

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren
und Dossier zum Thema Schreiben gratis erhalten



LEBEN

Verbinden, was nicht passt

Wie kann man Kreativität trainieren, auch wenn viele Forscher sie nicht für trainierbar halten? Indem man Dinge verbindet, die nicht zusammengehören.

VON ANGELIKA S. FRIEDL



01. SEP 2014

Angenommen, Ihre Firma schickt Sie nächste Woche zu einem Seminar, das in völliger Dunkelheit stattfindet. Sie sehen nicht einmal die Hand vor Ihren Augen. Außerdem sind auch noch die Wände schallgedämpft. Sie sollen zusammen mit Kollegen über ein Problem in Ihrer Abteilung sprechen und sich dann möglichst kreative Lösungen überlegen. Können Sie sich vorstellen, in dieser Finsternis vernünftig zu denken, geschweige denn kreativ zu werden?

Absolute Dunkelheit ist ein neuer Trend auf dem großen Markt der Kreativitätsseminare. Firmen wie das *Atelier für Ideen* oder *Lichtlos* behaupten, dass totale Dunkelheit den Zusammenhalt besonders gut stärke, die Teilnehmer sich besser konzentrieren und mehr auf andere eingehen könnten. Als Nachweis dient eine Studie, die 2013 von Wirtschaftswissenschaftlern der Universität Dortmund mit großem PR-

Aufwand in die Medien lanciert wurde. Die Probanden, die im Finstern saßen, sollen 30 Prozent mehr Ideen hervorgebracht haben als die diejenigen, die im Hellen denken mussten.

Die neue Methode steht in Konkurrenz mit Dutzenden von Kreativitätstechniken. Eine der bekanntesten ist sicherlich das Brainstorming. Häufig genutzt wird auch die Sechs-Hüte-Methode, bei der die Teilnehmer vor einer Diskussion verschiedene Rollen übernehmen. Der weiße Hut steht für Sachlichkeit, Rot für Emotionalität, Schwarz für Problemorientierung, Gelb für Optimismus, Grün für Kreativität, Blau für Disziplin. Eine andere beliebte Methode ist nach Walt Disney benannt und arbeitet mit drei Rollen. Zunächst darf der Träumer fantasieren, dann weist der Realist auf die Kosten hin, der Kritiker nimmt die Schwächen der Idee aufs Korn. Die Reihenfolge der Rollen muss immer eingehalten werden, ansonsten stirbt die Idee, bevor sie das Licht der Welt erblicken kann.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Menschen verstehen wie die Dresse

Menschen verstehen wie die Profis

Fünf Psychotherapeuten beschreiben Techniken und Haltungen, um andere Menschen besser zu verstehen. Und sie erklären, wie wir sie nutzen können.

BEZIEHUNG

Wenn er nicht so ist, wie sie ihn braucht

Warum der Versuch, Intimität herzustellen, manchmal das Gegenteil bewirkt, zeigt Paartherapeutin Angelika Eck.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Menschen verstehen wie die Profis

Fünf Psychotherapeuten beschreiben Techniken und Haltungen, um andere Menschen besser zu verstehen. Und sie erklären, wie wir sie nutzen können.

2 LEBEN

Welche Lebensereignisse machen einsam, Frau Bücken?

Susanne Bücken forscht zur Einsamkeit und erklärt im Interview, in welchen Lebensabschnitten sie besonders wahrscheinlich droht.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.