

Entscheidung zur Kreativität - Wege aus dem Labyrinth des Gewohnten

Wer sich die Zukunft geneigt machen will, darf sich nicht in Routinen verfangen.

Über die Gefahren des Gewohnten und die Möglichkeit aus dem normalen Alltag, den Anschluss an die Zukunft nicht zu verpassen.

Geht es um die Zukunftsbewältigung, wird so manchen rasch bänglich. Verständlich, war doch keine Generation zuvor mit einer solchen Veränderungsgeschwindigkeit konfrontiert. Hinzu kommt ein Overkill an Begriffen, Konzepten und Rezepten die alle für sich reklamieren, für die Zukunft fit zu machen. Was glauben? Wem trauen? Was tun?

Schon bei Nietzsche kann man nachlesen worauf es ankommt, ohne sich überfluten oder gar verrückt machen zu lassen. „Nicht dass man etwas Neues zuerst sieht, sondern dass man das Alte, das Altbekannte von jedermann Gesehene und Übersehene neu wahrnimmt, zeichnet die eigentlich originalen Köpfe aus.“

Der wache, unvoreingenommene, kreative Blick auf das Alltagsgeschehen, das ist der eigentliche und beste Schlüssel zur Zukunft. Denn das Neue kommt inkognito daher, versteckt im alltäglichen Kleid der Routine.

Kosten:

Und Aufmerksamkeit kostet bekanntlich kein Geld, bringt dafür aber, wie wohl jeder aus dem Alltag weiß, sehr viel ein. Dieser, das Gewohnte hinterfragende, Blick auf das Alltägliche trägt aller Erfahrung nach mehr dazu bei, fit für die Zukunft zu werden und Zukunftsängste in Schach zu halten als all das unablässige Herumexperimentieren mit dem Überangebot an hochgestochenen Seminaren, Workshops und sonstigen einschlägigen Veranstaltungen, die in raschem Modenwechsel einander jagten und die vielfach persönliche Verunsicherung noch steigern anstatt sie zu mildern. Weil sie Erwartungen und Hoffnung wecken, die weder realistisch noch erfüllbar sind.

Gewohntes infrage stellen

In diesem Sinne kreativ auf die persönliche Zukunftsausrichtung ist jede Handlung die die Selbstverständlichkeit der gewohnten und eingefahrenen Sicht-, Handlungs-, und Verhaltensweisen infrage stellt. Allein dadurch werde aus dem laufenden Geschehen heraus ein enormer Belebungsprozess angestoßen, ohne dass es dazu teurer Maßnahmen bedürfe. Wer die innovative Kraft laufender, rechtzeitiger kleiner - „evolutionärer“ –

Veränderungsschritte einmal in der Praxis erlebt habe, sehe die vielfach propagierten, revolutionierenden Veränderungsprogramme doch mit etwas kritischeren Augen.

So entlastend und hilfreich, Stabilität und Vertrautheit schaffend
Gewohnheiten und Routinen einerseits sind, in einer Welt, in der sich Denk- und Handlungsweisen mit nie da gewesener Geschwindigkeit überholen, stellen quasi automatisierte Denk-, Verhaltens- und Verfahrensweisen andererseits aber auch ein beträchtliches Gefahrenpotential dar.

Gepflogenheiten in denen man sich eben noch zuhause fühlte, die den Alltag entlasten und für Handlungssicherheit sorgen, bewirken immer häufiger über Nacht das Gegenteil. Sie tragen nicht mehr dazu bei, sich die Zukunft aus der Gegenwart heraus zu erschließen, vielmehr behindern sie die Schritte in das neue Morgen und Übermorgen.

Psychologisch betrachtet, ergebe sich dadurch folgender Effekt:
„Wenn die Umwelt gewohnte Bahnen des Denkens, Fühlens und Verhaltens zurückweist, fühlt man sich selbst zurückgewiesen: man fühlt sich durch Neuerungen bedroht. Mit der Folge, dass Veränderungen zunehmend Unsicherheit und Angst hervorruft.“

Kreative Einstellung

Deshalb sei es für die persönliche Zukunftsfähigkeit so wichtig, mit der eigenen Kreativität vertraut und dadurch wieder offen für situatives Erleben zu werden - und den sich daraus ergebenden Möglichkeiten.

Weshalb sind Routinen ein Hemmnis? Weil in ihnen unsere Aufmerksamkeit einschläft. Gewohnheiten und Routinen werden im Laufe der Zeit in ihrer Aus- und Durchführung unbewusst. Darin vor allem ist ihre Doppelnatur von Nutzen und Schaden begründet. Die bekannte, viel beklagte Starrheit von Routinen ist in erster Linie eine Folge dieses Versinkens ins Unbewusste. Die darin liegende Gefahr für die kreative Veränderung und Zukunftsoffenheit kann deshalb am zuversichtlichsten gebannt werden, indem diese Gewohnheitsmuster wieder bewusst gemacht werden. Und der Schlüssel dazu ist vor allem die Achtsamkeit.

Werden Routinen achtsam ausgeführt „verflüssigen“ sie sich. Das ist das Herzstück der Methode, Kreativität in allen Lebenssituationen zu entdecken, Gewohnheiten und Routinen von potentiellen Gefahrenelementen zu Bausteinen kreativen Tuns und Lernens werden zu lassen und damit der um sich greifenden Zukunftsangst den Stachel ihrer blockierenden Schwere zu nehmen.

Mehr Achtsamkeit

Vor allem die routinierten, unbewussten Denkmuster steuern unsere Wahrnehmung und verstellen dadurch den Blick auf neue, bessere oder auch nur einfachere Vorgehens-, unkomplizierte Verhaltens- und vor allem auch aufgeschlosseneren Sicht- und Reaktionsweisen. Durch mehr Achtsamkeit

werden diese Denkmuster und –modelle selbst zum Gegenstand der Aufmerksamkeit und können sich schöpferisch verwandeln. An die Stelle eingefahrenen, unbewussten Lebens im Allgemeinen und Arbeitens im Besonderen trete dann eine Vielzahl neuer denk- und handlungsleitender Idee. Und diese erlauben es, entweder die Situation oder ihre Wahrnehmung zu verändern. Und das ist eine wesentliche Voraussetzung sich die Zukunft geneigt zu machen und sich im galoppierenden Wandel zu orientieren und zu behaupten, die Brücke vom Gegenwärtigen zum Zukünftigen aus dem Alltäglichen heraus immer wieder neu zu schlagen.

Zukunft, das ist nicht das, was erst morgen zu erwarten ist. Die Zukunft existiert bereits heute und muss deshalb auch heute als Möglichkeit erkannt und kreativ gestaltet werden, evolutionär, aus dem Alltag heraus.

Eigenschaften kreativ-achtsamer Menschen

Flüssigkeit des Denkens:

Bei kreativen Menschen fliesen die Gedanken. Jeder neue Gedanke, jedes Gehörte oder Gelesene wird automatisch zu einer Gedankenkette verknüpft. Dadurch verfügen kreative Menschen über einen unerschöpflichen Ideenreichtum. So sind sie davor geschützt, sich im Gewohnten festzufahren und kommen zu lösenden Problemen näher und näher.

Flexibilität:

Doch kreative Menschen denken nicht nur flüssiger, sie denken auch flexibler. Es fällt ihnen leichter, denkend zwischen verschiedenen Gebieten zu wechseln und Wissensinhalte zueinander in Beziehung zu setzen, ohne sich zu verlieren oder sich zu verzetteln. Sie behalten ihr Problem mit der Fähigkeit im Auge, mehrere Denkansätze gleichzeitig zu verfolgen. Dabei legen sie sich nicht vorschnell fest, sondern spielen zunächst alles Denkbare durch.

Originalität:

Kreative Menschen kommen auf überraschendere Einfälle. Auch deshalb, weil sie sich von kurzlebigen Modeströmungen freizuhalten wissen. Sie fangen sehr häufig da an zu denken, wo andere aufhören. Angst vor vermeintlichen oder tatsächlichen Tabus ist ihnen ebenso fremd, wie die Sorge davor sich quer zur herrschenden Denkrichtung zu stellen.

Neudefinierungsfähigkeit:

Kreative denken schneller und leichter über die vielfältigen vermeintlichen Gebundenheiten des Alltags hinaus. Sie gebrauchen Vorhandenes, egal ob Wissensinhalte, Gegenstände oder Abläufe, in neuartiger Weise oder können ganz generell Erlebnisse oder altvertraute Sachverhalte neu oder besser benennen. Dieser Prozess des Neudefinierens schützt sie vor den Gefahren der Gewohnheiten.

Problemsensivität:

Kreative Menschen können ihren Alltag problematisieren. Als „offene“ Frage begreifen und die und die für sie ungelösten oder die sich am Horizont abzeichnenden zukünftigen Fragen zukünftigen Fragen herausarbeiten. Sie wittern Konstellationen oder Probleme, deren Bedeutung in der Luft liegt, aber noch nicht offensichtlich ist. Der nicht so schöpferische Mensch reagiert nur auf den Augenblick. Das nimmt ihm die Möglichkeit lenkend und richtungsgebend einzugreifen. Mit der Folge, dass er sich mehr und mehr im Gegebenen verstrickt.

Elaborationsfähigkeit:

Die genannten Faktoren divergierenden, also die ausgetretenen Bahnen des Üblichen verlassenden Denkens, sind das Sprungbrett zukünftigen Handelns. Ob der Sprung zu Neuem aber gelingt, das hängt von der Fähigkeit ab, das Erkannte, das Gedachte in die Tat umzusetzen. Zumindest aber die Voraussetzung dafür zu schaffen, dass Weichen neu gestellt werden und ein als notwendig erkannter Aufbruch nicht wieder vom herrschenden Trott überwuchert wird. Diese Elaborationsfähigkeit unterscheidet den kreativen Menschen vom bloßen Gedankenkünstler.

Ambiguitätstoleranz:

Das herausragendste Merkmal kreativer Menschen ist die Ambiguitätstoleranz. Die Fähigkeit, in einer spannungsvollen, von vielen Kräften bewegten, mehrdeutigen Situation auszuhalten und an deren Bewältigung zu arbeiten. Die meisten Menschen ertragen die Spannung einer unklaren, ungelösten Situation nicht oder nur für sehr begrenzte Zeit. Sie tun alles, um den sich daraus ergebenden Druck loszuwerden und verzichten dadurch auf die tatsächlich weiterführende Lösung.

Die kreative Persönlichkeit hingegen kann nicht nur in dieser Situation leben, sie kann auch weiterdenkend gestaltend mit ihr leben. Sie kann die Ungelöstheit als Problem aus dem Wissen heraus halten, dass die echte Lösung oft die unerwartete, nicht voraussehbare ist.

Die kreative Persönlichkeit weiß: Wer voreilig nach Lösungen greift, beseitigt zwar die Spannung, verschenkt aber die bessere, zukunftssträchtigere Lösung.

Literatur:

Karl Heinz Brodbeck

Entscheidung zur Kreativität – Wege aus dem Labyrinth der Gewohnheiten

Manfred Schmidtbauer

„Abseits der Vorhersagbarkeit – Ein Wüsten Tagebuch“