

# Was fördert die Kreativität?

## EINE AUSWAHL AN FORSCHUNGSERGEBNISSEN

Heike vom Orde

Die Entwicklung der eigenen Kreativität wird von der Mehrheit der Deutschen als erstrebenswert und wichtig angesehen (Abb. 1). Dementsprechend groß ist die Auswahl an Büchern, Zeitschriften, Seminaren oder Coachings, die für jeden Bedarf an gewünschter Kreativitätssteigerung ein passendes Angebot offerieren. In der Wissenschaft herrscht zwar Uneinigkeit darüber, ob Kreativität also solche erlernbar ist, die vorhandene Forschung legt jedoch den Schluss nahe, dass Kreativität eine Kompetenz ist, die entwickelt und stimuliert werden kann (z. B. Preiser, 2006, S. 51 ff.). Nachfolgend werden einige Faktoren aufgeführt, denen in empirischen Studien eine Beförderung kreativer Leistungen zugeschrieben wurde.

### FARBEN

In der Farbpsychologie liegen Befunde dazu vor, dass bestimmte Farbtöne positiven Einfluss auf die Generierung kreativer Ideen haben können. Lichtenfeld u. a. (2012) untersuchten in 4 Experimenten die Kreativität von jeweils unterschiedlichen Testpersonen, die zuvor in 2 Gruppen aufgeteilt worden waren. Die eine Gruppe wurde kurz mit einem grünen Farbton konfrontiert, die andere mit einem roten, grauen oder blauen. Dann mussten alle TeilnehmerInnen so viele innovative Ideen wie möglich nennen, wozu denn so alles eine Blechdose zu verwenden wäre. Anschließend bewerteten 2 unabhängige Personen die Ideen auf ihr kreatives Potenzial. Die Auswertung ergab, dass in allen 4 Tests die mit Grün stimulierte Gruppe die kreativere war. Die AutorInnen erklären dies mit den

Assoziationen, die die Farbe Grün bei Menschen auslöse: Sie stehe für Leben, Hoffnung und Natur. Die Offenheit der »grünen Wiese« erweitere den gedanklichen Horizont, was biologisch bedingt sein könnte (ebd., 2012, S. 793). Mehta und Zhu (2009) kommen dagegen in einer Studie zu dem Ergebnis, dass ein blauer Bildschirmhintergrund zu kreativeren Leistungen führt.

*Lichtenfeld, Stephanie, Elliot, Andrew J., Maier, Markus A. & Pekrun, Reinhard (2012). Fertile green: Green facilitates creative performance. Personality and Social Psychology Bulletin, 38(6), 784-797.*

*Mehta, Ravi & Zhu, Rui Juliet (2009). Blue or Red? Exploring the effect of color on cognitive task performances. Science, 323(5918), 1226-1229.*

### INTERKULTURELLE ERFABRUGEN

Der Kontakt mit unterschiedlichen Kulturen kann die persönliche Kreativität fördern. Maddux und Galinsky untersuchten den Zusammenhang zwischen längeren Auslandsaufenthalten und die Förderung von Kreativität in mehreren Studien (zusammenfassend in Maddux & Galinsky, 2009). In einem Experiment sollten ProbandInnen das Kerzenproblem von Karl Duncker lösen. Ihnen

s t a n d e n dafür eine Schachtel Reißnägel, ein paar Streichhölzer und eine Kerze zur Verfügung. Die Aufgabe lautete, die Kerze an der Wand zu

befestigen. Die kreative Problemlösung war, die Schachtel als Träger für die Kerze zu identifizieren und an der Wand festzumachen. Das Problem wurde zu meist dann erfolgreich gelöst, wenn der/die jeweilige TeilnehmerIn längere Zeit im Ausland gelebt hatte. Dabei sagte nur ein längerer Auslandsaufenthalt, nicht jedoch eine Urlaubsreise, etwas über das Kreativitätspotenzial aus. In einem weiteren Experiment konnte sogar gezeigt werden, dass mitunter nur die reine Vorstellung eines Auslandsaufenthaltes (Priming) zu mehr Kreativität führen kann. Die Erklärung für den Zusammenhang zwischen interkulturellen Erfahrungen und höherer Kreativität ist nach Ansicht der Autoren in der geleisteten Anpassung an das Land zu sehen, was zu innovativen Denk- und Handlungsweisen führt.

*Maddux, William W. & Galinsky, Adam D. (2009). Cultural borders and mental barriers: The relationship between living abroad and creativity. Journal of Personality and Social Psychology, 96(5), 1047-1061.*

### ABLENKUNG UND TAGTRÄUME

Wer öfters tagträumt, der erweist sich in Kreativitätstests als überdurchschnittlich originell, wie Baird u. a. (2012)

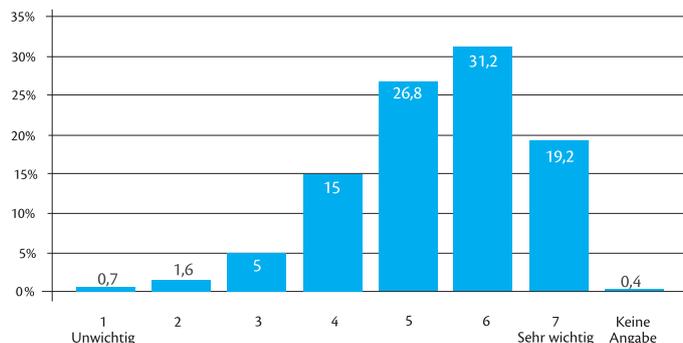


Abb. 1: Wie wichtig ist Ihnen die Entwicklung Ihrer eigenen Fantasie und Kreativität?

Quelle: GESIS, abrufbar unter: [www.statista.com](http://www.statista.com) [23.07.14]

herausfinden. In Experimenten konnten sie belegen, dass Situationen, welche ein mentales Wegdriften zulassen, eine Stimulierung von Kreativität hervorrufen können. Dazu forderten sie zuerst die ProbandInnen in einem Test dazu auf, sich binnen 2 Minuten möglichst viele Einsatzmöglichkeiten für einen Ziegelstein einfallen zu lassen. Danach teilten sie sie in unterschiedliche Gruppen: die einen durften 12 Minuten lang gar nichts, die anderen sollten sofort eine neue Aufgabe lösen, die entweder sehr fordernd oder sehr simpel war und deshalb zum Tagträumen verleiten sollte.

Die Gruppe, die man aufgrund der sehr einfachen Aufgabe zum Tagträumen »verführt« hatte, zeigte im zweiten Durchlauf des Kreativitätstests einen deutlichen Leistungsschub. Im Gegensatz zu den anderen Gruppen, deren Leistung stagnierte, fand diese weitaus innovativere Einsatzmöglichkeiten für Ziegelsteine als beim ersten Durchgang. Dass sich die stimulierende Wirkung nicht auch bei den Nichtstuern zeigte, erklären die Autoren damit, dass eine einfache Aufgabe sicherstelle, dass man einerseits aufmerksam bleibe, aber andererseits auch die Gedanken zwanglos schweifen lassen könne.

*Baird, Benjamin, Smallwood, Jonathan, Mrazek, Michael D., Franklin, Michael S. & Schooler, Jonathan W. (2012). Inspired by distraction: Mind-wandering facilitates creative incubation. Psychological Science, 23(10), 1117-1122.*

### UNORDNUNG IM BÜRO

Vohs u. a. (2013) ließen TeilnehmerInnen einen Fragebogen beantworten, wobei die eine Hälfte dies in einem aufgeräumten Büro, die andere in einem chaotischen Arbeitsraum erledigen musste. Anschließend durften alle sich entweder einen Apfel oder ein Stück Schokolade auswählen und wurden befragt, ob sie für eine wohltätige Sache Geld spenden würden. Wer unter strukturierten äußeren Bedingungen geantwortet hatte, entschied sich häufiger für einen Apfel und auch dazu,

etwas Geld zu spenden. Das entsprach den Erwartungen der AutorInnen: Ordentliche Menschen leben nicht nur gesünder, sondern sie sind auch großzügiger, weil sie ihre Sachen sicher haben und dadurch eher abgeben können als jemand, der in seinem Chaos einen permanenten Mangel verspürt. In einem weiteren Experiment sollten 48 ProbandInnen in aufgeräumten oder chaotischen Büros darüber nachdenken, wozu man Tischtennisbälle so alles verwenden könnte. Hinsichtlich der Menge an Ideen entwickelten die beiden Gruppen keine großen Unterschiede, sehr wohl jedoch hinsichtlich der Originalität, denn diese war bei den TeilnehmerInnen aus dem Chaos-Büro ausgeprägter. Die AutorInnen erklären dies damit, dass eine unstrukturierte Umgebung Menschen zu kreativen Lösungswegen anregt.

*Vohs, Kathleen D., Redden, Joseph P. & Rahinel, Ryan (2013). Physical order produces healthy choices, generosity, and conventionality, whereas disorder produces creativity. Psychological Science 24(9), 1860-1867.*

### KÖRPERLICHE BEWEGUNG UND NATURERFAHRUNG

Oppezzo und Schwartz untersuchten in mehreren Experimenten, ob körperliche Bewegung dazu beitragen kann, Kreativität und Assoziationsgabe zu fördern. Die ForscherInnen legten Studierenden dabei 2 unterschiedliche Wortspiele vor.

Beim ersten Test sollten sich diese für ein Objekt, das ihnen genannt wurde (z. B. tire), möglichst viele kreative Anwendungsmöglichkeiten ausdenken. Es folgte ein klassischer Assoziationstest: Die Studierenden sollten für Drei-Wort-Gruppen (z. B. cottage – Swiss – cake) jeweils ein Wort finden, das bei allen ergänzt werden kann (z. B. cheese). Sie bearbeiteten in unterschiedlichen Durchläufen diese Aufgaben jeweils einmal im Sitzen, dann auf einem Laufband und anschließend auch beim Spaziergehen in freier Natur.

Beim zweiten Test, in dem weniger Kreativität als vielmehr Kombination

und Konzentration wichtig waren, hatte körperliche Bewegung keine positiven Effekte, denn hier schnitten die ProbandInnen schlechter ab. Anders jedoch die Ergebnisse beim ersten Test, der innovative und originelle Lösungen erforderte: Die TeilnehmerInnen zeigten sich deutlich kreativer, während sie sich körperlich bewegten. Dabei erwies sich Bewegung im Freien als besonders kreativitätsfördernd.

*Oppezzo, Marily & Schwartz, Daniel L. (2014). Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 40(4), 1142-1152.*

### ALKOHOL – IN MAßEN

Eine deutlich ungesündere Art und Weise, der Inspiration auf die Sprünge zu helfen, untersuchten Jarosz u. a. (2012) in ihrer Studie. Die WissenschaftlerInnen testeten bei 40 männlichen Studierenden kreatives Denken und Problemlösungen unter Alkoholeinfluss. Dabei schnitten die mit Wodka alkoholisierten Probanden bei einem gemessenen Blutalkoholpegel von 0,75 Promille deutlich besser ab als die nüchterne Kontrollgruppe. Sie konnten fast 40 % mehr Aufgaben lösen und das knapp 3 Sekunden schneller als die Abstinenten. Die AutorInnen nehmen an, dass sich Menschen unter Alkoholeinfluss besser entspannen und ihrer Intuition folgen können. Das Gehirn reagiere schneller auf visuelle Reize, was sich wiederum positiv auf das kreative Denken auswirke. Allerdings sei trotzdem von übermäßigem Alkoholkonsum zur Kreativitätsförderung abzuraten, denn dann arbeite das Gehirn zwar schneller, der Alkohol beeinflusse die Reaktionsgeschwindigkeit jedoch negativ.

*Heike vom Orde, M.A. (IZI)*

*Jarosz, Andrew F., Colflesh, Gregory J.H. & Wiley, Jennifer (2012). Uncorking the muse: Alcohol intoxication facilitates creative problem solving. Consciousness and Cognition, 21(1), 487-493.*

### ANMERKUNG

*Unter Mitarbeit von Maximilian Lanzinger, Ina Innermann und Hannes Valtiner.*