

Bitte retten Sie die Welt, bitte*

von Dasa Szekely

Die Welt ist global erwärmt und menschlich erkaltet (Letzteres ängstigt mich wesentlich mehr). Des Weiteren: Dummheit, Angst, Korruption, hässliche Fußgängerzonen. Auf der Welt gibt es zum Beispiel viele Menschen, die ungehindert und ungestraft Weltwirtschaftskrisen auslösen. Banker verdienen übrigens in etwa das 145fache** dessen, was eine Krankenschwester verdient, die wiederum deutlich weniger verdient als ein Krankenbruder, weil sie eine Frau ist und er nicht. Für weitere Beispiele konsultieren Sie bitte eine x-beliebige Zeitung. Auch jene selbst übrigens wunderbare Beispiele für Ideenlosigkeit und geistige Armut. (Hier noch was übers Fernsehprogramm schreiben.)

Die Welt rast durch die Welt und stagniert.

Es gibt Flachbildschirme, die auf Knopfdruck Popcorn produzieren (ach nein? Warum nicht?), und viele neue Autos, die kein Mensch braucht. 1. Weil Klimawandel. 2. Weil der Verkehr ohnehin meistens steht (Durchschnittsgeschwindigkeit in London: 19 km/h. Zum Vergleich: Fußgänger: 5 km/h). 3. Weil sie hässlich sind. Es gibt Menschen, die kriegen pro Tag 800 E-Mails und nach einem kleinen Weilchen ein Burnout. Rasen, stagnieren.

An manchen Orten fühlt man das besonders, wie es einerseits rast und doch die Zeit stillsteht. Ich spreche von einem kleinen Fleck in der

Welt, wo Regierende tumb auf verrosteten Pfaden wandeln, die schon lange vom Einstürzen bedroht sind. Da, wo Stillstand herrscht, weil nichts mehr lähmt als die Angst vorm Neuen. Ich spreche von Deutschland. Da lernen wir Angst schon in der Schule.

Dabei spricht die aktuelle Hirnforschung (die kann nicht sprechen, aber Manfred Spitzer, der kann's) eine deutliche Sprache: »Die Aktivierung des Mandelkerns*** sorgt dafür, dass der Schüler nicht mehr kreativ ist, sondern ängstlich und nur noch auswendig lernt (...). Deshalb muss die Unterrichtsatmosphäre positiv sein, sonst landet der Kram im Mandelkern, und die Kreativität ist dahin.«

Wie viel Kram, lieber Leser, ist bei Ihnen schon im Mandelkern gelandet? Oh, das tut mir leid! Wir sollten zu einem internationalen Mandelkernaufräumtag aufrufen. Statt Totensonntag zum Beispiel.

Deutschland, Land des Lächelns. Regiert von einer Frau, die aussieht wie ein Mann. Umgekehrt ginge nicht. Vieles geht nicht. Aber lassen Sie uns lieber davon sprechen, was geht. Fangen wir klein an: erst Deutschland, dann die ganze Welt. Was in Deutschland würden Sie zuerst ändern? Wie? Stellen Sie sich eine Schule vor, an der Sie gern lernen oder lehren würden. Wie wäre die? Stellen Sie sich vor, Sie könnten darüber entscheiden, wie Ihr Arbeitsplatz aussieht – wie würde er aussehen? Wie wäre eine S-Bahn so ganz nach Ihrem Geschmack?

Merke: Was wir denken können, können wir tun.

(Falls Sie sich mit der Beantwortung dieser Fragen schwertun, keine Panik! Das ist normal für einen Deutschen! Machen Sie jeden Tag die weiter unten beschriebenen Übungen. Sie werden schon nach wenigen Tagen eine Besserung spüren!) Sammeln Sie so viele Ideen wie möglich und schicken Sie Frau Merkel eine E-Mail unter www.bundestkanzlerin.de. Helfen Sie der Regierung, eine Vision zu entwickeln, ein großes Ziel, wofür es sich zu kämpfen lohnt. Sie schafft es nicht alleine. Wenigstens die Bürger sollten kreativ sein.

Ich bin kreativ. Deshalb springe ich manchmal immer ein bisschen zwischen den Gedanken, verzeihen Sie, ich neige dazu, mich zu verzetteln und Sie damit vielleicht zu verwirren. Das möchte ich

auch. Mit geht es tatsächlich nicht darum, Sie zu belehren. Ich möchte Ihre Gefühle in Wallung bringen, in welche Richtung, ist mir egal. Ja, ich bin kreativ, aber alleine kann ich die Welt nicht retten. Ich brauche Ihre Hilfe. Werden Sie kreativ!

Mit folgenden Übungen, die sich in meinen Trainings bereits mehrfach bewährt haben (man muss als Frau auch mal angeben können), können Sie es schaffen, lieber Leser! Und schon nach wenigen Tagen können Sie damit beginnen, Ihre Welt neu zu erfinden; jeden Tag ein bisschen. Sie werden überrascht sein, wie schön es ist, Dinge zu verändern! Und sollten Sie plötzlich Lust verspüren, einer vermeintlich sinnvolleren Tätigkeit nachzugehen, denken Sie an die Worte von Rabindranath Tagore****: »Gott achtet mich, wenn ich arbeite, aber er liebt mich, wenn ich singe.« Singen Sie!

LEHRUNGSGYMNASTIK

Bitte versuchen Sie, beim Lösen der Aufgaben originell zu sein!
So. Mit diesem kleinen Satz habe ich Ihre Kreativität im Keim erstickt, nämlich Versagensängste in Ihnen ausgelöst und Sie unter Druck gesetzt (s. a. Schule, Mandelkern). Also streichen Sie diesen Satz durch, und ersetzen Sie ihn durch folgenden:

Jedes Wort, jeder Gedanke ist willkommen.

Aaaaaaah – so lässt es sich leben!

Schritt 1:

Trainieren Sie Ihre Intuition und üben Sie sich im schnellen Denken.

Material: Papier, Stift

Alle Übungen lassen sich allein, zu zweit oder in der Gruppe machen.

5-Wort-Geschichten

Bilden Sie aus folgenden Worten eine kurze Geschichte. Sie haben 2 Minuten Zeit. (Würde ich Ihnen endlos Zeit geben, würden Sie viel zu lange nachdenken – wir brauchen aber die ersten Gedanken. Ganz frisch. Lassen Sie sich also überraschen, was Ihnen in 2 Minuten einfällt!)

Fenster - Rock - Mercedes - Visitenkarte - Softdrink

Kalender - Stuhl - Birnenkompott - Himmel - Autobahn

Kerze - Frühling - Holland - Meerschweinchen - Trick
Blitze - Ärzte - Truckerfrühstück - Funzel - Umzug
Hase - Bluse - Vogelnest - Autobahn - Nagellack
Spirituell - Hände - Gugelhupf - Drehscheibe - Plattensee
Feuer - Fußball - Rache - Katze - Luft
Mondsüchtig - Nasenloch - Sommerschlussverkauf - Polier - kariert
Lautsprecher - Liebesperlen - Erdbeermarmelade - Rinne - Kolchose

Satzanfang

Vervollständigen Sie die folgenden Sätze - 1 Minute Zeit!

Frau Müller betrachtete ihren schlafenden Gatten und überlegte ...

Frank erwachte mit einem komischen Geschmack im Mund -
sein erster Gedanke war: ...

Wenn der DJ nicht dieses Lied gespielt hätte, wäre ich nicht ...

Der Zauberer sagte »Verflixt«, als er ...

7 lange Tage war ich zu Hause und dann ...

»Guten Morgen!«, sagte der Mond und ...

Ich bin gern eine Frau/ein Mann, weil ...

Dr. Sindbad legte die CD ein und ...

»Alles zu seiner Zeit«, sagte die fette Kassiererin und ...

Ich arbeite, weil ...

Was ist...? Es ist...

Beispiel:

Was ist blau und rumpelt?

Das ist mein Fisch - er humpelt!

Was ist lilagrün und stinkt?

Das ist mein anderer Fisch - er hinkt.

Überlegen Sie sich entsprechend Antworten auf diese Fragen

(ja, die müssen sich auf die Frage reimen!):

Was ist blau und hat 4 Zacken?

Was ist gelb und bringt die Zeitung?

Was ist schwarz und liebt das Wandern?

Was ist rot und isst gern Fisch?

Was ist pelzig und macht Krach?

Was ist schick und hat 3 Beine?

Was ist taub und blau?

Oh - natürlich können Sie sich auch gleich die Fragen ausdenken!

Schritt 2:

Trainieren Sie Ihre Sprachgewandtheit. Was nützt die schönste Kreativität, wenn Sie keine Worte dafür finden? Deshalb hier ein paar Übungen, die auf den ersten Blick vielleicht sinnlos erscheinen und auf den zweiten Blick auch. Warum nicht?

Worttausch

Eine auf den ersten Blick banale Übung, die es aber in sich hat. Lassen Sie Ihre beiden Gehirnhälften miteinander Tango tanzen! Bilden Sie Sätze wie in folgenden Beispielen. Der zweite Satz sollte ein völlig neues Bild ergeben. Beispiele:

Satz 1: Nimm den Topf vom Herd!

Satz 2: Nimm den Herd vom Topf!

Satz 1: Wie viel Uhr ist es in London?

Satz 2: Wie viel London ist es in Uhr?

Satz 1: Was macht die Schüssel auf dem Tisch?

Satz 2: Was macht der Tisch auf der Schüssel?

Zu schwer? Versuchen Sie es mit Sprichwörtern.

Aus »Morgenstund hat Gold im Mund«

wird so im Handumdrehen:

Morgengold hat Stund im Mund.

Oder: Morgenmund hat Gold im Stund.

Oder: Morgengold hat Mund im Stund.

Oder: Morgenstund hat Mund im Gold.

Schalten Sie Ihren inneren Kritiker

(»Was soll dieser ganze Blödsinn?«)

aus und fahren Sie unbekümmert fort:

Es ist noch kein Himmel vom Meister gefallen!

Kritzeleien

Dafür brauchen Sie mindestens 1 Mitspieler. Jeder kritzelt eine Minute lang etwas Kritzeliges auf ein Blatt Papier. Zeichnung an den anderen weiterreichen. Jetzt muss Ihr Mitspieler erklären, was auf Ihrer Zeichnung dargestellt ist - und umgekehrt.

Aus dem Vertrieb

Verkaufen Sie einem Fischotter eine Bohrmaschine.

Warum braucht er eine? Wofür?

Verkaufen Sie Ihrem Nachbarn ein Zurbel.

(Was das ist? Ich dachte, Sie wüssten das!)

Verkaufen Sie einem Staubkorn einen Staubsauger.

Handtücher

Was ist das Gegenteil von einem Handtuch? Begründen Sie!

Ein Handtuch kandidiert für das Amt des Bundeskanzlers.

Warum sollten wir es wählen?

Wie sieht ein Handtuch aus, das Liebeskummer hat?

Was sagt ein Handtuch nach dem Sex?

Schritt 3:

Kreativität im echten Leben.

Bisher haben wir nur ein bisschen geübt. Jetzt wollen wir Ihr trainiertes Hirn dazu verwenden, in Ihrem Leben ein paar Dinge zu verändern.

Veränderung beginnt mit Veränderung

Unser Gehirn ist faul. Hat es einmal ein Muster verinnerlicht, braucht es viel Anstrengung, um das Muster zu verändern. Um einen neuen (Gedanken-)Weg zu gehen, müssen Sie Ihre alten, breit getrampelten Denkpfade verlassen.

Die erste Übung ist ganz einfach: Sie müssen nur mal etwas anders machen als sonst. Zum Beispiel mal mit geschlossenen Augen Zähne putzen. Oder mit einer anderen Bahn fahren. Aber auch: Mal mit dem Blödmann reden, der immer an der Kaffeemaschine steht und, tja, blöd guckt; Kalbsbries essen; ohne Beamer präsentieren; einen anderen Weg zur Bahn gehen; Ihren Chef fragen, wo er seine Unterhosen enger machen lässt... Nein, das geht zu weit. Sie wissen schon, was ich meine. Gehen Sie Ihre Woche durch und überlegen Sie, was Sie in Zukunft anders machen werden. Die Fortgeschrittenen verändern jeden Tag eine Kleinigkeit. Tipp: Machen Sie diese Übung gemeinsam mit Ihrem Partner und lassen Sie Ihre neuen Erfahrungen ins Liebesleben einfließen.

Die Donald-Duck-Übung

Vergessen Sie richtig und falsch - Sie sind nicht Gott (und selbst der...). Und außerdem ist dieses Richtig-falsch-Denken ein Kreativitätskiller. Alles - hören Sie? - ALLES ist eine Frage des Blickwinkels. Deshalb üben wir jetzt, Ihren Blickwinkel zu verändern. Das ist sehr kreativ

und überaus hilfreich für Weltrettungen. Warum? Darum: Solange wir in unseren eigenen Denkmustern verharren, finden wir immer nur die Lösungen, die in unserem Denksystem verankert sind. Wir wollen aber NEUE Lösungen. Treten Sie also mal aus sich selbst heraus. Zum Beispiel so: Denken Sie an ein Problem, das Sie gerade haben. Wie würde Donald Duck es lösen?

Sie finden, das macht keinen Sinn? Damit bewerten Sie etwas aus Ihrem Denkmuster heraus – für Donald Duck macht Ihre Art zu denken keinen Sinn. Sie können natürlich auch andere zur Lösung Ihres Problems heranziehen:

Wie würde Albert Einstein Ihr Problem lösen?

Mutter Teresa?

Der Teufel?

Oder: Wie würde jemand Ihr Problem lösen, der absoluter Experte auf Ihrem Problemgebiet ist?

Die Alter-Ego-Übung

Vergessen Sie, wer Sie sind. Sie sind ohnehin nur eine Wirklichkeitskonstruktion der anderen. Lernen Sie, sich in andere hineinzusetzen, auch hier: einen anderen Blickwinkel einzunehmen.

Stellen Sie sich vor, Sie sind nur 1,20 Meter groß.

Woran würden Sie das als Erstes merken?

Woran als Nächstes?

Woran noch?

Stellen Sie sich vor, Sie sind 2 Meter groß.

Woran würden Sie das als Erstes merken? Woran als Nächstes?

Woran noch?

Wenn Sie ein Mann sind: Stellen Sie sich vor, Sie wären eine Frau.

Woran würden Sie das als Erstes merken? Woran als Nächstes?

Woran noch?

Wenn Sie eine Frau sind: Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Mann.

Woran würden Sie das als Erstes merken? Woran als Nächstes?

Woran noch?

Idiotisch? Bedenken Sie: Wenn Politiker sich auch nur einen Moment lang in die Köpfe derer versetzen könnten, die sie vertreten, müssten Mütter nicht mitten in der Nacht aufstehen, um ihren Schulkindern Frühstück zu machen.

Zweiter Schritt: Versetzen Sie sich noch einmal in die Lage eines Zwerges. Was wäre das Gute daran? Was wäre weniger gut? Spielen Sie diese Fragen auch mit jedem anderen Alter Ego durch.

So. Damit belasse ich es fürs Erste, wohl wissend, dass es noch Millionen** anderer Möglichkeiten gibt, Kreativität zu trainieren. Aber ich möchte Sie nicht überfordern, damit wäre der Weltrettung nicht gedient. Ich schließe mit einem Zitat, das ich in einer New Yorker U-Bahn gefunden habe (oder es mich?):

**Out beyond ideas of wrongdoing and rightdoing,
there is a field. I'll meet you there.** *Mevlana Jelaluddin Rumi*

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und mir eine bessere Welt.

** Dank an Raymond***** für die zwei-mal-bitte-Formulierung.*

*** Grob geschätzt von mir.*

**** Beim Menschen ist der Mandelkern (...) ein mandelförmiges Gebilde oberhalb des Hirnstammes, nahe an der Unterseite des limbischen Ringes. Wir besitzen zwei Mandelkerne, je einen in jeder Hirnhälfte, zur Seite des Kopfes hin gelegen. Beim Menschen ist der Mandelkern im Vergleich zu unseren engsten evolutionären Verwandten, den Primaten, unverhältnismäßig groß (www.netschool.de).*

***** Rabindranath Tagore war ein bengalischer Dichter, Philosoph, Maler, Komponist, Musiker (WOW!), der 1913 den Nobelpreis für Literatur erhielt und damit der erste asiatische Nobelpreisträger war (Wikipedia).*

****** Mevlana Jelaluddin Rumi, geboren am 30. September 1207 n. Chr. in Afghanistan. Vater: Mystiker. Mevlana heiratet, bekommt 1226 seinen ersten Sohn. 1230 wird er Professor für Theologie. 1231 stirbt sein Vater. 1244 trifft er Schamseddin i Täbris, der ihm die spirituellen Welten zeigt und der ihn veranlasst, Gedichte zu schreiben. Schamseddin verlässt Mevlana 1246 das erste Mal. Mevlana schreibt Poesie: Divan-e-Shams (über 45.000 Verse) in Persisch, das Mathnavi in 7 Büchern und 24.660 Doppelpersen und das Fihi ma Fihi, eine Einführung in die Metaphysik um 1256. Mevlana stirbt 1273 n. Chr. im Alter von 66 Sonnenjahren oder 68 Mondjahren, wenige Tage nach einem Erdbeben (gekürzt aus www.doormann.tripod.com/rumi23.htm).*

****** Damit ist Raymond Carver gemeint. Ich wollte, dass Sie denken, dass ich ihn persönlich kenne. Leider nicht. Nicht nur, weil er 1988 gestorben ist. Aber lesen Sie seine Bücher trotzdem, es lohnt sich!*

HÖRTIPP Teach-In
Ding-A-Dong

Dasa Szekely ist Life- und Businesscoach in Frankfurt. Daneben ist sie Dozentin für Text an der Hochschule für Gestaltung in Offenbach und Trainerin für Kreatives Schreiben bei der HERTIE-Stiftung. Ihre jahrzehntelange geschulte Kreativität – sie arbeitete zuvor über 10 Jahre als Werbetexterin und Strategin – prägt ihren Beratungsansatz. Für mehr Info bitte Mail an kontakt@dasacoaching.de.