

Anita Steiner Seiler PTSTA-E-C  
Eric Berne Institut Zürich  
Dufourstrasse 35  
CH-8008 Zürich

079 239 92 25  
a.steiner@ebi-zuerich.ch  
www.ebi-zuerich.ch  
www.anitasteiner.ch

## Artikel DSGTA Info 2 2011

### Der alltägliche kreative Prozess

#### Prozessbericht

Es ist der 29. August, nachmittags. Am 31. ist Redaktionsschluss – bis dann muss der Artikel bei der Info-Redaktion eintreffen.

Ich starte mit einem Brainstorming, setze mich mit Papier und Schreiber in den Hängestuhl – eine Mischung aus Schaukel und Hängematte. Beides, Brainstormen und Schaukeln, regt die rechte Hirnhälfte an. Ich erwarte die Inspiration, die mich in den nächsten Stunden zielstrebig den Artikel in den Compi eintippen lassen wird. Nachdem ich zum dritten Mal von einem Nickerchen erwache, das Blatt immer noch leer ist und sich in meinem Kopf lauter Fragezeichen aufzutürmen, setze ich mich ans Pult. Wie definiere ich Kreativität? Welche TA-Bezüge stelle ich her? Hätte ich doch früher angefangen... Ich hätte Zeit gehabt, etwas Neues zu entdecken... einen super Wurf zu machen, etwas noch nie Dagewesenes - und alle hätten applaudiert...

Ich bin umzingelt und realisiere, dass kein Weg an Literatur- und Internetrecherchen vorbei führt - diesen Sumpfbetrieben und Zeitfressern! Ich sehe den Kinoabend dahinziehen. Dass Antreiberverhalten ein Kreativitätskiller ist, weiss ich bereits. Auch, dass Artikelschreiben ein kreativer Prozess ist. So schicke ich meine psychische Energie zur kleinen Professorin, damit sich Neugier einstelle und in mein Erwachsenen-Ich, damit Vernunft und Realitätsbezug aufkomme.

Es folgt jetzt eine kleine Auswahl der in den folgenden Stunden recherchierten Inhalte. Ich entscheide mich in diesem Moment, über „den kreativen Prozess“ zu schreiben.

#### **Es gibt kleine und grosse kreative Prozesse (Csikszentmihalyi).**

Artikelschreiben gehört in die Kategorie der „kleinen Kreativität“. Wir alle kennen sie: das Bild der Hobby-Malerin, Werbeslogans, der Vers zum Geburtstag der Schwiegermutter, neue Zubereitungsmethoden für Artischocken...

Im Unterschied dazu bedeutet „grosse Kreativität“ Entdeckungen und Werke, welche Weltberühmtheit erlangen oder die Evolution mit Siebenmeilenstiefeln vorwärts bringen - wie etwa die Entdeckung der Elektrizität.

Die „kleine Kreativität“ ist faszinierend, weil sie uns aus dem Alltag heraushebt und uns das Gefühl gibt, intensiver zu leben als sonst. Die Aufregung der Artikelschreiberin beim Recherchieren, der Köchin beim Gewürzermischen kommt dem Ideal eines erfüllten Lebens nahe. Davon träumen wir und erreichen es so selten. Das tiefe Gefühl, Teil von etwas zu sein, das grösser ist als man selbst.

Anita Steiner Seiler PTSTA-E-C  
Eric Berne Institut Zürich  
Dufourstrasse 35  
CH-8008 Zürich

079 239 92 25  
a.steiner@ebi-zuerich.ch  
www.ebi-zuerich.ch  
www.anitasteiner.ch

**Auch glückliche, erfüllte Menschen sind kreativ (Csikszentmihaly).** Bisher habe ich geglaubt, dass grosse Werke aus Leidensdruck hervorgehen (Tolstoi u.a.). Jetzt lese ich, dass unzählige Werke in Malerei und Literatur von zufriedenen Menschen aus einem erfüllten Leben heraus erschaffen worden sind. Und dass dies gerade auch bei der „kleinen alltäglichen Kreativität“ der Fall ist.

### **Neugier und Zuwachs an Selbstwert regen Menschen zu Kreativität an**

Neugier ist einer der intrinsischen Motivatoren für Kreativität. Sie weckt auf, öffnet die Sinne, befreit das Denken, lässt die Zeit vergessen, führt zu Entdeckungen. Neugier bringt die „Physis ins floaten“.

Auch der Zuwachs an Selbstwert spornt Menschen zu kreativem Tun an. Wir wollen in unserer Einzigartigkeit wahrgenommen werden, wollen unsere Emotionen und Visionen ausdrücken, Spuren hinterlassen.

### **Viele TA-Konzepte beinhalten Kreativität**

Das Durchforschen von Gedächtnis und Unterlagen nach Bezügen von TA und Kreativität ist ergiebig: Fanita English mit „Das Skript ist kreativ“, den „kreativen Überlebensstrategien“ und dem „Ausdruckstrieb“ als Motivator allen kreativen Tuns. Muriel James mit dem „Drang nach Gestaltung und Originalität“. Das freie Kind-Ich, der kleine Professor, Physis, Marsisches Denken, Bezugsrahmenerweiterung.

Ich stosse auf eine Aufzählung von skriphaften Überzeugungen, welche kreative Prozesse verhindern. Daraus wird nie was! – Das geht nicht, weil ... - Das schaffe ich doch nie. - Dazu fehlt mir die Ausbildung. - Mir fällt nichts ein. - Das ist mir zu anstrengend. - Was soll das? - Ich bin zu dumm dazu. - Dazu fehlt mir die Ausrüstung...

### **Kreative Prozesse brauchen die rechte und linke Hirnhälfte**

Intuition (rechts) ist ebenso notwendig wie Rationalität (links), damit kreative Prozesse nicht nur Höhenflüge, sondern auch Landungen beinhalten. Eines von vielen Phasenmodellen ist dieses hier (Jeanmaire).

<b>1 Vorbereitung</b>	links und rechts
aussere Vorbereitung: Zieldefinition, Material, Raum,	
innere Vorbereitung: offen sein, träumen, wünschen, visualisieren, suchen	
<b>2 Sättigungs- und Sammelphase</b>	links und rechts
Material sammeln, recherchieren; Entwürfe; weiter offen bleiben, träumen, wünschen, visualisieren, suchen	
<b>3 Inkubation</b>	rechts
ruhen lassen	
<b>4 Illumination</b>	rechts
der kreative Funke	

Anita Steiner Seiler PTSTA-E-C  
Eric Berne Institut Zürich  
Dufourstrasse 35  
CH-8008 Zürich

079 239 92 25  
a.steiner@ebi-zuerich.ch  
www.ebi-zuerich.ch  
www.anitasteiner.ch

<b>5 Formgebung, Umsetzung</b>	links
Die Idee wird real, nimmt Form an	
<b>6 Vollendung</b>	links
Verbindung mit der Umgebung, Rückblick: Was hätte besser gemacht werden können?	
<b>7 Feiern und loslassen</b>	links und rechts

Der Prozess, in dem ich mich als Artikelschreiberin gerade befinde, lässt sich mit den sieben Phasen gut fassen. Mit leichtem Entsetzen stelle ich fest, dass ich immer noch auf Stufe 2 bin!

### **Kreative Prozesse brauchen Mut.**

*„Wenn die Form sich zu früh zeigt, ist sie nicht gut. Diese frühe Form entsteht aus Angst. Alle Beteiligten haben grosse Angst, auf einer Spur ohne Ziel zu sein, so dass sie versuchen etwas zu finden, was nach Form aussieht. Man braucht Mut, die formlose Spur solange zu verfolgen, bis die richtige Form sich einstellt.“* (Peter Brook)

Diese Worte erreichen mich gegen zwei Uhr früh. Sie helfen mir, inmitten des Chaos und der Fülle des angesammelten Materials und dem noch nicht geschriebenen Artikel nicht zu verzweifeln. Zudem habe ich es schwarz auf weiss: ich bin mutig.

### **Prozessbericht Fortsetzung**

Die Inkubationsphase stellt sich automatisch ein, weil mein Ruhetrieb sich in Form von Schlaf durchsetzt. Der nächste Tag wird vom Überlebenstrieb dominiert. Im nächsten Anlauf – abends, währenddem andere Menschen den Sommerabend am See verbringen - entsteht der erste Entwurf. Der Funke scheint unbemerkt gezündet zu haben.

Die eingeholten Feedbacks sind auf den ersten Blick vernichtend. Weil sie mir klar machen, dass es einen weiteren Wurf braucht. Auf den zweiten Blick sind sie Gold wert, der Artikel gewinnt an Qualität.

Am Morgen des 31. stehe ich früh auf und überarbeite den Entwurf. Vier Stunden später schicke ich den Artikel los.

Jetzt sitze ich im Hängestuhl und lasse die Seele baumeln. Sanft hin und her schaukelnd nehme ich ein wohliges Gefühl im Bauch wahr. Ich bin zufrieden und entspannt. Das Eis schmilzt auf meiner Zunge. Ich bin am Feiern und Loslassen.

31.08.2011

Anita Steiner Seiler, PTSTA-E-C  
Eric Berne Institut Zürich

Anita Steiner Seiler PTSTA-E-C  
Eric Berne Institut Zürich  
Dufourstrasse 35  
CH-8008 Zürich

079 239 92 25  
a.steiner@ebi-zuerich.ch  
www.ebi-zuerich.ch  
www.anitasteiner.ch

### **Quellen**

Holm-Hadulla Rainer Matthias: Kreativität – Konzept und Lebensstil, 2007  
Csikszentmihalyi Mihaly / Maren Klostermann: Kreativität: Wie Sie das Unmögliche schaffen und Ihre Grenzen überwinden, 2010  
Barnes und Fanita English et al., Transaktionsanalyse seit Eric Berne, Band 2, 1980  
James Muriel, Passion fo life, 1991  
Jeanmaire Alexander, "Der kreative Funke", Ariston-Verlg 1997  
Seiler Stefan, Skript Kreativitäts-Seminar IAC, [www.expressionen.com](http://www.expressionen.com), 2002