



Kurze Unterbrechung!

Mind-wandering ist (k)ein Kreativitätsbooster

Einfach mal die Gedanken schweifen lassen? Unser Gehirn braucht kurze Unterbrechungen des Denkmodus, um kreative Prozesse auszulösen – vor allem im beruflichen Kontext.

Das Problem

„Die Kohlekommission steht bei ihren Verhandlungen für ein Konzept zum Kohleausstieg vor einer Marathonsitzung“, lautete eine Pressemeldung der dpa am 25. Januar 2019 in der Süddeutschen Zeitung.* „Teilnehmer rechneten mit schwierigen Beratungen bis in die Nacht hinein, auch eine Vertagung galt als möglich.“ Was für kreative Ergebnisse erwarten wir von einer solch exzessiven Arbeitssession? Wenige! Für die Qualität von Entscheidungsprozessen in unsicheren, komplexen und vor allem spannungsgeladenen Situationen sind Kreativität und Flexibilität allerdings unverzichtbar. Das gilt gerade für Unternehmen in der Transformation.

Die Wissenschaft

Kreatives Denken wird in den Neurowissenschaften als zweiphasiger Prozess definiert – als divergentes und konvergentes Denken: Der ungesteuerten Generierung von kreativen Ideen folgt ein Prozess der Bewertung, Auswahl und Verfeinerung. Krea-

tive Produkte zeichnen sich durch ihren Neuigkeitswert und ihren Nutzen aus. Der Design-Thinking-Ansatz etwa orientiert sich an diesem Schema. Lassen wir die Gedanken schweifen, vollzieht sich ein ähnlicher Prozess: Wir generieren spontan Gedanken, die wir im Anschluss bewusst reflektieren und bewerten. Wie können wir unser Gehirn bei dieser wichtigen Arbeit unterstützen? Es ist am ehesten in der Lage, eigene Denkinhalte zu erzeugen, wenn die Anforderungen aus der Umwelt an unser Gehirn möglichst gering sind – heißt: wenn wir einfache oder Routinearbeiten ausführen.

Die Idee, dass auch Bewegung das Nachdenken und Problemlösen unterstützt, reicht zurück bis in die peripatetische Schule der griechischen Antike und setzte sich bis heute fort. Eine der jüngsten Studien zu dem Thema belegt, dass divergentes Denken durch ungehindertes Gehen gefördert wird. Proband:innen, die an Guilford's alternate uses task (AUT), einem klassischen Kreativitätstest aus der psychologischen Forschung, teilnahmen, hatten einen signifikant höheren kreativen Output, während sie liefen oder gingen. Studienergebnisse zeigen zudem, dass eine Erweiterung des Sichtfelds und der Aufmerksamkeit zu mehr flexiblem Denken und kreativen Ideen beiträgt. Dagegen schränkt die Fokussierung der visuellen Aufmerksamkeit auf einen schmalen Ausschnitt die Fle-

xibilität ein. Das hat zum Beispiel Folgen für das Lernen und Arbeiten am Bildschirm: Wir fixieren uns sitzend auf einen engen visuellen Rahmen, bleiben aber körperlich statisch und mit dem Verstand eng fokussiert.

25 bis 50 Prozent unserer selbst gesteuert und ungesteuert generierten Gedanken erzeugen wir über ein bewusstes Abschalten. Ist das Gehirn im Leerlauf, öffnet sich der Raum für Ungewohntes und Geistesblitze. In diesem Zustand sind manche Bereiche im Gehirn stärker aktiv, als wenn wir stundenlang gezielt ein Problem zwischen unseren Hirnwindungen herumkneten.

Die Praxis

Es gibt simple Strategien, um unser kreatives Potenzial zu entfalten, digitales Lernen zu unterstützen und den Flow der Ideen zu fördern, etwa indem wir uns Perioden freier Bewegung zur Gewohnheit machen, einen Ortswechsel vornehmen oder einfache motorische Bewegungen bewusst einschleichen. Gerade Unternehmen, die auf einem hohen Anteil an Wissensarbeit aufbauen, sollten Abschaltzeiten akzeptieren und fördern, denn sie sind der Dünger für die Zukunftskompetenz Kreativität. ●

* www.sueddeutsche.de/wissen/klima-kohlekommission-vor-marathonsitzung-verhandlungen-dauern-an-dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-190125-99-722868



Ulrike Ditttrich
Senior Consultant
bei der Transformationsberatung
HRpepper, Berlin
ulrike.ditttrich@hrpepper.de