

enthielt Material mit geringerer Dichte. Der König hatte mit seinem Verdacht Recht gehabt.

Ein Heureka-Erlebnis befreit von Unklarheit und Ungewissheit. Es wird als Belohnung empfunden, was wiederum ein Ansporn dafür ist, neugierig zu sein und etwas wissen zu wollen.

Es ist förderlich für die Kreativität, den Rahmen zu verlassen, in dem man sich gerade befindet, und etwas anderes zu tun. Duschen oder baden zum Beispiel, wobei einem deshalb Ideen kommen können, weil wir nicht von anderen Denkinhalten abgelenkt werden, aber trotzdem aktiv etwas tun. Das Prinzip funktioniert auch mit Gartenarbeit oder Kochen. Während wir etwas anderes tun, geht die implizite Informationsverarbeitung weiter. Was in uns denkt, findet dann seinen Weg.

Diese Anregung geht auch auf den genialen Physiker und Nobelpreisträger Werner Heisenberg zurück, der empfohlen hat, eine geistige Lösung nicht zu erzwingen. Wenn man sich dem Ziel nah glaubt, dann sollte man eine Pause einlegen. Es denkt dann kreativ in einem weiter. Wenn das Schreiben oder ein anderer kreativer Akt überhaupt nicht funktioniert, sollte man abbrechen. Es kostet ansonsten überproportional viel Kraft, etwas zustande zu bringen. Kraftsparender ist es, sich in einem solchen Moment einer anderen Tätigkeit zuzuwenden, zum Beispiel Aufgaben des täglichen Lebens zum Abschluss zu bringen, Korrespondenz zu erledigen, den Abwasch zu machen oder Altglas wegzubringen.

Es ist auch sinnvoll, sich während eines Kreativitätsstaus von seiner Aufgabe vollends zu entfernen und sich etwas zu gönnen. Manche Menschen denken, dass man sich nur belohnen dürfe, wenn man etwas geleistet hat. Mitten im Arbeitsprozess ein Museum zu besuchen oder einen Ausflug ins Grüne zu machen, kommt ihnen nicht richtig vor. Wenn Sie zu diesen Menschen gehören, dann machen Sie sich bewusst, dass Sie sich in manchen Situationen zu einem schönen Erlebnis zwingen müssen, Ihrer Arbeit zuliebe. Denn das hat den Vorteil, dass Sie nicht übermäßig viel Kraft für ein Vorhaben vergeuden, das sowieso nicht gelingt. Zudem erholen Sie sich und sind am nächsten Tag um ein Vielfaches fitter, als wenn Sie weitergearbeitet hätten. Hier kommt das Paretoprinzip zur Anwendung: Ausgeruht erledigen Sie mit 20 Prozent Ihrer Kraft 80 Prozent der Arbeit, während Sie – müde und ausgelaugt – mit 80 Prozent Ihrer Kraft nur 20 Prozent der Arbeit bewältigen. Die uneffizient hineinsteckte Kraft fehlt Ihnen für weitere Einfälle. Zählen Sie also demnächst

einen Museumsbesuch, einen Ausflug ins Grüne, einem Konzert zu lauschen zur Arbeitsplanung dazu.

Unser nächster Tipp hängt damit zusammen und ist praktischer Art: Tragen Sie immer einen Notizblock und einen Stift mit sich herum, um Gedanken dann festzuhalten, wenn sie Ihnen kommen, denn anschließend sind sie weg. Oder rufen Sie sich selbst an und sprechen Sie Ihren Gedanken auf Ihren Anrufbeantworter. Es macht übrigens einen Unterschied, ob Sie einen Gedanken in Ihre Tastatur hämmern, auf einem Blatt skizzieren oder mithilfe einer Wandtafel anderen Menschen erklären. Die Kreativität kann gefördert werden, indem Sie Ihre Ausdrucksmöglichkeit verändern.

Hängen Sie in Ihrem Arbeitszimmer persönliche Bilder auf, die eine Bedeutung für Sie haben. Stellen Sie, wenn Sie auf der Suche nach neuen Ideen sind, eine Verbindung zwischen Ihrer Vergangenheit, an die Sie das Bild erinnert, und der heutigen Situation her. Damit verknüpfen Sie unterschiedliche Denkinhalte, die normalerweise nicht zusammenkommen. Aus großer Diversität heraus hat die Natur viel Spielraum, Neues zu schaffen.

Nicht nur der Blick auf Bilder, die Fenster zur Vergangenheit, kann kreativitätsfördernd sein, sondern auch der Blick aus dem Fenster des Zimmers, in dem Sie arbeiten: Draußen entwickelt sich das Leben weiter und gibt Ihnen Denkanstöße. Dabei wirkt der Blick auf eine belebte Straße anregender als der Blick ins Grüne.

Kreativität ist ein aktiver Prozess. Aktivität heißt auch, mit anderen zu sprechen. Der Schriftsteller Heinrich von Kleist hat dies in seinem Aufsatz „Über die allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden“ (1805/06) beschrieben. Er rät, Probleme, die nicht durch eigenständiges Nachdenken zu lösen sind, mit anderen zu besprechen. Der Gesprächspartner muss gar nicht selbst in der Materie stecken. Es kann sogar von Vorteil sein, wenn er nichts von dem Problem versteht, das Sie gerade lösen wollen. Denn dann sind Sie gezwungen, den Sachverhalt strukturiert und verständlich vorzutragen. Das ist der erste Schritt, um selbst zu verstehen. Die bereits vorhandene „dunkle Vorstellung“ in Ihrem Kopf wird durch das Gespräch präzisiert, da Sie durch das Reden gezwungen sind, dem Anfang auch ein Ende hinzuzufügen. Und möglicherweise ist das der entscheidende Einfall, auf den Sie gewartet haben.

Informelle Treffen mit sechs bis acht Personen, etwa ein gemeinsames Essen, bilden gute Foren, um gemeinsam einen Gedanken zu entwickeln oder weiterzudenken. Hier lauert allerdings auch eine Falle, nämlich dass man sich

wie von selbst vor allem der Person zuwendet, die einem die größte Aufmerksamkeit entgegenbringt. Damit macht man sich jedoch abhängig von der Zustimmung dieser Person. Schüttelt sie dann einmal den Kopf oder schaut plötzlich desinteressiert, bricht der eigene kreative Gedankenfluss ab. Achten Sie deshalb beim Gespräch im Freundeskreis darauf, alle Anwesenden einzubinden. Größere Gesellschaften hingegen befördern kreative Prozesse fast nie. Wenn Sie auf einer Party nur noch minutenweise miteinander sprechen, ist das für eine kreative Kommunikation unzureichend.

Kreativität erfordert auch eine Fokussierung auf das, was Sie erreichen wollen. Ein Buch schreibt sich nicht von selbst. Der Plan eines Architekten will gezeichnet werden. Die Floristin muss die Blumen in die Hand nehmen, um sie kreativ zu einem Strauß zu komponieren. Das alles erfordert Konzentration. Um in der Wissenschaft oder im Schriftstellerischen etwas Neues zu schaffen, sollten Sie sich der Aufgabe zwei, höchstens drei Stunden zuwenden und sich in dieser Zeit maximal konzentrieren. Zwingen Sie sich dazu, sich nicht ablenken zu lassen von E-Mails, Telefonanrufen oder dem dringenden Bedürfnis, eben schnell nachzusehen, was Ihre Freunde auf Facebook gepostet haben. Damit geben Sie einer Aufgabe erst den Raum, in dem sich neue Gedanken entwickeln und reifen können. Wenn Sie zwei bis drei Stunden kreativ arbeiten und sich dabei nicht ablenken lassen, bringen Sie mehr zustande, als wenn Sie sich den ganzen Tag mit mäßiger Aufmerksamkeit einer Sache zuwenden. Den Rest des Tages haben Sie dann frei für Routineaufgaben.

Vermeiden Sie die kreative Gedankenflucht. Manche Menschen springen von einem Einfall zum anderen. Dies mögen alles Kreativitätsinseln sein, aber es fehlt die Kontinuität. Es gehört Selbstdisziplin dazu, eine informatorische Müllbeseitigung vorzunehmen. Das gilt auch dann, wenn ein kreativer Einfall sich nicht bewährt: Trennen Sie sich von ihm, auch wenn Sie schon viel daran gearbeitet haben. „Kill your baby“, sagen Journalisten sehr drastisch dazu. Nicht alles, was einem einfällt, hat Bedeutung. Kreativität hingegen ist immer auf eine neue Lösung eines neuen oder alten Problems bezogen.

Der Blick auf das Neue wird stark eingeengt, wenn Sie den potenziellen Rezipienten im Kopf haben. Denn der könnte ja übertrieben kritisch sein, so dass Sie seinen Ansprüchen nicht genügen. Auch ist es nicht hilfreich, sich zu überlegen, wen Sie mit Ihrer kreativen Arbeit alles beeindrucken wollen. Das schafft einen Erwartungsrahmen, der oft mit der Angst verknüpft ist, was Ihnen wohl passieren könnte, wenn das Werk ein Reinfluss wird. Angst zerstört

kreative Gedanken schon im Ansatz, für Kreativität ist Freiheit notwendig. Es ist aber sehr schwer, sich von seinen Ängsten zu befreien. Die Aufforderung „Hab keine Angst“ ist ungefähr so wirkungsvoll wie „Sei doch spontan“. Um die Angst während des Schaffensprozesses abzulegen, ist es hilfreich, das Kritische und das Kreative in zwei unterschiedlichen Zeitfenstern zu behandeln: Schreiben Sie erst einmal ein Kapitel fertig und geben Sie es erst dann einem kritischen Freund zum Lesen. So müssen Sie sich im kreativen Zeitfenster nicht mit den kritischen Gedanken belasten, sondern erst, wenn Sie das Kapitel zurückbekommen.

Kreativität ist also Planung. Wir müssen die Regeln kennen und sie anwenden. Das Schaffen neuen Wissens kann aber nicht aus dem Nichts entstehen; das menschliche Gehirn muss eine operative Basis bereitstellen, aus der heraus sich das Neue entfalten kann. Ohne schon vorhandenes Wissen oder Können ist Kreativität ein blinder Prozess, in dem vielleicht „Neues“ entsteht, das jedoch keinen Bezug zur Realität hat.

In jedem Augenblick entstehen neue gedankliche Verknüpfungen im Gehirn, doch das meiste davon ist völlig nutzlos; erst eine Überprüfung, und sei dies nur durch Probandieren, erweist, ob es sich um eine nützliche kreative Leistung gehandelt hat. Um diese Basis herzustellen, aus der heraus Kreativität sich entfalten kann, muss man lernen (oder etwas gelernt haben), und Lernen ist üblicherweise mit Anstrengung verbunden. Diese notwendige Anstrengung erklärt das geflügelte Wort, dass Kreativität zum größeren Teil Transpiration und nur zum geringeren Teil Inspiration sei.

Auch beim Denken verbraucht das Gehirn Energie. Wenn Sie gerade dabei sind, eine Diät zu planen, dann ist das Denken dabei ein hilfreicherer Modul als das „Chillen“. Obwohl das Gehirn nur zwei Prozent der Körpermasse ausmacht, gehen 20 Prozent des Energieumsatzes auf sein Konto. Wenn Sie sich regelmäßig stark konzentrieren, wird es noch mehr. Unabhängig davon ist Lernen auch das beste Vorsorgemittel gegen Demenz.

Das Lernen durch Einsicht ist für die Kreativität besonders wichtig. Es gehört zur Natur unseres Geistes, Sachverhalte zu verstehen, also Einsicht über einen zunächst unklaren Sachverhalt zu erlangen. Die Einsicht, das „Aha-Erlebnis“, etwas begriffen zu haben, wird als eine Belohnung empfunden, und der Weg zur Einsicht prägt sich (üblicherweise für immer) in unser Wissenssystem ein. Da diese Form des Lernens – etwas zu verstehen – zur Grundausstattung unserer Denkwerkzeuge gehört, sind wir zur Kreativität geboren.

Physiologische Randbedingungen bestimmen, ob wir das potenzielle Maximum, das Optimum unserer Kreativität ausschöpfen können. Die tagesperiodische Variation aller Funktionen unseres Organismus bedingt, dass wir zu bestimmten Phasen des Tages besonders einfallsreich oder besonders eingeschränkt sind. Nicht jede Tageszeit ist also zur kreativen Arbeit gleichermaßen geeignet. Morgens geht es besser, weil die Gedanken schneller fließen. Wenn man müde ist, kann man sich hingegen nicht zur Kreativität zwingen.

Doch es gibt nicht nur einen genetisch vorgegebenen Tagesrhythmus, wir haben auch eine eingebaute „Jahresuhr“, auch wenn diese aufgrund zivilisatorischer Maßnahmen (insbesondere der Einführung des künstlichen Lichts und der gleichbleibenden Ernährung über das Jahr hinweg) in ihrer Wirkung gedämpft wird. Dennoch sind wir nicht zu jeder Jahreszeit in gleicher Weise kreativ, wobei wiederum jeder sein eigenes Präferenzmuster haben mag.

Ein Rahmen wird der Kreativität auch durch die Ernährung gegeben. Aufgrund der Möglichkeiten, die die moderne Gesellschaft bietet, sind wir alle, zumindest nahezu alle, überernährt. Besonders kreativ sind wir aber gerade dann, wenn wir ein wenig hungrig sind.

Kreativität ist zudem davon abhängig, wie die physikalische Umwelt gestaltet ist. Sie hängt von der Raumtemperatur, der Lichtintensität, dem Geräuschpegel, dem Geruch ab. Diese Einflussfaktoren dürfen das Befinden nicht stören. Entscheidend ist die Architektur der Räume, in denen man sich aufhält: Sie sollte die Interaktion mit anderen fördern und berücksichtigen, dass Kreativität findet in einem Radius von etwa 50 Metern stattfindet – und zwar vorzugsweise auf einer Ebene, nicht über mehrere Stockwerke hinweg. Eine gelungene Architektur der Kreativität muss von der Innenperspektive des Menschen ausgehen, der durch sein Denken und Gestalten zu etwas Neuem kommen möchte; allzu häufig wird der Mensch für artifizielle Umgebungen instrumentalisiert, indem man von der Außenperspektive ausgeht und Nutzenaspekte zu berücksichtigen versucht, die nicht dem menschlichen Maß entsprechen.

Da im menschlichen Gehirn alle Funktionen voneinander abhängig sind, spielt es auch eine Rolle, in welcher Weise sich die kreative Leistung äußert. Wenn man den Rahmen des Sprechens wählt, dann ist man in einer anderen Weise kreativ, als wenn man schreibt. Dies liegt auch an der Geschwindigkeit der möglichen Äußerung; man spricht sehr viel schneller, als man schreiben

kann (dies gilt zumindest für viele), sodass die Ankopplung des kreativen Gedankens beim Schreiben verzögert ist und dieser sich manchmal sogar wieder verliert. Etwas zu zeichnen öffnet wieder einen anderen expressiven Rahmen. Skizzen können helfen, sich in den Knäueln der Gedankenwelt zurechtzufinden. Etwas zu bauen, sei es als Modell, sei es in spielerischer Absicht, greift seinerseits auf andere kreative Potenziale zurück, und zu spielen, ohne die erklärte Absicht, ein Problem zu lösen, öffnet wiederum einen neuen Zugang.

Soziale Faktoren spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Manchmal ist man dann besonders kreativ, wenn man unter Zeitdruck steht. Offenbar können in einer solchen Situation weitere Ressourcen des Gehirns angezapft werden. Doch dies gilt nicht generell, denn manche Menschen geraten unter Zeitdruck in einen Angstzustand, sodass ihnen ihr Kopf verschlossen bleibt.

Kreativität hat immer einen Sinn. Viele sind deshalb kreativ, weil sie andere zu beeindrucken suchen oder weil sie zu einer erfolgreichen Gruppe gehören wollen. Kreativität erfüllt damit ein Sicherheitsstreben. Andere sind gerade kreativ, um ihre Selbstständigkeit zu bewahren. Betrachtet man die zahlreichen Variablen, die individuelle Kreativität beeinflussen, so folgt daraus, dass jeder seine eigenen Randbedingungen kennen sollte, um seine kreativen Potenziale zu nutzen. Welches sind die Rituale, die man sich selbst geben muss, um kreativ zu sein, welche persönliche Zeitstruktur gilt für einen selbst, um das aus sich herauszuziehen, was in einem verborgen ist?

Wie sollte oder wie könnte ein Ort der Kreativität gestaltet sein? Wir sind von Natur aus ortsverankerte Wesen. Wir brauchen für die Entfaltung unserer Möglichkeiten Sicherheit, und diese Sicherheit wird uns dort gegeben, wo wir uns heimisch fühlen. Da viele einen großen Teil der Zeit in einem Büro zubringen, muss dieser Ort als ein persönlicher Raum empfunden werden, mit dem man sich identifizieren kann. Bezieht jemand einen neuen Arbeitsraum, sind es häufig sehr persönliche Dinge, die zuerst ausgebreitet werden: Ein Revier wird in Besitz genommen. Wenn wir uns einen Raum zu eigen machen, nehmen wir eine egozentrische Perspektive ein, aus der heraus wir die Welt betrachten. Bei der exozentrischen Perspektive wird uns ein Ort wie auf einer Landkarte zugeteilt, mit dem wir uns aber nicht identifizieren können. Hieraus folgt, dass der Verzicht auf individuelle Büros keine angemessene Lösung ist, hat man die Förderung der Kreativität im Auge. In entpersönlichten Bürolandschaften können vielleicht Aufgaben abgearbeitet werden, aber sie sind kein Ort für neue Ideen.

Der Verzicht auf den individuellen Ort lässt an eine weitere Prozesseigenschaft des Gehirns denken, die uns alle kennzeichnet: das Reafferenzprinzip. Wenn immer wir etwas planen, wenn immer wir eine Aufgabe zu lösen haben, dann finden in unserem Gehirn zwei parallel laufende Vorgänge statt. Zum einen wird ein motorisches Programm in Gang gesetzt, die Aufgabe wird in Angriff genommen; zum anderen wird eine Kopie des exekutiven Programms gemacht, und diese Kopie wird laufend mit dem Status verglichen, in dem sich die Aufgabe gerade befindet. Diese neuronalen Prozesse dienen dem Selbst-Monitoring. Wir sind immer darüber informiert, wie weit wir sind. Diese Information ist aber eher ein implizites Wissen als eine explizite Registrierung. Bei manchen Menschen ist dieses Selbst-Monitoring örtlich verankert. In ihrem Büro spüren sie in einer ganz anderen Weise, wie weit sie bei der Lösung eines Problems vorgedrungen sind, als wenn sie sich an einem beliebigen anderen Ort aufhalten. Um kreativ sein zu können, müssen wir spüren können, ob der Ort richtig gewählt ist. Wenn nicht, sollten wir ihn wechseln oder beispielsweise Routineaufgaben nachgehen.

Um einen besseren Einblick in die Funktionsweisen der Kreativität zu erhalten, können wir uns an einigen Prinzipien der Evolution orientieren. Schließlich ist die Evolution des Lebens der kreativste Prozess gewesen, der sich auf der Erde entfaltet hat. Die wichtigsten Prinzipien der Evolution sind Mutation, Variabilität der Merkmale und Selektion. Der zweite Punkt ist besonders wichtig, nämlich die Variabilität: Wenn vieles Verschiedene zusammenkommt, sei es durch Zufall oder gezielt, dann kann leichter etwas Neues entstehen, das sich schließlich im Selektionsprozess durchsetzt. Auch ein Arbeitsplatz sollte deshalb die Möglichkeit bieten, Verschiedenes aufeinandertreffen zu lassen. Welche räumlichen Gestaltungsmerkmale können dabei eine Rolle spielen und wie könnte das Zeitmanagement kreative Arbeit begünstigen?

Kreativitätsstörend ist es, wenn man dauernd beim Denken unterbrochen wird. Besonders in Betrieben und Institutionen lässt sich das aber oft nicht vermeiden. Wie aber wäre es, wenn man überall dort, wo mehrere Menschen zusammenarbeiten, täglich eine Stunde aus dem Kommunikationszwang aussteigen würde? Dies müsste natürlich überall dieselbe Stunde sein; vielleicht jeden Tag zwischen zehn und elf Uhr. Eine Firma oder ein Unternehmen ist dann still und denkt. Entscheidend ist, dass jeder das sichere Gefühl haben muss, nicht gestört zu werden, was nur bei einer allgemeinen Ritualisierung möglich wäre.

Man arbeitet sehr viel effizienter, wenn die Arbeitszeit zeitlich segmentiert wird, wenn also in regelmäßigen Abständen (etwa alle anderthalb Stunden) eine kleine Pause eingelegt wird. Aufgrund der tagesperiodischen Variation der physiologischen und psychologischen Funktionen sollte diese Pause nach dem Mittagessen etwas ausgedehnter sein, auch ein kurzer Schlaf ist dann sehr erholsam. Zur zeitlichen Gestaltung kreativer Arbeit gehört auch die Regelmäßigkeit. Gleitzeitregelungen erlauben eine zeitlich flexible Gestaltung der Arbeitszeit, sodass eine individuelle Ritualisierung mit stabilen Zeiten möglich wird. Diese gibt den Rahmen vor, auf den man sich verlassen kann und der einem auch ein verlässlicheres Monitoring der eigenen Leistung ermöglicht.

Äußerliche Merkmale eines Raumes, welche die Kreativität fördern, sind insbesondere die Fenster: Wir müssen aus einem Raum heraus schauen können, nur dann wird eine Verbindung mit der Außenwelt hergestellt und aufrechterhalten. Der Blick durch das Fenster ist nicht nur dazu da, den Geist in die Ferne schweifen zu lassen, sondern vielmehr, um den Geist im eigenen Raum zu verankern und sicherzustellen, wo man in der Welt ist. Dem Blick durch das Fenster entspricht der Blick auf Bilder. Es gibt wohl wenige Büroräume, in denen nicht Bilder an der Wand hängen, und diese Bilder haben zumeist nichts mit dem unmittelbaren Aufgabengebiet zu tun. Wird das Büro individuell ausgestattet, haben die Bilder fast immer einen privaten Bezug und formen damit den Raum in eine persönliche Umwelt. Vor allem aber erhöhen der Blick durch das Fenster und die Bilder an der Wand die Diversität und sind damit wichtige Elemente für neue Bezüge und manchmal ungewöhnliche Einfälle – ganz im Sinne einer „evolutionären Kreativität“.

Die Diversität wird auch dadurch erhöht, dass nicht immer alles weggeräumt wird, mit dem man sich gerade befasst. Ein leerer Schreibtisch mag Ausdruck von Ordnung sein, er ist aber manchmal auch Ausdruck mangelnder Flexibilität und einer gewissen Distanz zur eigenen Arbeit: Man will sie aus dem Weg haben. Wenn man die Dinge, mit denen man zu tun hat, vor Augen behält (und meistens hat man mit mehreren Aufgaben gleichzeitig zu tun), kann man die Arbeit nach einer Unterbrechung leichter wieder aufnehmen – wie eine Fährte, die schon gelegt ist und nicht erst wieder neu gesucht werden muss. Auch hier wirkt sich wieder die Ortsgebundenheit des Denkens aus: Bestimmte Vorgänge, Notizen oder Ablagestapel müssen immer an derselben Stelle zu finden sein.



Kreativität ist vor allem anderen der gelebte Moment. Waren Sie schon einmal auf einem Stehempfang der Schickeria? Da können Sie genau beobachten, dass es zwei Arten von Wesen gibt, welche die Erde bevölkern. Das sind einmal solche, die tatsächlich miteinander sprechen und einander zuhören. Und dann gibt es die anderen, die immerzu den Blick schweifen lassen, während sie kommunizieren. Denn vielleicht betritt ja noch jemand den Raum, der wichtiger ist als der aktuelle Gesprächspartner. Und denjenigen darf man ja auf keinen Fall verpassen.

Diese Leute stehlen einem die Zeit, die gute Laune und hemmen die eigene Kreativität. Denn sie befinden sich nicht in derselben Zeit wie wir. Unsere innere Zeit verläuft im Drei-Sekunden-Rhythmus. So lange dauert unsere Aufmerksamkeitsspanne, die wir als Gegenwart empfinden. Alles Zwischenmenschliche läuft über diesen Rhythmus, denn wir sind dazu in der Lage, uns miteinander auf diesen Rhythmus einzuschwingen. Das heißt neurobiologisch: Das Gehirn ist alle drei Sekunden in hohem Maß dazu bereit, etwas Neues aufzunehmen. Zwei Menschen, die miteinander reden oder etwas Gemeinsames tun, erleben den Beginn und das Ende dieses Drei-Sekunden-Fensters zur gleichen Zeit. So ist die Kommunikation gewährleistet. Wenn man sich miteinander synchronisiert und sich achtsam auf den Gesprächspartner einstellt, findet die Kommunikation automatisch in einer Intensität und Informationstiefe statt, mit der sich Menschen besser verstehen. In der gemeinsamen subjektiven Gegenwart von drei Sekunden findet ein empathischer emotional aufgeladener Bezug zwischen zwei Menschen statt. Ausgehend von diesen gemeinsamen Zeitfenstern können neue Ideen entstehen, es kann sich Kreativität entfalten.

Wenn aber zwei Menschen im Gespräch zeitlich nicht miteinander synchronisiert sind, wirkt dies kreativitätshemmend. Man redet aneinander vorbei. Der eine versteht nicht, weil er abgelenkt ist – etwa weil er mit seinen Gedanken bei den eventuellen Neuankömmlingen einer Party ist. Der andere wiederholt seine Ausführungen und erhält trotzdem eine nicht ganz passende Antwort, die ihm zeigt, dass kein Mitdenken erfolgt. Man wird ärgerlich und kommt schnell an die Grenzen der freien Assoziation.

Die Zahl derjenigen, die nur noch ihre Blicke schweifen lassen, die nicht gewillt oder in der Lage sind, sich im Drei-Sekunden-Rhythmus mit anderen zu synchronisieren, wird immer größer. Da Sie nun über die Bedingungen der Kreativität Bescheid wissen: Leben Sie den Moment und lassen Sie sich nicht

die Zeit von Menschen stehlen, die auch im sozialen Bereich Multitasking betreiben. So schaffen Sie die Voraussetzungen für ein kreatives, erfülltes Leben.

Wir sind zur Kreativität geboren, um unsere Mitte zu finden. Also verlieren wir unsere Mitte, wenn wir unsere kreativen Möglichkeiten nicht entsprechend unserem Bedürfnis ausleben. In welchem Bereich möchten Sie Ihr kreatives Potenzial entfalten? Sind es die Künste, ist es die Wissenschaft? Möchten Sie sich in der Politik entfalten, in einem Handwerk, in der Erziehung, in der Religion? Glauben Sie, als Unternehmer besonders kreativ zu sein? Entfalten Sie Ihre Kreativität als Ingenieur, bei der Gartenarbeit, beim Kochen? Viele Berufe bieten das Potenzial für kreatives Handeln. Welches der passende inhaltliche Rahmen zur persönlichen kreativen Entfaltung ist, kann jeder nur für sich selbst bestimmen. Manchmal bestimmt der Zufall, in welches Gebiet man gestoßen wird; doch das hieße nicht, auf diesem Gebiet nicht auch kreativ sein zu können.

Das kreative Potenzial des Einzelnen zu unterdrücken ist in zweifacher Weise problematisch: zum einen für die jeweiligen Betroffenen, zudem aber auch für die Gesellschaft insgesamt, für Institutionen und Unternehmen. Dürften Mitarbeiter kreativ ihre Arbeit verrichten, würden sie sich stärker mit dem Unternehmen identifizieren, effektiver arbeiten und auch mehr betriebliche Verbesserungsvorschläge einbringen.

Denn nach der eigenen kreativen Phase kommt es auf die anderen an. Diese müssen die Bedeutung eines Verbesserungsvorschlags, eines künstlerischen Werkes, einer wissenschaftlichen Einsicht oder einer technologischen Neuerung erkennen. Erst dann wird Kreativität zur Innovation und führt zur Wertschöpfung für die Gemeinschaft. Dies ist eine der wichtigsten Herausforderungen sozialer Gemeinschaften: eine Brücke zu bauen zwischen Kreativität und Innovation.