

Kreativität in der Psychotherapie

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

ich begrüße Sie sehr herzlich zu den 2. Münsteraner Psychotherapietagen.

Werkstattgespräche über Geschichten, Imaginationen, kreative Techniken als heilende Kraft wollen wir in diesen anderthalb Tagen genauer kennenlernen und diskutieren. Mit diesem Leitthema haben wir einen Gegenpol zu unserem Thema bei den 1. Münsteraner Psychotherapietagen gewählt, wo wir uns hauptsächlich mit den Richtlinienpsychotherapien befasst haben. Ging es dort um Techniken und Methoden, die den State of the art in Bezug auf die Behandlung von Depressionen mit den anerkannten Therapieverfahren vorstellten, so geht es bei unserer jetzigen Tagung um Techniken und Methoden, die nicht unbedingt zum Bestand der Richtlinien gehören, zum Teil auch nicht zum Mainstream psychotherapeutischer Behandlungskonzepte gehören. Wir wagen es hier, über den Tellerrand des oft allzu engen Korsetts der Richt- und Leitlinien hinauszublicken, das heißt auch hinauszublicken über das, was uns das Gesetz vorschreibt. Ich könnte auch sagen: wir nehmen uns die Freiheit, weiter zu schauen als uns die Richtlinien und der Mainstream vorgeben.

Es ist ja schon merkwürdig: die Psychotherapielandschaft war vor dem Psychotherapeutengesetz eine blühende Landschaft sehr verschiedener und unterscheidbarer Therapiemodelle und Behandlungsformen – seit dem Psychotherapeutengesetz schien sich die Therapielandschaft auf die einzig verbliebenen Therapiemodelle der VT und der psychodynamischen Therapie zu reduzieren. Inzwischen wird an manchen Stellen der Ruf nach multimodalen Behandlungsstrategien laut, was man ja auch so verstehen könnte, wieder auf den reichen Schatz verschiedenster Therapiekonzepte und Verfahren zuzugreifen.

Kreativität ist ein Wort, ein Begriff, der uns in unserer (post)modernen Welt geradezu um die Ohren fliegt. Wer etwas werden will, wer etwas sein will, wer die Aufmerksamkeit von Medien erheischen will, muss natürlich kreativ (und natürlich auch innovativ) sein.

Brodbeck: „Das Wort „Kreativität“ stammt aus der Theologie und bezeichnet ursprünglich den *Creator* (Schöpfergott). Der Creator wird als ein Subjekt gedacht, das aus Nichts etwas Neues erschafft. Die theologische Tradition spricht dem Menschen diese Fähigkeit der *creatio ex nihilo* ab. Im 17. Jahrhundert wurde der Begriff des Schöpferischen dann auf herausragende Menschen, die „Genies“, übertragen. Der Begriffsinhalt blieb hierbei diffus. Spätere Versuche, den Begriff der Kreativität zu spezifizieren, lassen sich anhand von vier Aspekten umreißen (C.W. Taylor, 1988, S. 101): (1) Produkt, (2) Prozess, (3) Person und (4) Situation. Ferner lässt sich der Kreativitätsbegriff noch hinsichtlich einer Innenperspektive (Erleben) und einer Außenperspektive (Verhalten) aufteilen. Die kreative Situation wiederum kann unterschiedlich aufgefasst werden: Individuell, als Gruppe, systemtheoretisch oder als sozialer Prozess. Je nach Wahl des Ausgangspunktes ergibt sich ein anderer Begriff der Kreativität.“

Brodbeck: „Versuch einer Definition:

Daraus lässt sich der Schluss ziehen, dass man den Begriff der Kreativität nicht bruchlos objektivieren kann; er enthält stets ein ethisches oder Wertelement. Man kann Kreativität deshalb nur dann definieren, wenn man die Wertdimension ausdrücklich mit aufnimmt. Zudem, das hat sich in der Kreativitätsforschung schrittweise herauskristallisiert, lässt sich das *Feld*, die *Domäne* der Kreativität nicht sinnvoll einschränken. Prinzipiell sind kreative Leistungen und Produkte bei allen menschlichen Handlungen zu entdecken. Um diesem Sachverhalt gerecht zu werden, ist die *kreative Situation* ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt.

Ein Modell der kreativen Situation lässt sich aus fünf Elementen aufbauen: 1) Äußeren Produkte, 2) Emotionen, 3) Wahrnehmung, 4) Bewegungsmuster und 5) Denkprozesse (K.-H. Brodbeck 1999; 2000). Damit ist gesagt, dass auch emotionale Prozesse (emotionale Intelligenz), eine veränderte Wahrnehmung oder veränderte Bewegungsmuster (des Körpers, des Denkens, des Fühlens, der sozialen Interaktion usw.) zur Domäne der Kreativität zu zählen sind, nicht nur objektivierbare Produkte oder fixierbare Denkprozesse.

Aus dieser situativen Perspektive ergibt sich dann auch eine Definition der Kreativität: Man kann mit „kreativ“ alle Formen menschlicher Aktivität bezeichnen, die *neu und wertvoll* sind (K.-H. Brodbeck 1998; 2000). Neuheiten, die aus einer Wertschätzung herausfallen, sind keine kreativen Leistungen, sondern nur zufällige Änderungen. Wert können andererseits Dinge oder Handlungen auch dann haben, wenn sie als Wiederholung und Routine charakterisierbar sind. Erst beide Teilbegriffe umfassen also das, was man als „kreativ“ bezeichnen kann. Der Kreativitätsbegriff bildet die Schnittmenge aus den Begriffen Neuheit und Wert.

Die *Unterscheidung* von neu und alt ist hierbei allerdings nicht starr, sondern selbst ein situativer und sozialer Prozess der permanenten Neudefinition.

Zweifellos ist der therapeutische Prozess, situativ, sozial, geistig ein Feld, in dem es um die Gleichzeitigkeit von Neuem und Werthaltigkeit geht. Ganz wichtig scheint zu sein, dass therapeutische Prozesse nicht vorhersehbar sind. Künftig Neues in einer Therapie vorherzusagen, würde ohnehin bedeuten, dass das Neue nicht mehr neu ist. Kreatives Denken ist ein Denken außerhalb von Regeln. Dies vollzieht sich oftmals nicht als *gewollter* Akt, sondern als das *Zulassen* von aufsteigenden Ideen oder Änderungen der Wahrnehmung. Die Alltagssprache hilft manchmal auf sehr direkte Art: Man kann wohl sagen, einem *komme* eine Idee, die man dann auch *haben* kann. Doch niemand wird sagen: Ich *mache* eine Idee.

Dabei behaupte ich desweiteren, dass jeder therapeutische Prozess ohne Kreativität gar nicht denkbar ist. In jedem Menschen, erst recht aber in dem psychisch erkrankten Menschen liegen schöpferische, kreative Energien verborgen, die der Patient ja gerade durch dieses Verfahren, genannt Psychotherapie, zu erschließen sucht. Kein Patient käme ja zu uns, wenn er nicht vermuten würde, dass in ihm noch andere Energien, andere Möglichkeiten schlummern würden, als die, die er gegenwärtig lebt. Der erste schöpferische Impuls, der erste kreative Akt im Rahmen einer Psychotherapie ist dann also ein Akt, den wir nur selten beachten, nämlich dass der Patient eine Idee, eine Intuition, einen Wunsch und einen Glauben daran hat, dass er auch anders kann als er jetzt gerade aufgrund seiner Krankheit kann.

Wenn wir Psychotherapie als einen kreativen Prozess, etwa nach dem Vier-Phasen-Modell von Poincare, betrachten, dann beginnt dieser kreative Prozess in dem Patienten bereits vor Beginn der Psychotherapie, denn der Patient entdeckt ja bei sich als erstes Probleme, und diese Probleme lösen Denkakte aus. Im Individuum kommt es zu widersprüchlichen, ambivalenten Tendenzen, die das Gleichgewicht stören. In einem zweiten Schritt kommt es zur sogenannten Inkubationsphase: hier wird das Problem zunächst "ad acta" gelegt; es entsteht eine Zeit der Ratlosigkeit, in welcher scheinbar kein Weg zum Ziel führt. Das Problem, die Ängste, die Störungen, die Überlegungen zur eigenen Situation gären im Unbewussten. In einer dritten Phase eines kreativen Prozesses kommt es dann zur Illuminationsphase: es kommt zum Finden einer Lösung des Problems, oft ganz plötzlich und überraschend, oft in den merkwürdigsten Situationen.

Nach der von heftigen Gefühlen begleiteten Illuminationsphase wird nun die kreative Idee, das kreative Produkt, der kreative Gedanke kritisch beurteilt, bewertet und oft in langwieriger Arbeit revidiert und reorganisiert.

Ich möchte weiter behaupten, dass Kreativität omnipräsent ist. Schöpferische Energien können nur mit großem Aufwand unterdrückt werden. Schöpferisches Verhalten, kreatives Handeln ist ein allgemeinmenschliches Phänomen, das in der Subjektivität jedes Menschen begründet liegt: jeder Mensch gestaltet. Jeder Mensch gestaltet sich, seinen Lebensprozess, seine Individuation. Jeder Mensch ist für sich ein vollständig neuer Mensch, es gibt nicht zwei vollständig gleiche Menschen und in jedem Lebensvollzug ist immer auch ein Neues, ein sich neu ergebendes Sein des Menschen vorhanden.

Kreativität, sagt der Philosoph Günter Abel, hat damit zu tun, Neues in die Welt zu bringen, und zwar nicht einfach bloß etwas beliebig Neuartiges. Das *kreativ* Neue ist stets das sachlich aufschlussreiche und das positiv bewertete Neue, das es vorher noch nicht gab. Ist das nicht zentral unsere Aufgabe als Psychotherapeuten? Ein neues Denken, ein neues Fühlen, ein neues Phantasieren und Imaginieren, ein neues Sprechen dem Patienten über sich und seine innere psychische Situation zu ermöglichen ?

Individuation, Persönlichkeitsentwicklung, Selbstbewusstwerden bedeutet ja auch immer: ein Einzelwesen werden, eine Herauslösung aus dem Allgemeinen, aus der Kollektivpsyche ermöglichen, eine Individualität im Sinne von Einmaligkeit zu gestalten, eine Selbstwerdung und Bewusstwerdung meines eigenen Seins und meines eigenen Lebenssinns zu fördern, eines Seins, das dem meiner Mitmenschen eben nicht gleicht, sondern auf neue, bedeutsame Weise sich unterscheidet. An einem einfachen Beispiel wird das deutlich: es gibt im menschlichen psychischen Leben keinen geträumten Traum, der von mir und einem Anderen geträumt werden könnte, jeder Traum ist etwas ganz und gar Neues, Einzigartiges, je Eigenes und, so meine ich, etwas bedeutsam Kreatives, Schöpferisches.

Von einem kreativen Menschen erwarten wir, dass er über eine ausgeprägte Vorstellungskraft verfügt, dass er flexibel und geschickt im Finden von Problemlösungen ist, dass er unabhängige Urteile fällen kann, dass er mit Neuartigem gut zurechtkommt, dass er gern neue Strukturen aufbaut, dass er sich einlässt auf die Überflutung durch Reize und Ideen, ohne dabei die Ordnung im Chaos zu verlieren, dass er nach dem Warum, Wieso, Weshalb und Wozu der Dinge fragt, und dass er bisherige Annahmen und Normen hinterfragt. Das erwarten wir auch von kreativen Psychotherapeutinnen.

Kreative Psychotherapeuten lassen in der Regel die Überfülle der auf sie einprasselnden Reize vergleichsweise ungefiltert an sich heran, riskieren dabei, in dieser Flut von Informationen, Erzählungen und Phantasien ihrer Patienten zu diffundieren. Zugleich aber gelingt es ihnen, hoffentlich meistens, dieses Chaos produktiv zu nutzen, in Gestalten, in Zusammenhänge zu überführen.

Diese Art von Überflutung und die Fähigkeit, das Chaos für sich in Akte und Produkte der Kreativität umzumünzen, ist begrifflich und auch empirisch natürlich zu unterscheiden von der Art der Überflutung, die im Falle einer klinischen Psychose vorliegt.

Der schon erwähnte Philosoph Günter Abel formulierte auf dem 20. Deutschen Kongress für Philosophie 2005 eine Reihe von Annahmen, was ein kreativer Mensch tun sollte, um seine Kreativität zur Geltung zu bringen.

1. „Verschaffe Dir gründliches Wissen in dem jeweiligen Feld (das Du genau kennen musst, um es ›revolutionieren‹ zu können);
2. habe Mut, Neues auszuprobieren;
3. assoziiere multidimensional;
4. gib Deiner Lust am Experimentieren freien Lauf;
5. gib Deinem Drang nach, über Bekanntes hinauszugehen;
6. stärke Dein Sensorium für Überraschungen;
7. wage neue Zusammenjochungen von Prädikaten und Subjekten zu ungewöhnlichen Urteilen;
8. stelle Analogien her zwischen entlegenen Bereichen;
9. bilde Metaphern und setze diese organisierend ein im Sinne der Übertragung von Zeichen aus einem in einen anderen Bereich;
10. versuche, zwei oder mehrere Vorstellungen / Bilder / Gedanken simultan zu aktivieren und sie interagieren zu lassen;

- 11.vertraue Deiner Intuition in Bezug auf das, was als eine gute Lösung eines Problems zählt;
- 12.gib Dich frei für Gedankenexperimente;
- 13.durchbreche gegebene Wahrnehmungs-Muster/Gestalten;
- 14.treibe Vorstellungen und Begriffe an ihre Grenzen, gehe über diese hinaus; riskiere den Bruch mit überkommenen Vorstellungen;
- 15.scheue keine Diskontinuitäten;
- 16.praktiziere kognitiven Perspektivenwechsel;
- 17.bringe bislang unverbundene, gar konfligierende Elemente zusammen;
18. verknüpfe in horizontaler Hinsicht unterschiedliche Bereiche;
- 19.setze in vertikaler Hinsicht unterschiedliche Ebenen der Betrachtung in Beziehung;
- 20.sei bereit, bisherige Ebenen- und Bereichs-Einteilungen fallenzulassen;
- 21.führe Über-Kreuz-Vergleiche und Über-Kreuz-Applikationen durch;
- 22.führe neue Gesichtspunkte mit unterschiedlichem Abstraktionsgrad in die Betrachtung ein;
- 23.achte auf die Schnittstellen zwischen den Disziplinen;
- 24.konfrontiere Methoden innerhalb einer Disziplin mit Methoden anderer Disziplinen;
- 25.denke weniger disziplinen-, sondern entschieden problem-orientiert;
- 26.begehe tentativ gezielt Kategorienfehler;
- 27.gehe zwischen unterschiedlichen Beschreibungssystemen hin und her;
- 28.bilde je nach Sachstand höhere Abstraktionsebenen und entwickle abstraktere Beschreibungen;

29. scheue nicht vor Generalisierungen zurück;
30. wechsele den Bezugsrahmen;
31. wage Dich an die Konstruktion neuer epistemischer Gegenstände, d. h. an die Konstruktion neuer theoretischer Objekte der Untersuchung;
32. sei hellichtig und hellhörig in Bezug auf Routinen und vermeide diese;
33. scheue nicht die Kollision;
34. achte auf Kollusionen;
35. nimm Transformationen der zugrunde liegenden Prinzipien, Regeln und Muster vor;
36. achte auf Ungereimtheiten, Fehler oder offensichtliche Defekte eines generativen Systems;
37. unterscheide zwischen peripherer und zentraler Relevanz;
38. löse Dich aus dem Würgegriff ausgezerrter sprachlicher, gedanklicher, notationaler und anderer Bilder, auch überkommener Weltbilder;
39. folge Deiner Neugier auf alle Phänomene in einem Bereich;
40. warte nicht darauf, dass Dich die Muse küsst, versuche sie zu animieren;
41. mobilisiere Deine Energien, um den Geistesblitz anschließend auch auszubuchstabieren.“

Ein ziemlich anspruchsvolles Programm und sicher ein Programm, und ich darf hier einmal ein bisschen die verhaltenstherapeutischen Kollegen provozieren, ein Programm, in dem Therapiemanuale kontraproduktiv und Kunstfehler sind.

Kreativität ist also ein Transformationsphänomen, welches das Denken auf eine andere logische Ebene führen soll und kategoriale Grenzen kollabieren lässt.

Denken muss sich an den Rändern des Neuen, des Überschießenden und Experimentellen befinden. Alles andere ist, so der Philosoph und

Ruderolympiasieger Hans Lenk, dogmatische, mit dem Zeigefinger des Besserwissers daherkommende Schulmeisterei.

Brodbeck: „Das kreative Erleben ist also ein Prozess der Bewusstwerdung: Wir *beachten* das Neue, das hervortritt, befreit von den unreflektierten Schranken gewohnter Normen. Nicht nur ein Flow (M. Csikszentmihalyi, 1992, S. 61ff.), auch alltägliche kreative Prozesse sind durch eine hohe *Achtsamkeit* charakterisiert (K.-H. Brodbeck, 1999; 2000). Die Achtsamkeit, in ihrer konzentrierten Form zur Aufmerksamkeit gesteigert, ist im Prozess des Erlebens jener Aspekt, an dem sich Bedeutungen entzünden. Die Achtsamkeit kann sich in bloßer Beobachtung oder in konzentriertem, rationalem Denken äußern; beide Modalitäten sind ihr eigentümlich. Sie ist kein passiver „Filter“ für *äußere* Informationen, wie im Speichermodell der kognitiven Psychologie behauptet (D. E. Broadbent, 1958), sondern sie erscheint vielmehr als „Erleben eines Aktivitätsgrades“ (H. Rohracher, 1971, S. 532). Sie gibt dem Neuen nach innen (hin zum Unbewussten) und außen (in der Wahrnehmung) ebenso Raum, wie sie sich in kritischwertender Rationalität zur konzentrierten Aufmerksamkeit steigert. Das Bewusstsein, genauer die Achtsamkeit ist somit im kreativen Prozess das Zentrum, das sowohl das Neue einräumt wie kritischwertende Urteile anschließt: „Das Bekannte wird neu durch unerwartete Bezüge, und erregt, mit neuen Gegenständen verknüpft, Aufmerksamkeit, Nachdenken und Urteil.“ (J. W. v. Goethe, 1963, S. 61). Man kann diese Bewegung also in zwei Phasen beschreiben: (1) als Öffnung, als *Ausweitung der Achtsamkeit*, die Neues zulässt; (2) als anschließende Verengung zu konzentrierter Aufmerksamkeit, die – kritisch denkend und urteilend – auswählt (Veto). Zulassen von Neuem und kritische Wertung erscheinen als Phasen der pulsierend-kreativen Bewegung der Achtsamkeit.

Eine so verstandene Kreativität verzichtet freiwillig auf Objektivität, die eh nur Sicherheit durch Kontrolle anstrebt, sondern sie vertraut auf Subjektivität trotz Unsicherheit, vertraut auf Gestaltungskraft der Einzelnen in therapeutischen Bündnissen.

Kreativität heißt zu Deutsch auch: Schöpfertum. Das ist natürlich dann auch schon ein Begriff, der uns in unwägbares, vorwissenschaftliches Verstehen entführt. Denn wenn ich von Schöpfertum spreche, spreche ich – ich habe es oben schon erwähnt – auch von einem Schöpfer und einem Geschöpf. Sie merken sofort, dass wir hier auch in religiöse Gefilde stoßen, zumindest aber aus evidenzbasierten Erkenntniswegen hinaus geraten. Dieser Seitenblick zur Religion kommt deshalb zustande, weil der Beginn der Welt als ein schöpferischer, kreativer Akt, sei es nun durch einen Demiurgen oder durch

den Pantocrator, d.i.Christus als Weltenschöpfer, beschrieben wird. Das Schöpferische stößt eben immer an den Uranfang aller Dinge, an das Chaos, aus dem das Neue auf unerklärliche Weise hervorgeht. Würde das Neue auf erklärliche Weise hervorkommen, wäre es lediglich eine Kombination von Altem und Bekanntem, also eben keine Neuschöpfung. Das Merkmal des Neuen ist ein unabdingbares Merkmal des Schöpferischen und des Kreativen.

Der Ort der Kreativität bleibt dabei auch in einem säkularisierten Denken ein dunkles Geheimnis. Die Nichterkenntnis der Quelle alles Schöpferischen erhält in der Psychologie nur einen negativen Namen: exogene Faktoren, suprabewusster, unerkennbarer Mechanismus, black box, Bewusstlosigkeit der Handelnden, oder eben das Unbewusste und neuerdings neuromythologische Erzählungen. Die Kreativität als *ars inveniendi*, als die Kunst des Erfindens, wie Cicero sie von der *ars iudicandi*, der Kunst des Urteilens abgegrenzt hat, lässt sich zwar auch in den modernen Wissenschaften als Denkform erkennen. Ihre eigentlich *positive Ausgestaltung* ist aber auch hier unterblieben. Das Neue, Herzstück der Kreativität, bleibt jedem wissenschaftlich-empirischem Zugriff ein Stück weit entzogen.

Man kann sich zur Kreativität *entscheiden*. Das Material kreativer Veränderung ist immer schon da: Es sind alle Aspekte der menschlichen Situation, die Gewohnheiten und Erfahrungen, die im Licht der Achtsamkeit neu erscheinen und sich verändern lassen.

Ich wünsche der Tagung, den Workshops und Ihnen viel Erfolg, neue Anregungen, spannende Diskussionen und nicht zuletzt auch gute kollegiale Begegnungen, für die es im Rahmen unseres Beiprogramms ja reichlich Gelegenheit gibt.