



Erleben Sie Prof. Holm-Hadulla in einem Video mit einem Vortrag zum Thema „Die vielen Gesichter der Kreativität & Neuigkeiten aus der Kreativitätsforschung“ auf www.haysworld.de

Das Interview führte Kirstin von Elm

„OHNE KLARE STRUKTUREN GIBT ES KEINE KREATIVITÄT“

Professor Rainer M. Holm-Hadulla lehrt Psychotherapeutische Medizin an der Universität Heidelberg. Der Psychiater, Psychotherapeut und Kreativitätsforscher ist unter anderem Gastprofessor an der Pop-Akademie Baden-Württemberg und Mitglied mehrerer Fachgesellschaften, darunter die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychosomatik, Psychotherapie und Neurologie (DGPPN) und die Deutsche Psychoanalytische Vereinigung (DPV). Seine wissenschaftlichen Schwerpunkte liegen im Bereich Beratung, Coaching und Kreativität.

Herr Professor Holm-Hadulla, braucht der Mensch klare Strukturen?

Ja, unser Gehirn ist darauf angelegt. Schon auf der elementaren neurobiologischen Ebene sind strukturierte neuronale Netzwerke notwendig, um den Organismus funktionsfähig zu machen. Neuronale Netzwerke entstehen durch die Selbstorganisation des Gehirns in engem Zusammenspiel mit der körperlichen Innenwelt und der sozialen Umwelt. Innere und äußere Ereignisse und Einflüsse werden neuronal geordnet und als Erinnerungen abgespeichert. Erst diese Strukturen ermöglichen uns sinnvolles Handeln.

Wir ordnen also unsere Welt?

Neurowissenschaftlich spricht man hier von einem Kohärenzprinzip. Kohärenz bedeutet Zusammenhang und Ordnung neuronaler Netzwerke. Psychologische Studien haben gezeigt, dass das Kohärenzerleben für die psychische Gesundheit unerlässlich ist. Menschen fühlen sich in der Regel wohler und sind belastbarer, wenn sie innere und äußere Reize und Einflüsse als stimmig und nachvollziehbar erleben und in bestehende Strukturen einordnen können. Auch aus psychoanalytischer Sicht müssen wir unsere Erlebnisse verarbeiten, das heißt kohärent gestalten, um lebensfähig zu sein. Belege dafür liefern übrigens auch die Kulturwissenschaften. Hier stellt man seit den frühesten überlieferten Dokumenten immer wieder ein Streben nach kohärenten mentalen Strukturen – auch Vorstellung, Sinn oder Erkenntnis genannt – fest.

Kreativität und Innovationsgeist gelten als Garant für beruflichen und wirtschaftlichen Erfolg. Sind feste Strukturen im Kopf bei kreativen Prozessen nicht eher hinderlich?

Nein, sie sind sogar erforderlich. Natürlich gehören zu einer kreativen Leistung auch Motivation und Begabung, doch ohne Wissen und Können gibt es keine Kreativität. Darin sind sich Neurowissenschaft, Psychologie und Kulturwissenschaft einig. Wissen und Können sind in neuronalen, psychischen und kulturellen Strukturen niedergelegt. Allerdings ist neuronale Kohärenz nicht statisch, sondern dynamisch. Im Kopf findet ein ständiger Wechsel von Struktur- bildung, -auflösung und Neuformation statt. Im kreativen Prozess werden bestehende Strukturen immer wieder labilisiert und neu formiert.

Und das äußert sich dann im sprichwörtlichen kreativen Chaos?

Nun ja, ein chaotischer Schreibtisch, chaotische Beziehungen oder ein unstrukturierter Tagesablauf sind aus wissenschaftlicher Sicht jedenfalls noch kein Beweis von Genie.

Ganz im Gegenteil: Zahlreiche Studien zeigen, dass viele Künstler und Wissenschaftler besonders stabil, zielgerichtet und diszipliniert arbeiten. Deswegen können sie auch die mit dem kreativen Prozess verbundene Labilisierung besser ertragen. Kreativität ist nicht nur eine schöne Gabe, sondern stets auch mit innerem Konflikt verbunden. Sie erzeugt Spannungen und ist manchmal schwer auszuhalten.

Es sein denn, ich bin strukturiert und gefestigt ...?

Ein Zitat von Nietzsche lautet: „Man muss noch Chaos in sich haben, um einen tanzenden Stern zu gebären.“ Ent-

„Innere und äußere Ereignisse und Einflüsse werden neuronal geordnet und als Erinnerungen abgespeichert. Erst diese Strukturen ermöglichen uns sinnvolles Handeln.“

Professor Rainer M. Holm-Hadulla

scheidend ist für mich hier das Wort „noch“. Man darf nicht nur Chaos haben, man braucht auch viel Struktur, Klarheit und Gewohnheiten, um sich auf das innere Chaos einlassen und es ertragen zu können. Kreative Talente, die nicht diszipliniert arbeiten können oder wollen, scheitern oft früh: Tragische Beispiele sind Amy Winehouse oder Jim Morrison. Der berühmte Rocksänger ist nicht zuletzt daran zugrunde gegangen, dass er sämtliche Strukturen aufgelöst hat – vertraute Alltagsrituale und Halt gebende Kontakte zu Eltern, Geschwistern, Freunden und Kollegen.

Helfen feste Strukturen im Job?

Ja, sofern diese Strukturen hinreichend flexibel sind, um das Neue, Originelle und Brauchbare zu ermöglichen. Wirkliche Kreativität braucht beides: klare Strukturen und sichere Arbeitsbedingungen, aber auch Freiräume. Leider existieren in der Arbeitswelt vielfach auch Strukturen, die kreative Prozesse und Innovationen verhindern: rigide Arbeitsorganisationen, die auf die individuellen Eigenarten keine Rücksicht nehmen und keine individuellen Spielräume lassen. Organisationen, in denen Neid und Misstrauen vorherrschen, sind Kreativitätsskiller.

Wie können Führungskräfte geeignete Strukturen im Unternehmen schaffen?

Wichtig ist ein Unternehmensklima, das Raum für die Entfaltung kreativer Tätigkeiten lässt. Wer Mitarbeiter führt, sollte auf ein ausgewogenes Wechselspiel von Struktur und Dynamik setzen: klare Hierarchien, transparente Ziele und Aufgabenverteilung sowie sichere Arbeitsbedingungen einerseits, spontane Austauschmöglichkeiten, individuelle Arbeitsgestaltung und motivierende Anreize andererseits. Persönliche und professionelle Anerkennung ist entscheidend.

Und was raten Sie Privatleuten oder Freiberuflern, die sich ihre eigenen Strukturen schaffen müssen?

Sie können sich einen kreativen Lebens- und Arbeitsstil durchaus aneignen. Der Komponist Daniel Barenboim ist ein gutes Beispiel dafür. Er fördert und bewahrt sich seine Kreativität durch eine ganz strukturierte, sehr stabile Lebensführung mit sehr vielen Alltagsritualen. Er achtet aber auch darauf, sich Freiräume zu schaffen, um in Ruhe seinen Gedanken nachzuhängen. Jede wichtige Erfahrung benötigt Zeit, um verinnerlicht zu werden. Dies geschieht im Ruhemodus des Gehirns und in gelassener Muße. Beim Nachdenken und Träumen, beim Spazierengehen, Joggen und Schwimmen und in sonstigen Freiräumen kann das vorher erlernte Wissen am besten neu kombiniert werden.