

# Neugier und Kreativität



## Lust auf Neues

Nur, wer sich verändert, bleibt sich treu. Rolf Biermann

*Ich würde die meisten Menschen, die ich für dieses Buch befragt habe, als neugierig und interessiert bezeichnen. Sie sind offen dafür, Neues kennenzulernen und vielleicht in ihre Arbeit zu integrieren.*

*Der Fotograf Uli Mattes beschreibt in unserem Gespräch, dass er es als großes Geschenk empfindet, jeden Tag Neues zu erfahren – neues Wissen, neue Menschen, neue Projektmöglichkeiten. Für ihn ist das die Chance, jeden Tag wachsen zu können. Auch die Mitbegründerin von abat, Gyde Wortmann, habe ich als sehr offen erlebt. Sie berichtet in unserem Interview davon, dass sie versucht, die Mitarbeiter immer als Menschen mit ihrem individuellen Mix an Interessen und Sorgen zu begreifen. Das fordert von ihr einiges an Ehrlichkeit und Mut, aber sie sagt, dass sie den Menschen wahrhaftig entgegenzutreten muss, um selbst wahrhaftig leben zu können.*

*Wir müssen uns verändern, Altes verlassen und manches erneuern, denn die Welt, das Arbeitsleben und die Menschen entwickeln sich permanent weiter. Es besteht die Gefahr, sich dabei selbst zu verlieren, um mit der Schlagzahl des Wandels Schritt zu halten. Sie haben aber auch die Möglichkeit, diese Entwicklungen aufmerksam wahrzunehmen, ihre Auswirkungen zu begreifen und sich über den Radius des Bekannten hinaus neu an ihnen zu justieren. Ganz praktisch bedeutet das: Wir können wach, offen und kreativ im Leben stehen. Dann lernen und wachsen wir.*

*Ein Prüfstein dafür sind Konflikte, Probleme und Fehler – sie gehören zur Arbeit dazu und jeder begegnet ihnen immer einmal wieder. Schaffen wir es, sie ohne Schuldzuweisung und Scham als Lernchance zu nutzen? In den Interviews berichten viele meiner Gesprächspartner davon, dass dies ein wichtiger Teil ihrer Arbeitskultur ist. Sie investieren hier viel Zeit und auch Mühe, denn sie wissen, wieviel Kraft beim Lösen dieser Herausforderungen freigesetzt wird – für ein unbeschwerteres Miteinanderarbeiten, innovative Ideen, vielleicht ungeahnte Projekte. Einfach neue, bessere Lösungen!*

### **Werden Sie offen für Neues**

Sie haben sich auf den Weg gemacht, zufriedener und authentischer zu arbeiten. Für viele bedeutet dies tatsächlich, den Beruf zu wechseln und endlich an etwas zu arbeiten, woran sie wirklich interessiert sind. Für andere führt dies in die Selbstständigkeit oder Spezialisierung. Für alle auf diesem Weg gilt, dass sie sich intensiv mit sich selbst, ihren Stärken und Vorlieben, aber auch Begrenzungen auseinandersetzen werden. Daraus kann sich viel entwickeln: ein neues Selbstverständnis, ein eigener Arbeitsstil und auch eine andere Art zu kommunizieren und mit Menschen umzugehen.

Es ist also klar, dass viel Neues auf Sie zukommen wird. Sie können sich darauf vorbereiten, indem Sie Ihre Offenheit, Neugier und Kreativität stärken. Die gute Nachricht ist, dass alle Menschen die Fähigkeit besitzen, Neues zu entdecken und kreativ

zu sein. Allerdings gilt es, dafür gute Voraussetzungen zu schaffen. Die folgenden Übungen helfen Ihnen dabei.

– **Fragen Sie**

Kinder sind offen und neugierig und sie werden nicht müde, zu fragen: Was ist das? Warum funktioniert das so? Wie geht das? Erwachsene schützen dagegen oft ihre eigene Position, indem sie beispielsweise ihrem Gesprächspartner nicht wirklich zuhören und von ihrer Meinung nicht abweichen.

In dieser Aufgabe üben Sie, bewusst offen und neugierig zu sein. Nehmen Sie sich ein Beispiel an den Kindern und fragen Sie. Wählen Sie für einen Monat lang jeden Tag eine Situation oder ein Gespräch, indem Sie so viel wie möglich fragen und wissen wollen. Dabei geht es nicht um eine bestimmte Fragetechnik, sondern eher darum, eine neugierige Haltung des Lernenwollens anzunehmen.

Vielleicht mögen Sie sich nach jedem Gespräch ein paar Notizen machen: War das Fragen mühsam oder interessant? Haben Sie etwas Neues erfahren? Wie fühlen Sie sich als Fragender? Verändert sich bei Ihnen etwas durch das Fragen, zum Beispiel Ihre Sicht des Themas oder Ihre Haltung gegenüber Ihrem Gesprächspartner?

– **Geben Sie Ihrem Gehirn frisches Futter 1**

Das Gehirn braucht immer wieder neue Impulse, um kreativ arbeiten zu können. Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit, Neues zu erleben. Ich möchte Ihnen ans Herz legen, sich über mehrere Monate hinweg jede Woche etwas vorzunehmen, was Spaß macht, möglichst wenig mit Ihrem Alltag zu tun hat und wirklich ein Erlebnis ist: vielleicht durch einen Hochseilgarten klettern, die Ausstellung eines ultramodernen Künstlers besuchen, in einem balinesischen Restaurant essen gehen .....

– **Geben Sie Ihrem Gehirn frisches Futter 2**

Eine ganz wunderbare Quelle an Neuem, die die Kreativität sprudeln lässt, sind andere Menschen. Treffen Sie Menschen, am besten ganz unterschiedliche, und lassen Sie sich auf sie ein. Sie können diese Übung ganz individuell umsetzen, z. B. indem Sie jede Woche einmal mit einem anderen Kollegen Mittagessen gehen oder mit Menschen in Ihrem Leben, die Sie nicht gut kennen, ein paar Worte wechseln.

– **Spazieren Sie**

Die meisten kreativen Ideen entstehen, wenn das Gehirn entspannt und ohne aktive Aufgabe quasi vor sich her bummelt und der Körper bewegt wird. Dann können Problemstellungen im Unterbewusstsein bearbeitet und auf wirklich neuartige Weise gelöst werden. Eine Studie der Universität Stanford hat bewiesen, dass ganz einfaches Spaziergehen zu mehr und besseren Ideen führt als beispielsweise am Schreibtisch zu sitzen. Interessanterweise blieben die Probanden der Studie auch nach ihrem Spaziergang noch kreativer als die Stubenhocker.

Planen Sie für diese Übung über mehrere Monate jeden Tag einen mindestens zwanzigminütigen Spaziergang ein, vielleicht auf Ihrem Arbeitsweg, in der Mittagspause oder als Unterbrechung, wenn Sie in Ihrer Arbeit nicht mehr weiterkommen. Beobachten Sie, was das Spazierengehen bei Ihnen bewirkt. Wie fühlen Sie sich vor und nach dem Spaziergang? Kommen Ihnen neue Einfälle?

### **Lassen Sie sich von Musik inspirieren**

– **Sesamstraße – Der, die, das**

Dieses Lied aus der Sesamstraße soll an den kindlichen Aspekt der Kreativität erinnern. Wer neue Ideen haben will, muss auch mal spielen und unbeschwert herumprobieren ohne auf ein Ziel zu fokussieren, genau wie Kinder es tun. Auch an dem unglaublichen Interesse der Kinder für einfach alles kann man sich ein Beispiel nehmen: Tausend tolle Sachen, die gibt es überall zu sehen, manchmal muss man fragen, um sie zu versteh'n.

– **Barry Manilow – I write the songs**

Kreativität erfüllt. Jeder hat wohl schon einmal dieses Gefühl des Flow erlebt, wenn man ganz in seinen Fähigkeiten aufgeht, Ideen einfach so kommen und etwas Neues, Größeres herauskommt. Barry Manilow singt davon in seinem Lied:

And I wrote the very first song  
I put the words and the melodies together  
I am music and I write the songs  
I write the songs that make the whole world sing

Und dann etwas später:  
It's from me, it's for you  
It's from you, it's from me  
It's a worldwide symphony

– **Edvard Grieg – Peer-Gynt-Suite No. 1 Morgenstimmung**

Für eine andere Seite der Kreativität steht Edvard Griegs Morgenstimmung: Hier geht es um Zartheit, Unsicherheit und Verletzlichkeit, denn etwas Neues birgt immer auch Gefahren: Ist meine Idee wirklich erfolgreich? Funktioniert das Konzept, so wie ich es geplant habe? Was werden die anderen sagen?

### **Unterstützen Sie sich mit Affirmationen**

Suchen Sie sich ein bis zwei Affirmationen aus den Vorschlägen etwas weiter unten aus, die Sie intuitiv ansprechen. Für die Arbeit mit den Affirmationen atmen Sie ein und sagen Sie sich bei der Ausatmung im Geiste den Affirmationssatz. Wiederholen Sie dies pro Affirmation zehn Mal. Am besten schaffen Sie sich dafür morgens und abends ein paar ungestörte Minuten.

*Ich bin offen für das, was das Leben für mich bereithält.  
Ich fühle mich sicher und entspannt in neuen Situationen.  
Ich begegne Neuem entspannt und erwartungsvoll.  
Ich genieße es, kreativ zu sein.  
Alles ist im Fluss – es gibt nichts zu kontrollieren.  
Jeder Mensch ist kreativ und ich bin es auch.  
Meine Fähigkeiten lassen mich Neues denken.  
Ich entscheide mich, neugierig auf meine Arbeit zu sein.  
Ich gestatte mir, einfach zu spielen.  
Ich lasse Gedanken und Ideen aus meinem Inneren auftauchen.  
Ich gebe dem Neuen und Unbekannten Raum.  
Ich entscheide mich, immer öfter etwas Neues zu probieren.*

Die Affirmationen für das Entwicklungsfeld Kreativität können Sie mit einer Übung verbinden, die im Pilates oft praktiziert wird: Beckenkreisen. Stehen Sie dafür aufrecht, die Füße sind hüftbreit auseinander platziert und die Knie leicht gebeugt. Kreisen Sie mit dem Becken acht Mal im Uhrzeigersinn und dann acht Mal in die entgegengesetzte Richtung. Die Kreise können so groß sein, wie es sich gut für Sie anfühlt. Kreisen Sie aber auf jeden Fall langsam und aufmerksam. Dann stehen Sie wieder aufrecht und legen beide Hände etwa eine Handbreit unter dem Nabel auf den unteren Bauch. Atmen Sie einige Male tief in den Bauch ein, lassen Sie Ihre Hände auf dem unteren Bauch und beginnen Sie, mit den Affirmationen zu arbeiten.

### **Zum Weiterführen: Pflegen Sie sich und Ihre Kreativität**

Mit den Übungen haben Sie sicherlich ein Gefühl dafür entwickelt, wie Sie für sich den „Nährboden“ Ihrer Kreativität kultivieren können. Ich empfehle Ihnen, spielerisch, aber konsequent und langfristig bei dem zu bleiben, was Ihrer Kreativität guttut.

Ihre Kreativität können Sie außerdem dadurch unterstützen, dass Sie gut auf sich achten: schlafen Sie ausreichend, essen Sie hochwertige Lebensmittel und entspannen Sie sich immer einmal wieder. Das lädt gerade in Zeiten des Wandels, in denen Sie selbst innovativ arbeiten oder sich weiterentwickeln, die Batterien auf. Denn: neue Wege sind immer erst einmal nicht so leicht zu gehen wie die altgewohnten.

### **Wenn Sie wüssten, dass die Neugier Menschen an unbekannte Orte im Innen und Außen bringen kann, wo würden Sie sich wiederfinden?**

*Im Sommer 2021 folgt hier ein Interview mit der englischen Sängerin Gaiea. Mehr Informationen über Gaiea finden Sie unter [www.Gaieasanskrit.com](http://www.Gaieasanskrit.com) und sie können Ihre Lieder auf ihrem You Tube-Kanal hören. Viel Freude.*