

„Der Mensch ist ein schöpferisches Wesen“

Wie können wir ein kreatives Leben führen? Am besten mit Achtsamkeit, glaubt Psychologe Frank Berzbach.

INTERVIEW ANNE OTTO

FOTOS JAN VON HOLLEBEN

SPIEGEL: Herr Berzbach, Sie gelten als Experte für Achtsamkeit und Kreativität. Das wirkt, als würden hier nur zwei Modeworte zusammengewürfelt. Wie kamen Sie auf die Verbindung?

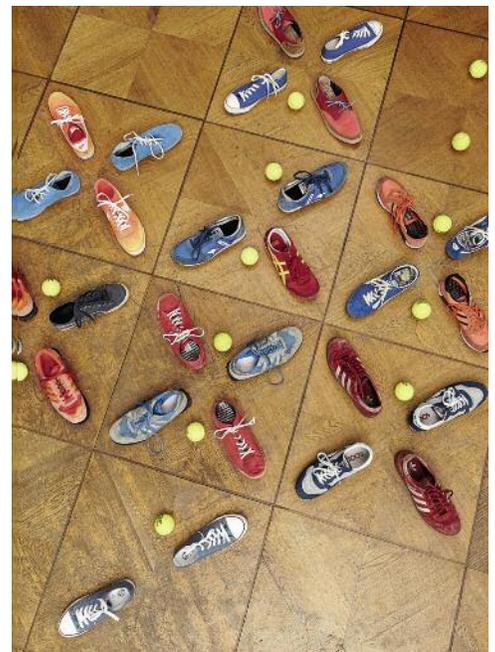
Berzbach: Vor einigen Jahren habe ich ein arbeitspsychologisches Buch mit Tipps und Tricks für den kreativen Prozess geschrieben. Ich mochte den praktischen Ansatz, merkte aber beim Schreiben, dass die Sichtweise zu kurz greift: Kreativität benötigt vielmehr Energie und Klarheit. Deshalb bin ich tiefer gegangen, habe Quellen aus Religionswissenschaft, Buddhismus, Kunsttheorie zurate gezogen. Dabei wurde deutlich, dass eine achtsame Haltung ein Schlüssel für Kreativität sein kann.

SPIEGEL: Was ist das: eine achtsame Haltung?

Berzbach: Viele denken, Achtsamkeit sei einfach ein vorsichtiges, behutsames Handeln, aber das stimmt nicht. Es ist ein Verhaltenskodex aus dem Buddhismus, der von westlichen Psychologen aufgegriffen wurde. Er beinhaltet das Einüben einer bestimmten Geisteshaltung: Vor allem geht es darum, dass ich jederzeit meinen Körper und meinen Geist beobachten kann, während ich etwas tue. Ich merke dadurch, wann ich abgelenkt bin, wann bestimmte Emotionen hochkommen oder wann ich eine Pause brauche. Das erzeugt eine Grundruhe, steigert die Konzentrationsfähigkeit.

SPIEGEL: Warum brauchen Kreative Gegenwärtigkeit so dringend?

Berzbach: Weil die Idee einer Work-Life-Balance für schöpferische Menschen nicht gilt. Arbeit ist für sie immer ein großer Teil des Lebens, wird auch nicht primär als belastend erlebt. Wer in der Firma in einem innovativen Projekt steckt, liest auch nach Feierabend gern Fachbücher. Künstler gehen auch am Wochenende ins



FRANK BERZBACH



hat Pädagogik, Psychologie und Literaturwissenschaften studiert und lehrt an der TH Köln und der ecosign Akademie für Gestaltung. Sein Buch „Die Kunst, ein kreatives Leben zu führen“ (Verlag Hermann Schmidt; 192 Seiten; 29,80 Euro) wurde zum Überraschungserfolg.

Atelier. Dass eine Trennung zwischen Beruf und Privatem nicht stattfindet, ist in Ordnung. Dennoch benötigen Kreative Strategien, um sich nicht zu überlasten. Wenn sie eine achtsame Haltung einnehmen, können sie auseinanderhalten, ob sie gerade auf heilsame Art arbeiten oder nicht.

SPIEGEL: Heißt das auch, dass man sich vom kreativen Prozess immer wieder distanzieren sollte?

Berzbach: Ich halte überhaupt nichts von Besessenheit oder dem kompletten Aufgehen in einer Tätigkeit. Im Moment fühlt sich das gut an, doch als Kreativideal ist es schlecht – denn so verausgaben wir uns leicht, identifizieren uns ganz mit der Aufgabe. Zu Ruhe und Routine zurückzufinden ist zentral. In der frühen christlichen Arbeitslehre wusste man das bereits: Es gab eine Art Dreieck aus Arbeiten, Lesen und Beten. In den Klöstern legte man das Gebet zwischen die Arbeitsphasen, um Ruhe und Abstand zu erzeugen.

SPIEGEL: Abstand, Ruhe, Routine: Das sind nicht gerade Begriffe, die wir mit Kreativen verbinden.



Berzbach: Stimmt. Wir lieben die Idee von Künstlertypen, die sich verausgaben, von Drogen, Chaos, Exzess. Ich glaube, das sind Mythen. Bessere Werke entstehen so jedenfalls nicht. Amy Winehouse hat nicht aufgrund ihrer Sucht gute Songs gemacht, sondern trotzdem. Uns ist das nicht so präsent, aber es gibt viele Kreative, die in der Ruhe und Normalität ihre schöpferische Kraft gefunden haben, etwa der Maler Henri Matisse, der Dichter Goethe oder auch der Philosoph Immanuel Kant, der jeden Tag einen Spaziergang durch Königsberg machte.

SPIEGEL: Wieso hängen wir am Bild vom gequälten Kreativen?

Berzbach: Ich vermute, das hat etwas mit sozialen Vergleichsprozessen zu tun: Kreative schaffen eine Menge. Wir bewundern häufig ihre Werke. Wir sehen sie also lieber als halb verrückte Wesen außerhalb unserer Sphäre, sonst würde der Vergleich für uns selbst wenig schmeichelhaft ausfallen. Die Idee des chaotischen Künstlers gibt es im asiatischen Raum übrigens nicht: Dort herrscht das Bild, dass der künstlerische Geist gelassen und konzentriert sein soll, einsam sein kann. Ich habe in meinem Buch deshalb Aspekte dieser östlichen Lehre eingeflochten, wollte dem westlichen Blick auf Kreativität etwas entgegenstellen. Die asiatischen Konzepte sind alltagsbezogen und machbar.

SPIEGEL: Was ist denn praktisch zu tun, wenn man achtsam kreativ arbeiten will?

Berzbach: Zunächst nimmt man die Rahmenbedingungen in den Blick, äußere und innere: Wie und wo arbeiten wir? Wann verausgaben wir uns? Wann sind wir konzentriert? Wann fahrig? Moderne Büros sind oft nicht kreativitätsförderlich: Menschen sitzen eng zusammen, überall ist Lärm, Ablenkung. Viel besser wäre Abgeschlossenheit. Virginia Woolf hat formuliert, dass Kreativität entsteht, wenn man etwas Geld hat und ein Zimmer für sich.

SPIEGEL: Die äußeren Bedingungen können wir oft nicht ändern.

Berzbach: Stimmt. Die Suche nach Ruhe ist aber auch ein inneres Thema. Auch wenn wir eigentlich konzentriert sein könnten, ertragen wir die Stille oft nicht. Ich frage Studierende häufig, was sie als Erstes tun, wenn sie nach Hause kommen. Die meisten schalten

irgendetwas ein: Radio, Fernseher, Computer. Es ist ihnen häufig nicht wichtig, was dort läuft – sie machen das reflexhaft. Viele halten die Stille nicht mal fünf Minuten aus. Natürlich können wir genau das auch üben: durch Meditation zum Beispiel.

SPIEGEL: Gibt es auch andere Wege?

Berzbach: Es gibt viele Zugänge. Langsames Gehen ist quasi in sich schon Meditation. Wer versucht, im Alltag ganz bedächtig zu gehen, also in der Wohnung oder beim Einkauf, kommt in diesen Zustand der Gegenwärtigkeit. Das ist schwer, kostet Überwindung, ich habe es eine Weile probiert. Eine weitere Übung wäre, Haushaltsaufgaben mit Ruhe und Aufmerksamkeit zu erledigen. Sich also zu sagen: Jetzt steht der Abwasch an, den mache ich und freue mich an der Ordnung, die ich dadurch geschaffen habe.

SPIEGEL: Achtsames Abwaschen klingt lästig. Warum ist es für die Kreativität so wichtig, den Alltag bewusst zu erleben?

Berzbach: Ich glaube, es gibt nur den Alltag. Wir stehen auf, kommunizieren, es regnet, wir ärgern uns, arbeiten, holen die Kinder ab. Ein paar außerordentliche Momente gibt es natürlich in jedem Leben, Hochzeiten, Krankheiten, Todesfälle, große Erfolge, aber gar nicht viele. Deshalb ist der Alltag mein Leben, und die Art, wie ich ihn gestalte, macht den Unterschied. Wie ich abwasche. Wie ich mich kleide. Wie ich ein Buch schreibe. Wie ich meine Kunden betreue. Die Abläufe selbst sind trivial, wiederholen sich. Es kommt allein darauf an, mit welcher Haltung, Intention und Konzentration man etwas tut. Joseph Beuys hat gesagt: „Wenn man eine Kartoffel schält, ist man schon ein Bildhauer.“

SPIEGEL: Ist diese achtsame Haltung vor allem Arbeitsschutz für Kreative – oder wirkt sie sich auch auf die Kreativität selbst aus?

Berzbach: Sie ist natürlich noch kein Garant für Ideen, nein. Es ist eher so, dass aus einer achtsamen Haltung Konzentration folgt, und die wiederum führt zu Kreativität. Der Maler Lucian Freud hat gesagt, falls er überhaupt ein Kreativitätsgeheimnis habe, sei das die Konzentration. Wer in einer gelassenen und konzentrierten Stimmung ist, hat oft auch Energie, Kraft, Zuversicht. Zu solchen Zusammenhängen kommen quasi wöchentlich Studien heraus: Wer positiv gestimmt ist, ist kreativer. Wer selbstbewusst ist, ist kreativer. Wer sich ruhig fühlt, ist kreativer. Wer wütend ist, den verlässt die schöpferische Kraft.

SPIEGEL: Was ist mit der Kreativität selbst: Gehört sie zu einem gelungenen Leben? Macht sie uns glücklich?

Berzbach: Kreativität macht Freude. Ich glaube, das läuft über ein Gefühl von Selbstwirksamkeit: Ich erlebe mich als schöpferisch, als wirksam in einem Bereich, in dem ich etwas kann. Ich bin zufrieden, wenn ich etwas gebastelt, geschrieben, ausgedacht habe – oder auch nur meine Wohnung aufgeräumt habe. Wir alle erleben uns gern als Gestalter, dann fühlen wir uns mündig und aktiv. Der Mensch ist ein schöpferisches Wesen – so viel ist sicher.

SPIEGEL: Könnte man auch sagen: Solange wir kreativ sind, hat das Leben einen Sinn?

Berzbach: Nein. Für mich ist Kreativität nur dann sinnvoll oder heilsam, wenn sie aus dem Antrieb heraus geschieht, die Welt ein bisschen schöner zu hinterlassen, als sie vorher war. Das reicht. Doch Kreativität per se ist noch nicht sinnstiftend. Wir verlieren das gern aus dem Blick: Auch wer eine Bombe baut, ist kreativ. Gesellschaftlich gesehen gestalten gerade sehr unterschiedliche Kräfte sehr stark die Welt mit, ob es Friedensstifter, Nachhaltigkeitsfreunde oder Terroristen sind. Deshalb finde ich, dass Kreativität und die Frage nach Werten zusammengehören. Nur wenn sie sich an Werten orientiert, ist Kreativität sinnstiftend.