschlafen. Spätestens hier sollten die Worte neu, neugierig oder kreativ jedermann interessieren, denn wir alle wollen unser Gehirn aktiv und gesund erhalten. Leider scheint die Bedeutung, die ein *abwechslungsreiches Leben* für unser Gehirn hat, weit weniger bekannt zu sein als Kreuzworträtsel oder Sudoku.

Während es früher hieß, dass das Gehirn mit zunehmendem Alter abbaue, da es sich nicht regenerieren könne, weiß man heute, dass das Gehirn durchaus in der Lage ist, sich zu regenerieren, und das bis ins hohe Alter hinein. Die neuere Hirnforschung sagt uns auch: Wenn man das Gehirn aktiv und leistungsfähig erhalten will, muss man die tägliche Routine verlassen, denn bei Automatismen ist es wenig gefordert. Was es für das Gehirn bedeutet, wenn wir unser Leben in Routine verfallen lassen, hat ein italienischer Arzt und Psychotherapeut einmal bildlich umschrieben: “Da sich

wiederholende Gedanken dem Gehirn immer wieder dieselben nervlichen Abläufe aufzwingen, reduziert es sich auf ein Minimum, verkalkt, reift nicht und verwelkt.“ Salopper ausgedrückt: Wir öden unser Gehirn an und es “bedankt” sich dafür, indem es seine Lust auf Entfaltung zurückfährt.

Unser Gehirn möchte Herausforderung, möchte Neues erleben. Es möchte bei allem, was wir tun, aktiv “mitmachen”. Ich formuliere es ganz bewusst so, als ob ich über ein lebendes Wesen sprechen würde, denn für mich ist es das. Mediziner, die Organe als “biologische Teile” des Menschen ansehen, mögen darüber lächeln, ganzheitlich denkende Menschen verstehen es. Ein kreatives Leben, das sich entfaltet und immer wieder neu erschafft, ist also nicht nur eine nette Lebensvariante, die uns dynamisch und innerlich jung erhält, es interessiert auch unser Gehirn und hält uns damit auch biologisch gesehen jung.

WIE KANN DIESES BUCH IHNEN HELFEN, KREATIVER ZU WERDEN?

Man wird kaum jemals kreativ werden, indem man Bücher über Kreativität nur liest. Kreativität verlangt nach *Tun*.

Es geht dabei in erster Linie um das Experimentieren, also darum, durch *Handeln* andere Verhaltensweisen auszuprobieren, Ungewohntes zu wagen, Neues zu entdecken. Wenn Sie dieses Buch nur “lesen”, wird Ihnen das ein paar vergnügliche Stunden und vielleicht auch die eine oder andere Erkenntnis bescheren, doch es wird kaum etwas in Ihrem Leben ändern. Der Erfolg hat seine Wurzel in der Ernsthaftigkeit. Wie ernsthaft wollen Sie kreativer werden? Wie entschlossen sind Sie, durch mehr Kreativität jung zu bleiben? Ernsthaftigkeit und Entschlossenheit zeigen sich daran, wie sehr Sie sich auf das Ausprobieren und Handeln einlassen. Denn in keinem Bereich des Lebens wird man ein Meister, wenn man das Üben auslässt – auch nicht in der Kreativität.

Aus diesem Grund enthält jedes Kapitel in diesem Buch Beispiele und Übungen, damit Sie Dinge konkret ausprobieren

können. Um Sie zusätzlich zu animieren, habe ich mir für dieses Buch ein neues System ausgedacht: eine Selbsteinschätzung und Selbstbewertung. So finden Sie im Anschluss an jede Übung ein kleines Feld, in welches Sie eintragen können, wie Sie sich in der Auseinandersetzung mit dem entsprechenden Thema auf einer Skala von 0-12 selbst bewerten. Wenn Sie eine Übung lediglich *gelesen* und nur ein paar rasche Gedanken darauf verschwendet haben, werden Sie eine sehr kleine Zahl eintragen. Wenn Sie etwas konkret *ausprobiert* haben, steigt Ihre Bewertung und wenn Sie sich wirklich *intensiv* damit beschäftigt haben, geben Sie sich hierfür vielleicht eine hohe Zahl.

Neben diesem Feld für eine erste Selbsteinschätzung, finden Sie zwei weitere für eine zweite und dritte Selbstbewertung. Drei Durchgänge? Warum? Ganz einfach deswegen, weil es kaum etwas gibt, das schwerer umzusetzen ist, als eine Gewohnheit loszuwerden und sich neue Denk-, Sicht- und Verhaltensweisen anzueignen. Die drei Felder sollen Sie ermutigen, am Ball zu bleiben. Wenn Sie zum Beispiel beim ersten Durchgehen nicht alle Übungen ausprobiert haben, können Sie das in einem zweiten Durchgang nachholen. Oder Sie erreichten beim ersten Mal öfter nur kleine Zahlen, dann werden Sie sehen, dass Ihre Selbstbewertung beim zweiten oder dritten Versuch höher ausfallen wird.

Veränderung (und unsere Bereitschaft hierzu ...) braucht Zeit, manchmal viel Zeit. Wie Sie mit den Übungen umgehen, hängt somit vor allem davon ab, wie ernst Ihnen das Ganze ist. Wenn Sie wirklich kreativer werden möchten in Ihrem Leben, dann sollten Sie sich mit diesem Buch nicht nur einmal be-

schäftigen und sich für den Anstoß zu diesem Prozess wenigstens ein paar Monate geben. Die ganz hohen Zahlen in der Selbstbewertung stehen dafür, dass Sie eine Veränderung oder neue Sicht *tatsächlich in Ihr Leben integriert* haben. Das wird selten bei der ersten Beschäftigung mit solchen Übungen eintreten.

Am Ende des Buches finden Sie eine Tabelle, in der alle Übungen aufgeführt sind. Dies ermöglicht es Ihnen, einen Überblick zu bekommen. Wenn Sie nach dem ersten Durchgang alle Ihre Zahlen in diese Tabelle übertragen, sehen Sie sofort, in welchen Bereichen Sie richtig gut waren und in welchen weniger erfolgreich. Dann können Sie zu allen Übungen zurückkehren und sich ein zweites Mal daran versuchen, oder Sie suchen sich jene aus, die Ihnen am meisten Spaß gemacht haben, vielleicht aber auch gerade jene, die Sie eher vermeiden wollten und bei denen Ihre Bewertungen recht niedrig ausfielen. Denn nicht alle Kapitel und Beispiele werden Sie auf Anhieb ansprechen. Manche können Sie unter Umständen auch verunsichern. Veränderung hat es an sich zu verunsichern.

Sehen Sie diese "Bewertungen" bitte nicht als Leistungsabfrage an, sondern wie einen Wegweiser, der Ihnen zeigt, wo Sie gerade recht gut unterwegs sind und wo möglicherweise nicht so gut. Deswegen gibt es auch keine Maximalpunktzahl, die man erreichen muss, denn wenn der eine alle Themen spannend findet und sich überall maximal einbringen will, werden für die andere vielleicht nur ein paar ausgewählte Bereiche zum Kick für kreative Erfahrung, die sich dann anderweitig potenziert.

Am Ende des Buches finden Sie einen 12-Monatskalender, in den Sie – ab dem Zeitpunkt, da Sie mit diesem Buch zu arbeiten beginnen – jeden Monat Ihr schönstes oder erfolgreichstes kreatives Erlebnis eintragen können, das Sie durch dieses Buch verwirklichen konnten.

Gern können Sie auch mit mir Kontakt aufnehmen und die spannendsten Erfahrungen Ihrer neuen Lebenskreativität mit mir teilen. Ich würde mich darüber freuen.

KREATIVITÄT - WAS IST DAS GENAU?

Wenn wir Kreativität im Sinne dieses Buches ganz frei und ungezwungen als ein kreativ geführtes Leben verstehen, erscheint es nicht unbedingt nötig, "Kreativität" weiter zu definieren. Dennoch mag dies sinnvoll sein, da wir bei gängigen Begriffen gewisse Bilder und Vorstellungen im Kopf haben. Gerade "Kreativität" oder "kreativ sein" gehören in den letzten Jahren zunehmend zu den viel benutzten Begriffen. Kreativität war im Denken der Menschen über lange Zeit hinweg der Kunst oder Erfindern vorbehalten. Doch führten eine neue Zeit und eine sich verändernde Gesellschaft dazu, dass "kreativ sein" zu einem begehrten Attribut geworden ist. Menschen, die als kreativ gelten, werden im privaten Umfeld bewundert und beneidet und in der Gesellschaft sehr gelobt (manchmal auch gefürchtet). In der Unternehmenswelt erwartet man heutzutage von den Mitarbeitern Kreativität gar wie eine Art Leistung.

Was aber ist Kreativität nun wirklich? Der Begriff ist weniger eindeutig als viele meinen mögen. So wie es in jeder Disziplin, ob in Philosophie, Soziologie oder Psychologie, immer verschiedene "Schulen" bzw. Denkrichtungen oder

Überzeugungen gibt, so gibt es in Bezug auf Kreativität verschiedene Vorstellungen davon, was darunter zu verstehen sei. Die beiden Extrempositionen mögen den meisten von Ihnen bekannt sein. Die eine besagt, dass man als kreativer Mensch geboren wird, man folglich echte Kreativität nicht wirklich “erwerben” kann. Die Gegenposition dazu besagt, dass jeder Mensch kreativ sein kann, weil die Fähigkeit dazu in jedem angelegt ist. In beiden Fällen denkt man meist in erster Linie an “kreatives Schaffen”, zuallererst an Kunst.

In der Industrie dominiert – wirtschaftlichen Interessen entsprechend – die Sichtweise einer eher produkt- oder sachbezogenen Kreativität. Sie besagt, dass man nicht allgemein und sozusagen im luftleeren Raum kreativ sein kann, sondern nur in Bezug auf etwas ganz Bestimmtes. Dazu benötige man auf jeden Fall die entsprechenden Fachkenntnisse. Daneben gibt es die Meinungen, die Kreativität mit Intuition und Eingebung verknüpfen, dabei aber ebenso unterstreichen, dass man diese nur auf Basis eines bestimmten Vorwissens entwickelt. Schließlich gibt es noch die stringente Überzeugung, Kreativität könne man auf jeden Fall wie eine Technik erlernen, da es eine Art des Denkens sei.

Alle diese Ansichten treffen, je nach Kontext, in der einen oder anderen Weise zu, wenn auch nicht immer in ihrer Abсолютheit. Nehmen wir die erste Meinung, die weit verbreitet ist, weil sehr viele Menschen Kreativität einseitig mit Kunst verbinden. Diese Definition besagt, dass man als Mozart, da Vinci, Picasso oder Goethe schlichtweg geboren wird. Gewiss haben außerordentlich begabte kreative Menschen

ihre Fähigkeiten schon als “Grundausstattung” in ihr Leben mitgebracht. Doch sind da Vinci und Picasso nur dadurch zum berühmten da Vinci und zum gefeierten Picasso geworden, da sie als Begabte auf die Welt kamen? Oder haben sie nicht hart daran gearbeitet, ihre Kreativität zu verteidigen, zu entfalten und jene zu werden, die sie am Ende waren?

Die Ansicht, dass Kreativität durch Eingebung und Intuition erfolgt, ist ebenfalls richtig. Das trifft sowohl auf hochbegabte Künstler zu wie auf Erfinder. Es ist mehr als bekannt, dass viele Entdeckungen auf zufällige – oder auch: “zufallende” – Geistesblitze zurückgehen. Zu Eingebung und Intuition hat aber jeder normale Mensch Zugang, wenn er diese sucht bzw. sich für sie öffnet. Somit kann jeder auch Zugang zur Kreativität finden.

Edward de Bono, einer der international wohl bekanntesten Kreativitätstrainer, sagt, dass Kreativität erlernbar ist. Er lehrt “Denktechniken” als eine Art Werkzeug, das man gezielt anwenden kann, um systematisch und strukturiert zu dem zu kommen, was anderen durch Eingebung zufällt. Denkschulen trainieren das Entwickeln einer Vielfalt von Ideen oder Lösungen für ein bestimmtes Problem, eine Fähigkeit, die als Charakteristikum für Kreativität gilt. Ganz anders Carl Jung. Er definiert Kreativität über das Spielen. “Neues entsteht nicht durch den Inhalt”, so sagte er, sondern durch den Spieltrieb, der aus innerer Notwendigkeit agiert. Der kreative Geist spielt mit den Objekten, die er liebt.”

Letzten Endes trifft auch die These in gewisser Weise zu, die besagt, dass man nur in Bezug auf etwas ganz Bestimmtes

kreativ werden könne, weil man etwas über das Gebiet wissen muss, in dem man kreativ tätig werden will. Natürlich kann man in der Quantenphysik nicht kreativ werden, wenn man noch nie etwas von Quantenphysik gehört hat.

Es geht dabei aber nicht nur um "Wissen", sondern auch darum, inwieweit man seine gezielte Aufmerksamkeit auf etwas richtet. So kann ein Künstler in Hinblick auf ein Alltagsproblem völlig einfalllos sein, wenn ihn dieses Alltagsproblem nicht interessiert.

Worin sich alle klassischen Ansichten einig sind: Kreativität muss *Neues* schaffen, und dieses Neue muss eine *Bedeutung* haben oder zumindest sinnvoll sein. Dabei blickt man meistens auf etwas, das sich "außerhalb" vom Menschen manifestiert und für die Welt als solche "neu" und "bedeutend" ist: ein Kunstwerk, ein Buch, eine Erfindung ...

Mein eigener Weg zur Kreativität führte durch all diese Meinungen. Ich war schon immer das, was man gemeinhin als "kreativ" ansieht: Ich konnte gut malen und zeichnen, ich hatte gestalterisches Geschick und ästhetisches Gefühl, machte Fotos, die prämiert wurden, konnte von jeher gut Geschichten erzählen. Dennoch hatte ich das Gefühl, nicht wirklich kreativ zu sein. Ich fand, dass ich zwar viele Talente besaß, aber zu wenig Esprit, zu wenige Ideen.

So begann ich irgendwann einmal, vor vielen Jahren, damit, Bücher zu lesen über Kreativität (daher auch all die Meinungen und Definitionen, die ich Ihnen hier präsentiere). Doch so viel ich auch las, es vermittelte mir nicht das, was ich suchte, um mich wirklich als kreativ zu empfinden. Da mich das Thema nicht losließ, begann ich, in meiner Beratungsarbeit

in Übersee (ich bin Beraterin für Berufsbildungsprojekte der Entwicklungshilfe) Kreativität immer öfter zu erwähnen, und stellte aus dem “Kreativmaterial”, das ich lesend erworben hatte, Handreichungen zu kreativem Unterricht an Gewerbeschulen zusammen. Vieles davon waren die bekannten Denkspiele.

Doch immer hatte ich das Gefühl, dass ich “fremd” kreativ war – die Denkspiele, Übungen, Ideen waren nicht meine eigenen, ich hatte sie mir nur von anderen ausgeliehen. Ich aber wollte selbst Geistesblitze haben, wollte, dass mir witzig-originelle Formulierungen spontan einfielen, wollte nicht eine einzelne Idee für ein Buch haben, sondern dutzende. Die eher technisch ausgerichteten Bücher zur Kreativität, die sozusagen ein “Instrumentarium” anboten, wie man Kreativität erwerben kann, brachten mich nicht wirklich weiter. Erst als mir jemand das Buch von Julia Cameron empfahl, *Der Weg des Künstlers*, begann sich das Blatt zu wenden. “Kreativität”, so sagt sie, “ist mit Initiative gepaarte Inspiration.” Sie bietet kein Hirnjogging an wie die meisten anderen, bei ihr geht es darum, sich selbst zu entdecken. Ich begann vieles in meinem Leben auszuprobieren, was mit *mir* zu tun hatte und nicht damit, *etwas* Kreatives zu schaffen. Es hatte damit zu tun, seine Wünsche zu leben, seine Visionen zu verwirklichen, freier zu werden, indem man das, was in einem liegt, hervorholt. Von da an ging es steil bergauf mit meinem Empfinden, mich kreativer zu fühlen. Die Ideen fielen mir nur so zu und nach originellen Entgegnungen brauchte ich nicht mehr zu suchen.

Deswegen vertrete ich hier die Ansicht, dass Kreativität auch das ist, was man “in sich” schafft, was für einen selbst neu

und bedeutend ist, ja, dass man sich in seinem Leben sogar komplett neu erfinden kann! Diese Meinung kommt dem gleich, was einmal Anton Tschechow, der große russische Dramaturg, in Bezug auf Kunst gesagt hat: “Wenn Sie an Ihrer Kunst arbeiten möchten, dann arbeiten Sie an Ihrem Leben.”

Ich bin überzeugt davon, dass echte Kreativität ihre Wurzeln im ganz normalen Leben hat, dass aber die (Lebens-)Kunst gerade darin besteht, aus diesem “ganz normalen” Leben ein außergewöhnliches zu machen.

Das ist, zuerst einmal, keine Kreativität, die noch nie dagewesene Kunstwerke kreiert, die neue Produkte schafft oder bahnbrechende Entdeckungen macht: Es ist eine kleine, ganz individuelle Kreativität, auf das eigene tägliche Leben bezogen. Doch auch hier kommen Kriterien zum Zug, die in den oben genannten Definitionen enthalten sind: der konkrete Bezug zu dem, worin Sie kreativer werden wollen (Ihr Leben), die Fähigkeit, Kreativität zu erlernen (Sie können es üben), die Vielfalt in der Betrachtungsweise (raus aus den Einbahnstraßen in Ihrem Leben), das Gestalten von Neuem (alles, was Sie anders machen können).

Die Voraussetzungen dafür, kreativer zu werden, liegen in erster Linie in der Fähigkeit, anders und neu zu denken. Das klingt zunächst nicht schwer, fordert uns aber im täglichen Leben stärker, als man meinen möchte. Es gilt, Alltägliches neu betrachten zu können, übliche Sichtweisen umzukehren, Gewohntem neue Funktionen zu verleihen, mit Formen zu spielen, Dinge miteinander zu kombinieren, die auf den ersten Blick nichts miteinander zu tun haben. Dazu muss der Geist frei sein können. Wie wir jedoch bereits eingangs sahen,

haben wir in unserem Leben Blockaden errichtet, die die Freiheit des Geistes einengen. Wenn wir also kreativer werden wollen, müssen wir es zuerst mit den Blockaden aufnehmen.

Bei Menschen, die eine künstlerische Veranlagung haben und die ihre Kreativität bereits leben, spricht man von Kreativitätsblockaden dann, wenn der Fluss des kreativen Schaffens plötzlich ins Stocken kommt: Ein Maler steht einfallslos vor der weißen Leinwand, ein Autor kommt in seinem Roman einfach nicht weiter. Bei Menschen aber, die keine Künstler sind, ist es andersherum: Die Blockaden sind zuerst da und versperren den Weg zu einem kreativeren Leben. Zu den wesentlichen Blockaden für die Kreativität zählt, wie bereits eingangs deutlich hervorgehoben, die Routine.

□ DAS "IMMER GLEICHE" ENTLARVEN

“Wir haben das schon immer so gemacht!” oder “So etwas hat noch nie funktioniert!” – Wer kennt diese beiden Sätze nicht aus einem frustrierenden Arbeitsalltag, wenn Kollegen oder, schlimmer noch, der Chef, damit Neuerungen oder Änderungsvorschläge vom Tisch fegen. Diese beiden Sätze sind die Top-Killersätze für jegliche kreative Idee oder Neuerung.

In Ihrem Privatleben und Ihrem Alltag sind Sie sich selbst ein solcher Killer, wenn “immer” und “nie” zu Ihren Lieblingsworten gehören.

Das Wörtchen “immer” steht schlichtweg als Synonym für Gewohnheit. Sie erinnern sich an die Tomaten und die Stühle aus der Einleitung. Es ist ein Schlüsselwort, dem zentrale Bedeutung zukommt. Es steckt in allem, was wir aus Gewohnheit tun.

WAS ICH IMMER (GENAU SO) MACHE ...

Nehmen Sie sich zum Einstieg ein wenig Zeit, um gezielt Ihren Alltag zu durchforsten und zu sehen, welche alltäglichen Verrichtungen Ihnen so zur Gewohnheit geworden sind, dass Sie diese tatsächlich “immer” tun.

Am besten, Sie gehen systematisch einen typischen Tag durch, von frühmorgens beim Aufstehen bis abends beim

Zubettgehen. Suchen Sie nicht nur nach den auffallenden Gewohnheiten, beachten Sie auch Kleinigkeiten. Denken Sie daran, dass es schon Beziehungskrisen gegeben hat, weil der eine die Zahnpastatube "immer aufrollt", während der andere sie "immer nur ausdrücken" will. Gewohnheiten machen nicht nur mit einem selbst etwas, sie wirken auch auf unser Umfeld. Je näher dieses ist, umso stärker wird es davon betroffen sein.

Wenn Sie meinen, dass Sie kaum etwas aus Gewohnheit tun, hilft es vielleicht, sich vorzustellen, was Sie am Tag tun können, ohne darüber nachzudenken. Was machen Sie in der Früh als Erstes? Wonach greifen Sie im Bad? Kaffee *as usual*? (Oder: die Zeitung, der Autoschlüssel, der Weg zur Arbeit, das Mittagssandwich, der Einkauf, der Abwasch, das Fernsehen ...) Das müsste Ihnen etliche Beispiele liefern.

Vielleicht finden Sie viele Gewohnheiten und Ihre Liste wird sehr lang. Dann sind Sie möglicherweise jemand, der sich genau beobachtet oder Sie haben gar schon eine gewisse Sensibilität für das Thema entwickelt. Vielleicht aber will Ihnen partout nichts einfallen und es stehen nur zwei, drei Dinge auf Ihrem Zettel. Lassen Sie ihn ein paar Tage liegen und denken Sie ab und zu darüber nach, der Zettel wird sich sicher noch füllen.

Wenn Ihre Liste Ihrer Meinung nach fertig ist, dann versuchen Sie, die Gewohnheiten in vier Typen einzuteilen. Sortieren Sie zuerst jene aus, die Ihnen auferlegt werden (hierher gehört zum Beispiel Routineverhalten, das durch Ihre Arbeit oder durch den Schulbesuch der Kinder erzwungen wird),

dann jene, die Sie ganz bewusst tun (zum Beispiel tägliches Meditieren oder Schönheitsrituale). Übrig bleiben die persönlichen Vorlieben (z. B. das Lieblingsrestaurant, die Lieblingszeitschrift) sowie die kleinen, mechanisch gewordenen Handlungen, Gesten, Handgriffe.

Wenn Sie die Liste derart sortieren konnten, sind Sie schon richtig gut im Thema.

Legen Sie sich die Liste dann hinten ins Buch und schauen Sie sich diese später noch einmal an. Vielleicht sortieren Sie später neu.

ICH BEWERTE (PUNKTE VON 0-12)		
MEINE ERSTE BESCHÄFTIGUNG MIT DIESER ÜBUNG MIT:	MEINEN FORTSCHRITT BEI DER ZWEITEN BESCHÄFTIGUNG:	MEINEN FORTSCHRITT BEI DER DRITTEN BESCHÄFTIGUNG:

Vielleicht haben Sie sich diese Liste Ihrer Gewohnheiten am Ende angesehen und sich gefragt, ob es überhaupt möglich ist, manche Dinge zu ändern bzw. worin der wahre Zugewinn liegen wird, wenn Sie überhaupt etwas ändern.

In der Tat ist es richtig, dass “erzwungene” Gewohnheiten wie zum Beispiel jene, frühmorgens um 7 Uhr aufzustehen, weil man zur Arbeit muss, kaum geändert werden können, es sei denn, Sie ändern Ihre Arbeitszeiten. Ebenso macht es keinen Sinn, Verhaltensweisen zu ändern, die man ganz bewusst geschaffen hat, die man bewusst erlebt oder gar genießt. Im Fadenkreuz stehen hier vor allem jene Gewohnheiten, die

sich irgendwann einmal unbemerkt in Ihr Leben geschlichen haben, die mechanisch geworden sind und über die Sie nicht nachdenken – der linke Schuh, die Zahnpasta, die Zeitung, der Weg zur Arbeit, die Handgriffe im Büro, aber auch das lieb gewordene Restaurant, der Urlaubsort, die Kleidung.

Dass es Bedeutung und Wirkungen haben kann, das Lieblingsrestaurant oder den lieb gewordenen Urlaubsort zu wechseln, das können Sie sich vermutlich gut vorstellen. Aber was kann es schon heißen, so kleine nebensächliche Gewohnheiten zu verändern wie Tomaten anders zu schneiden oder die Reihenfolge beim Schuhanziehen zu ändern? Das dürfte, so meinen Sie vielleicht, weder schwierig sein noch besondere Bedeutung haben. Nun, ich lade Sie ein, es auszuprobieren. Wenn diese Kleinigkeiten einerlei sind, müsste man sie problemlos ersetzen können. Testen Sie selbst, ob es so ist und wie Sie sich dabei fühlen.

"ABSCHIED AUF ZEIT" VON EINER GEWOHNHEIT

Suchen Sie sich aus den Gewohnheiten in Ihrer Liste eine Verhaltensweise aus, die Sie als mechanisch geworden identifiziert haben. Es sollte eine kleine Gewohnheit sein, vielleicht sogar eine, die Sie für völlig unbedeutend halten – ganz so wie das Schuhanziehen oder die Tasche auf einer bestimmten Seite zu tragen –, aber es sollte etwas sein, das Sie täglich tun (bitte keine Gewohnheit aussuchen, die gesundheitlich begründet ist). Dann ändern Sie diese Verhaltensweise für eine kurze Zeit.

Wenn es etwas ist, das Sie nur einmal am Tag tun, müssten Sie es mindestens zwei, drei Tage lang ändern, um eine

Wirkung zu beobachten. Wenn Sie es mehrmals am Tag tun, kann auch ein einziger Tag genügen.

Beobachten Sie, wie es auf Sie wirkt, wie Sie sich dabei fühlen, was es hervorruft, das Gewohnte anders zu machen. Ist es Ihnen einerlei? Finden Sie es störend? Oder gefällt es Ihnen vielleicht sogar? Lassen Sie alles zu, es ist ja nur für kurze Zeit, dann können Sie zu Ihrer lieb gewordenen Gewohnheit zurückkehren. Halten Sie jedoch fest, was Sie dabei erlebt haben, schreiben Sie es kurz auf, vielleicht in einem eigens für diese Kreativitätsübungen angelegten Heft oder Tagebuch.

Testen Sie es mit anderen Gewohnheiten aus Ihrer Liste am besten über die ganze Zeit hinweg, da Sie dieses Buch lesen. Es beschert spannende Erkenntnisse.

ICH BEWERTE (PUNKTE VON 0-12)		
MEINE ERSTE BESCHÄFTIGUNG MIT DIESER ÜBUNG MIT:	MEINEN FORTSCHRITT BEI DER ZWEITEN BESCHÄFTIGUNG:	MEINEN FORTSCHRITT BEI DER DRITTEN BESCHÄFTIGUNG:

Das Empfinden, dass Sie bei dieser Übung hatten, kann ein Hinweis darauf sein, wie bereit sie dazu sind, etwas "zu verändern". Je flexibler Sie darauf reagierten, indem Sie sich vielleicht nur kurz über die Andersartigkeit wunderten oder Sie es gar spannend fanden, umso leichter werden Ihnen auch andere Übungen im Buch fallen. Kreative Menschen haben weniger Probleme damit, wenn etwas anders ist als sonst.

Wenn es Sie eher irritiert hat, es für Sie unangenehm oder gar störend war, dann trösten Sie sich: Sie befinden sich damit in guter Gesellschaft. In einem Seminar, in dem ich einmal diese Übung anwandte, fühlten sich 19 (!) der 20 Teilnehmer nicht wohl damit, eine Gewohnheit geändert zu haben, oder sie hatten dadurch ihr nahes Umfeld gründlich verunsichert. Dabei hatten viele sich recht schlichte Gewohnheiten ausgesucht, wie zum Beispiel, sich die Zähne nach dem Duschen zu putzen statt davor, frühmorgens kein Radio zu hören oder sich am Tisch nicht mehr auf den angestammten Platz zu setzen.

Ist es nicht erstaunlich, dass das Ändern von schlichten, relativ unbedeutenden Handlungen so irritierend sein kann? Es ist ein Hinweis darauf, dass Gewohnheiten offenbar Teil des Lebens werden und ihren Platz darin "verteidigen".