Vom kreativen Umgang mit Krisen

Wie oft waren wir in den letzten Monaten kurzzeitig verwirrt? Alltagswege, die plötzlich abgesperrt sind – neue Klebestreifen am Boden unserer täglichen Bewegungsrouten oder unbekannte Warnschilder in den öffentlichen Verkehrsmitteln – all das löste eine unvorhersehbare Orientierungslosigkeit aus. Wer gut informiert sein wollte, konnte die anfängliche Unsicherheit der Behörden, Ärzte und der Berichterstattung tagtäglich miterleben. Überall lag Unsicherheit in der Luft und das ganze Durcheinander löste vielfach Ängstlichkeit aus.

Orientierungslosigkeit willkommen heißen

Es ist die Kombination aus Angst und Orientierungslosigkeit, die ausgerechnet unsere Fähigkeit, flexibel zu reagieren, blockiert. Denn Gefühle der Orientierungslosigkeit und Verwirrung sind häufig mit Ängsten gekoppelt. Sie laufen im Gehirn in kombinierten Automatismen ab. Das ist mehr als verständlich. Angst und bedrohliche Nachrichten lassen uns mit dem sogenannten „Angriff-Flucht-Erstarrungsmodus“ reagieren. Dabei aktiviert der Körper seinen Überlebensmodus und das Blut fließt in das hintere Reptiliengehirn. Der vordere Teil des Gehirns, der für kreative Lösungen, soziales Miteinander und Weitsicht zuständig ist, wird kurzzeitig ausgehebelt. Die Kreativitätsforschung weiß: Vorübergehende Orientierungslosigkeit ist eine natürliche Reaktion auf Ungewohntes. Unser

Ungewohnte Lebenssituationen lassen in unserem Gehirn den Kreativmotor anspringen. Somit hat die Corona-Krise auch ihr Gutes: Wir werden alle kreativer.

von Dr. phil. Isabel Arends – Kreativ-Coach und Autorin aus Berlin

© farizun amrod/Adobe Stock

Gehirn scannt dann seinen gelernten Wissensspeicher durch. Findet es keine Lösungen für einen bestimmten Reiz, fängt es blitzschnell an, neue mögliche Wege anzubieten. Nach einiger Zeit wird es mit einer Fülle von kreativen Lösungswegen aufwarten. Dieses Innehalten, der Moment des „Nichtwissens, was zu tun ist“, sollte man sich unbedingt einräumen. Denn die vorübergehende Ratlosigkeit ist bereits die erste Phase der Lösungsfindung. In diesen „Pausen“ arbeitet der kreative Teil unseres Gehirns auf Hochtouren.

In Krisen läuft der Erfindungsgeist auf Hochtouren

Krisensituationen aktivieren unsere kreativen Zentren im Gehirn. Die Kreativitätsforschung untersucht dieses Phänomen seit langem. Zum Beispiel stellte sich die Kreativitätsforscherin Prof. Simone Ritter an der Universität Nimwegen die Frage: *„Wie werden Menschen kreativer und entwickeln bessere Ideen?“* Ihre verblüffenden Ergebnisse können uns heute in der Covid-19- Krise hilfreich sein, die Automatismen besser zu verstehen. Ritter entwickelte Studienreihen, bei denen sich Probanden mit Hilfe von Vitual-Reality-Brillen in einer virtuellen Welt bewegten. Die Probanden wurden in eine ihnen bekannte Alltagsituation wie die Kantine der Universität versetzt. Die erste Gruppe wurde beim Rundgang mit kleinen, aber unlogischen Absurditäten, zum Beispiel einer schwebenden Flasche oder einer sich im Nichts auflösenden Tasse

Tipp Nr. 1:
Gruppenängste durch gedankenloses Tagträumen loslassen

Wenn Sie viele verwirrende Informationen zu verarbeiten haben – verordnen Sie sich eine Mikropause. Lenken Sie sich bewusst ab. Beschäftigen Sie Ihre Gedanken mit Naturbeobachtungen. Schauen Sie zum Beispiel Tieren zu, atmen Sie den Duft grüner Pflanzen ein oder träumen Sie sich in die Wolken hinein. Diese Form des gedankenlosen Tagträumens – das belegen Studien, welche die Gehirnströme von Tagträumern gemessen haben – aktiviert den Teil des Gehirns, der uns kreative, empathische Lösungen zur Verfügung stellt. Außerdem helfen Naturbeobachtungen, dass fremde Gruppenängste – die seit Corona verstärkt gegenwärtig sind – losgelassen werden können.

© franz12/Adobe Stock

© WavebreakMediaMicro/Adobe Stock

Tipp Nr. 2:
Die Krise als Chance zur Veränderung sehen

Nehmen Sie sich bewusst vor, in der Krise ein Mensch zu werden, der sich, seinen Liebsten und seiner Familie Hoffnung und Zuversicht schenkt. Begehen Sie mutig neue Wege und nutzen Sie die Krise als Chance, Ihr Leben zu verändern. Der Lohn wird mehr Selbstbewusstsein sein.

überrascht. Die Vergleichsgruppe erlebte keinerlei Besonderheiten. Es zeigte sich, dass die Studenten der ersten Gruppe, nach ihrem Erlebnis kreative Höchstleistungen vollbringen konnten, das heißt, sie waren mit Freude dabei und entwickelten unaufgefordert eigene Lösungswege beim Ausfüllen der Fragebögen. Die Vergleichsgruppe erreichte dagegen nur den normalen Durchschnitt. Prof. Ritter zufolge liegt ein Grund für die Steigerung der kreativen Leistung darin, dass das Gehirn durch die Auseinandersetzung mit ungewohnten Bildern in seinen Gewohnheitsschemata verunsichert wurde, die gelernten schematischen Abläufe also nicht mehr greifen. Daraufhin sucht es neue Wege. Es kombiniert anders und stellt uns neue Reaktionsmöglichkeiten zur Verfügung. Prof. Ritter ist überzeugt: *„Ein kurzfristig verwirrtes Gehirn ist anschließend geistig wendiger und kann zu ungewöhnlicheren Einfällen gelangen."*

Krisenzeiten sind Erfinderzeiten

Es gibt eine ungünstige Gefühlskombination: mehr Kreativität gepaart mit sorgenvoller Passivität. Wird das erhöhte Kreativitätspotenzial nicht genutzt, kann die schöpferische Kraft in Wut, Zorn, Trotz, Unruhe, Schlaflosigkeit und Verspannung umschlagen. Deshalb sollte das innere Kreativitätsteam – der Erfinder, der Künstler, der Manager und der Fährtensucher – beschäftigt werden. Krisenzeiten sind Erfinderzeiten, das hat sich in der Vergangenheit immer wieder bestätigt. Und die meisten Erfinder haben zunächst Ideen gesammelt, bevor sie die konkrete Umsetzung planten. Sie trugen ein Notizbuch bei sich, notierten Ideen und skizzierten Entwürfe. Das gab ihrer schöpferischen Kraft Raum zur freien Entfaltung. Oft begrenzen wir uns durch begrenztes Denken selbst.

Das Immunsystem stärken

Bei Stress ziehen sich zunächst die Stirnmuskeln zusammen. Steigt der Stress weiter an, dann funktionieren die neuronalen Verbindungen der Stirnlappen des Gehirns nur noch eingeschränkt. Das Flucht-Kampf-System beeinträchtigt das bewusste Handeln und wir nehmen die Dinge weniger ganzheitlich wahr. Somit gilt es besonders in der Krise, regelmäßig Stress abzubauen. Eine wirkungsvolle Stressabbaumethode ist das sogenannte „Stirn-Hinterkopf-Hal-

Tipp Nr. 3:
Spielerisch Ideen sammeln

Sammeln Sie die Ideen, die Ihnen zufliegen. Am besten Sie schreiben sie auf. Legen Sie sich dafür ein Kreativitätstagebuch oder eine Computer-Datei für die kommenden Monate an. Sammeln Sie achtsam, denn Ihre Ideen sind kostbare Juwelen. Fangen Sie zum Beispiel damit an, Ihre Reisewünsche, die Sie durch die Covid-19-Krise nicht umsetzen konnten, aufzuschreiben. Dabei dürfen Sie ruhig fantasievoll sein, so als wäre alles möglich. Aus „Wandern auf Korfu" könnte dann „ein Kamelritt durch die Wüste" werden. Das kreative Gehirn liebt Spielereien und Sie werden erleben, wie es in Ihrem Kopf ruhiger wird. Schreiben Sie Ihre Notizen schnell und ohne Wertung auf. Notieren Sie das Datum und vielleicht eine Überschrift. Wenn Sie diese Technik längere Zeit praktizieren, werden Sie bemerken, dass neben Ihren üblichen Ideen, ganz neue Gedanken auftauchen. Glückwunsch! Denn diese neuen Ideen waren unter Ihrem Alltagsdenken verborgen. Doch mit Hilfe des Notierens haben Sie sie an die Oberfläche geholt.

© seligaa/Adobe Stock

ten“. Sie entstammt dem Trainingsprogramm der Gehirngymnastik (Brain-gym®). Sie fördert die Durchblutung der Stirnlappen, baut akuten Stress ab und schenkt Erleichterung und Entspannung.

Intuitiv handeln

Wer alle Sicherheitsregeln der Covid-19-Zeit gelernt hat, sollte beginnen, diese mit seiner Intuition zu kombinieren. Das Bauchgefühl ist ein Wunderwerk des vernetzten Wissens und in der Lage, uns in diesen unüberschaubaren Zeiten sicher zu navigieren. Die Intuition kennt gesunde Wege, die richtigen Plätze im Restaurant zu finden und weiß, welche Menschen uns jetzt gut tun. Es kann etwas an Training erfordern, diese innere Stimme im Alltagsrauschen wahrzunehmen. Auch hier gilt: Übung macht den Meister! Und so flüstert uns unsere Intuition zu: *„Wir sind nicht Staub, sondern Magie!“* (Zitat von Richard Bach).

© Isabel Arends

Tipp Nr. 4:
Stressabbau durch „Stirn-Hinterkopf-Halten“

Legen Sie eine Handfläche quer auf Ihre Stirn unter den Haaransatz. Legen Sie die andere Handfläche an Ihren Hinterkopf an den Übergang Hals-Kopf. Wählen Sie intuitiv, welche Hand vorne liegt und welche Hand den Halsansatz hält. Schließen Sie die Augen und atmen Sie tiefer. Durch das sanfte Stirn-Hinterkopf-Halten wird emotionaler Stress aufgelöst. Normalerweise sind nach akutem Stress drei bis fünf Minuten ausreichend.

Dr. phil.
Isabel Arends
ist Kreativ-Coach und Autorin.
Sie begleitet Entscheidungsträger aus allen Kreativbereichen dabei, ihre Kreativität erfolgreich zu leben. Sie berät Start-ups und zukunftsorientierte, nachhaltige Projekte. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie entwickelt sie eigene Formen der Traumatherapie. Dabei kombiniert sie energetische Psychologie mit asiatischer Medizin. Sie lebt und arbeitet in Berlin und gibt ihr Wissen in Vorträgen und Seminaren weiter. Kontakt unter:
www.fitforflow.de

Gewinnspiel

Gewinnen Sie mit ***Deine Gesundheit*** eines von 5 Büchern „Fit für flow – Entdecke deine Kreativität“ von Isabel Arends. Beantworten Sie einfach folgende Frage:

Wann arbeitet der kreative Teil unseres Gehirns auf Hochtouren?

(A) in der Sauna
(B) in Phasen der Orientierungslosigkeit
(C) beim Schwimmen
(D) nach dem Essen

Ihre Antwort senden Sie bitte an: ehlers verlag gmbh, Geltinger Str. 14e, 82515 Wolfratshausen oder schicken Sie uns eine E-Mail an: info@deine-gesundheit-online.de

Einsendeschluss ist der 31.10.2020. Die Gewinner werden unter Ausschluss der Öffentlichkeit mittels eines unabhängigen Losverfahrens ausgelost.

Datenschutzinformationen und Einwilligung für Gewinnspiele und Verlosungen in Deine Gesundheit

Liebe Leserinnen und Leser, Datenschutz ist uns wichtig!
Die Ehlers Verlag GmbH verarbeitet Ihre personenbezogenen Daten (Name, Adresse, E-Mail) ausschließlich zum Zwecke der Ziehung sowie Benachrichtigung der Gewinner und der Zustellung des Gewinns. Rechtsgrundlage hierfür ist Ihre Einwilligung. Mit der Übermittlung Ihrer personenbezogenen Daten (per E-Mail oder postalisch) bestätigen Sie, dass Sie am Gewinnspiel freiwillig teilnehmen und mit der absendenden Person identisch sind. Ihre Daten werden keinesfalls an Dritte weitergegeben und auch nur solange gespeichert, wie es für die Abwicklung des Gewinnspiels notwendig ist. Selbstverständlich können Sie jederzeit Ihre Einwilligung unter zentrale@ehlersverlag.de widerrufen, sich über die bei uns gespeicherten Daten Auskunft geben lassen sowie die Herausgabe, Löschung oder Berichtigung Ihrer Daten beantragen. Ihnen steht ein Beschwerderecht bei einer Aufsichtsbehörde zu. Unsere ausführlichen Datenschutzinformationen finden Sie auch unter www.deine-gesundheit-online.de/datenschutz/