# Frau Kuschik, wie machen Sie Menschen kreativ?

Kerstin Kuschik mit einer Tonfigur, die ihren Humor darstellen soll.

**Kerstin Kuschik unterstützt Menschen, ihre kreativen Potenziale zu entwickeln bzw. wiederzuentdecken. Im Interview mit unserer Mitarbeiterin Sophie Walther spricht sie über ihre Arbeit mit Klienten und über verschiedene Formen der Kreativität.**

FRAGE: *Frau Kuschik, wie machen Sie Menschen kreativ?*

KUSCHIK: Zum Glück muss ich das nicht machen. Denn das kann jeder selbst. Ich unterstütze beim Weg dorthin: Mit dem Aufspüren von Fähigkeiten, die dazu nötig sind, aber bisher unbeachtet waren. Mit Methoden, die geeignet sind, Risikobereitschaft, Humor oder gepflegtes Nichtstun zu fördern. Mit dem Aufbau von Hürden, die herausfordern, über den eigenen Schatten zu springen. Manchmal reißen wir sie natürlich auch nur um.

*Wann waren Sie selbst zum letzten Mal kreativ?*

KUSCHIK: Es gibt ja unterschiedliche Arten, kreativ zu sein. Wenn ich von der eher alltäglichen Kreativität ausgehe, dann gestern. Und zwar nicht in einem künstlerischen Feld, sondern in einer Therapiesitzung mit einem meiner Klienten. In therapeutischen Begegnungen ist es ja immer wieder so, dass man sich auf Neues, Unbekanntes oder Unerwartetes einlässt, mit dem man konfrontiert wird. Da gibt es viele kreative Momente. Künstlerisch kreativ war ich vor zwei Wochen, da habe ich einen Songtext geschrieben.

> **„Kunst berührt das Mysterium des Daseins."**
> Kerstin Kuschik

*Wie würden Sie Kreativität denn definieren?*

KUSCHIK: Das ist ein Synonym für schöpferische Kraft. Die ist universell und wir haben alle Zugang zu ihr. Sie umfasst die menschliche Fähigkeit, kreativ zu sein, also (Neues) zu schaffen. Um uns dieses Potenzial zu erschließen, brauchen wir zunächst eine gewisse Grundstimmung: Neugier, Offenheit, die Bereitschaft zu staunen, eine sensible Wahrnehmung, an der möglichst viele unserer Sinne beteiligt sind. Und wir brauchen unsere Reflexion. Sie macht uns diese Wahrnehmung bewusst, so dass wir ihrer habhaft werden. Daraus kann dann eine kreative Idee entstehen, der man folgt. Hier beginnt der praktische Teil der Kreativität, wo bestimmte Fertigkeiten hinzukommen müssen, um eine Idee auch umzusetzen.

*Sie nannten eingangs die Alltagskreativität und die künstlerische Kreativität. Sehen Sie da verschiedene Stufen, eine Hierarchie von Kreativitätsebenen? Manche Kreativitätsforscher sprechen ja von großer und kleiner Kreativität. Ist der Musiker vielleicht kreativer als jemand, der „nur" schöne Geschenke bastelt?*

KUSCHIK: Ich denke, dass Kreativsein auf einer komplexen Stufe eine Profession ist und ungeheuer viel Übung erfordert. Basteln ist da eher im Freizeitbereich angesiedelt. Wenn jemand jedoch etwas handwerklich schafft, kann auch daraus ein Werk entstehen, in dem ganz viele Kompetenzen zusammenfließen. In diesem Sinne kann ein Schreiner in seinem Metier eine ebensolche Meisterschaft erlangen wie eine Geigerin. Von groß und klein, wie es der Kreativitätsforscher Mihaly Cszikszentmihalyi in Bezug auf die unterschiedliche kulturelle Bedeutung kreativer Werke getan hat, möchte ich deshalb nicht sprechen, das wäre mir zu wertend. Es sind eher verschiedene Ausdrucksformen zu verschiedenen Zwecken. Kunst umfasst dabei neben der Alltagsästhetik eine weitere Ebene. Kunst, würde ich sagen, ist gestaltete Philosophie. Hier befragen Künstler sich und die Welt im Ganzen. Dazu setzen sie sich in ihrem Schaffen in Beziehung. In Kunst schwingt außerdem immer etwas von dem mit, was nicht sagbar ist. Ohne zu pathetisch sein zu wollen, aber Kunst berührt das Mysterium des Daseins. Dies ist es übrigens, was viele kreative Menschen, seien es Künstler oder Forscher, letztlich antreibt.

*Darin klingt eine spirituelle Dimension an. Gehört diese notwendig zum künstlerischen Schaffensprozess?*

KUSCHIK: Nicht jeder Künstler würde diesen Bezug für sich behaupten. Ich sehe ihn durchaus. Wer sich inspiriert fühlt oder eine „Eingebung" hat (dieser Begriff enthält ja bereits, dass da gleichsam etwas wie von außen ins Bewusstsein gelangt), hat oft das Gefühl, selbst gar nicht Urheber zu sein, sondern wie ein Instrument eine Schwingung aufzunehmen, die da ist. Man empfindet eine Resonanz. Hinzu kommt das Vermögen, die Inspiration mit den eigenen technischen Fähigkeiten innerhalb seiner Domäne in ein Werk „umzuwandeln". Man kennt ja die Metapher vom Kanal oder Gefäß, als das Künstler sich empfinden können. In einem religiösen Kontext wäre da Gott als Quelle der Inspiration im Spiel, aber auch ohne diesen religiösen Bezug ist da etwas uns alle Umfassendes und Durchdringendes, von dem wir ein Teil sind und mit dem man beim Kreativsein in Kontakt kommt.

*Spirituelle und kreative Zustände weisen somit Gemeinsamkeiten auf?*

KUSCHIK: Ja, sie fühlen sich ähnlich an: Ob zum Beispiel beim Meditieren oder im kreativen „Flow": Beides sind Zustände, in denen man besonders empfänglich ist, konzentriert und aufmerksam, gleichzeitig wach und versunken. Ein Unterschied wäre, dass ich beim Meditieren nur „bin", beim Kreativsein aber auch etwas erschaffe und zum Ausdruck bringe.

*Wenn man die Selbstbeschreibungen von Menschen mit intensiven spirituellen oder kreativen Erfahrungen – „Erleuchtungen" oder „Geistesblitzen" – betrachtet, dann fallen ja auch hier starke Ähnlichkeiten auf …*

KUSCHIK: Ja, die körperlichen Wahrnehmungen und die mentalen Prozesse sind sehr ähnlich. Hirnforscher haben auch Areale ausgemacht, die unter einer solchen Erfahrung besonders aktiv sind. Interessant ist hier, dass man intensive spirituelle Erfahrungen auch umgekehrt vermittels einer elektrischen Reizung in diesen Arealen hervorrufen kann. Woraufhin sofort vermutet wurde, „Gott" sei nichts anderes als ein neuronaler Reiz. Ich sehe in all dem jedenfalls Hinweise auf einen Bereich, der allen Menschen zugänglich ist. Wir wissen ja, dass wir die Potenziale unseres Geistes bei weitem nicht ausschöpfen.

*Verfügt jeder über ungenutzte kreative Ressourcen?*

**Die Kreativitätstrainerin mit einer „Diva", die eine Klientin aus Ton formte, um ihre innere Stimme darzustellen.** **Fotos: Lyding**

KUSCHIK: Ja. Manche brauchen vielleicht mehr Übung, andere weniger. Aber: Wir alle können kreativer sein. Ich benutze hier die Steigerungsform, weil ich denke, dass wir diese Fähigkeit immer schon nutzen. Aber sie ist ausbaubar, auch wiederbelebbar, falls Erziehung, Schule und Berufsleben sie uns abtrainiert haben.

*Sie hatten erwähnt, dass Voraussetzung der Kreativität eine Art kreative Gestimmtheit ist. Verdient diese unter Umständen sogar mehr Beachtung als die kreative Hervorbringung selbst – als ein Ziel an sich, nicht unbedingt als ein Mittel zum Zweck?*

KUSCHIK: Auf jeden Fall. Ich befinde mich zum Beispiel häufiger in einer kreativen Stimmung, als dass ich etwas Kreatives schaffe. Und wenn ich in einer solchen Verfassung etwas empfange, in Beziehung setze oder ein Problem löse, dann ist mir auch etwas gelungen, das in gewisser Weise schöpferisch ist. Trotzdem fließt das Meiste genauso weg, wie es gekommen ist, oder ich verwerfe etwas schon weiter Ausgearbeitetes wieder oder sogar fertige Werke. Ein Prozent der Kreativität sind Inspiration und 99 Prozent Transpiration, heißt es bekanntlich. Also: Wir brauchen dieses Feld der kreativen Gestimmtheit als Basis.

*Wie helfen Sie Ihren Klienten, diesen kreativen Zustand zu erreichen?*

KUSCHIK: Es gilt erst einmal auszuloten, wo eine Person steht und welchen Entwicklungswunsch sie eigentlich hat. Es kann dann sein, dass ich ihr die Frage danach, was sie weiterbringt, zunächst zurückspiele: Wohin soll die Entwicklung führen? Welche Schritte ist die Person bereit zu gehen? An welche positiven Erfahrungen kann sie anknüpfen? Gibt es etwas, das Angst hervorbringt? Und wenn ja, woher kommt die? Vielleicht entspringt der Wunsch, kreativ zu sein, einem Unbehagen, was den eigenen Lebens- und Karriereplan betrifft, der von diesem Wunsch wiederum bedroht sein kann. Vielleicht befindet sich eine Person gerade in einer Situation, in der es für sie existenziell wichtig ist, einfach zu funktionieren. Da wird es nicht gut hineinpassen, das Leben komplett umzukrempeln. Hier sind wir also mitten in der Persönlichkeitsentwicklung.

*Können Sie die empfundenen Mängel oder die Bedürfnisse, die Ihre Klienten zu Ihnen führen, noch einmal genauer beschreiben?*

KUSCHIK: Sie kommen, weil sie das Gefühl haben, sie haben sich als Persönlichkeit verloren und sind nur noch Funktion. Viele leiden unter einem Gefühl von Gleichförmigkeit und Sinnlosigkeit. Sie kommen, weil sie eine Leere spüren, da wo sie eigentlich ihre inneren Werte oder ihre Lebendigkeit vermuten. Sie kommen, weil sie sich an etwas erinnern und wieder daran anknüpfen wollen. Oder sie haben eine Erfahrung gemacht, die sie tief berührt hat. Sie haben wider Erwarten etwas geschaffen, von dem sie gar nicht glaubten, dass sie es könnten. Sie haben damit eine andere Selbsterfahrung gemacht oder besser: eine andere Art von Selbst-Beziehung erlebt. Die möchten sie vertiefen. Sie möchten in eine neue Beziehung zu Anderen treten. Diese soziale Dimension ist wichtig, denn wenn die Welt immer anders antwortet, als man in sie hineinruft, dann ist das sehr leidvoll.

*Ist Kreativität dann so etwas wie ein Schlüssel zur Lösung vieler Probleme, ja überhaupt zu mehr Erfüllung?*

KUSCHIK: Wenn wir „kreativ gestimmt" und empfänglich sind für überraschende, neue Bezüge, dann erhöht sich die Zahl der Möglichkeiten zu handeln. Die Optionen erweitern sich. Man entdeckt Zusammenhänge zwischen sonst als getrennt wahrgenommenen Phänomenen. Doch der Wunsch, die eigene Kreativität zu entwickeln, die Lebendigkeit, die man sich dadurch verspricht, zu spüren und dieser mehr Raum zu geben, bringt manchmal Veränderungen mit sich, die vorher gar nicht so klar waren und auch überfordern können. Das ist oft sogar mit Schmerz verknüpft, weil man verdrängungsfreier wahrnimmt, was wir uns gegenseitig alles antun oder nicht tun oder verpasst haben. Mehr Erfüllung, mehr Selbstwirksamkeit zu empfinden, mehr Sinn zu schaffen ist das Ziel, der Weg aber ist geprägt von Veränderungen, die nicht einfach sind. Ich finde es selbstverständlich lohnend, diesen Weg zu gehen, weil dieser Schmerz zu mehr Wahrhaftigkeit führt oder vielleicht besser: zu mehr „Wirklichkeit", also dazu, der Komplexität der Wirklichkeit stärker gerecht zu werden. Das Umgehen mit dieser Komplexität ist dann eine weitere Aufgabe.

*Kann man Momente der Kreativität durch besondere Umstände und Rituale selbst fördern oder herbeiführen oder muss man demütig auf den unverhofft eintreffenden Geistesblitz warten? Es heißt ja oft, die besten Ideen kämen beim Duschen oder beim Spazierengehen …*

KUSCHIK: Kreativität ist ja immer da, verstanden als ein Umfeld um uns, das alle Möglichkeiten bereithält. Fördern muss man sich selbst in seiner Ausrichtung darauf. Das kann man üben. Indem man Raum schafft für Offenheit, Staunen, Achtsamkeit. Also Zustände des Loslassens, die nicht auf ein Ziel gerichtet sind, des geistigen und körperlichen Entspanntseins. Wenn ich beispielsweise beim Spazierengehen die Natur in ihrer Vielfalt aufnehme, bin ich offen für das, was um mich und in mir ist. Ich bin sozusagen in Resonanz. Es entsteht Freiraum für Impulse von innen und von außen. Die Phantasie kann ungehindert schweifen. Wenn dann Ideen auftauchen, die sich mit etwas verknüpfen lassen, das man zuvor durch gedankliche Arbeit an einer Frage schon vorbereitet hat, kann dies plötzlich eine Antwort oder (Er-)Lösung bieten. Wenn ich nichts Konkretes vorbereitet habe oder mit mir herumtrage, kann eine Idee aufblitzen, die einen Anfang setzt. Wobei auch dies strenggenommen kein Anfang ist, weil wir nie vollkommen leer sind. Der sogenannte Geistesblitz wird durch eine Verknüpfung von Assoziationen, eine unverhoffte Koinzidenz von bisher Unverbundenem, freigesetzt, die einen Erkenntnissprung ermöglicht. Er kommt nie aus dem Nichts. Er braucht ein Spannungsfeld, das zuvor aufgebaut wurde, um sich zu entladen. Eine weitere Art der Übung ist es, sich Anregungen zu gönnen, die einem zunächst fremd sind oder sogar Angst oder Abwehr auslösen, um seine Wahrnehmungen und Erfahrungen zu erweitern. Solche Irritationen sind ein gutes Biotop für Geistesblitze.

*Kommen wir einmal zur Kreativität in Wirtschaftsunternehmen. Hier gilt der Einsatz von Kreativitätstechniken ja gerne als Allheilmittel, um Innovationen, Fortschritt und Wettbewerbsfähigkeit zu sichern. Widerspricht eine solche Ökonomisierung nicht dem eigentlichen Wesen der Kreativität?*

KUSCHIK: Es ist nichts dagegen zu sagen, wenn ein Unternehmen Kreativitätstechniken für die Entwicklung innovativer Produkte oder größere Changeprozesse einsetzt und Bedingungen dafür schafft, der Kreativität der Mitarbeiter mehr Raum zu geben. Aber wie der Name „Technik" schon sagt, ist das dann eher Handwerk und entspricht nicht dem künstlerischen Verständnis von Kreativität, das beansprucht, zumindest im Moment seiner Entstehung zweckfrei und unökonomisch zu sein.

*Wird das Training solcher Techniken von Unternehmen stark nachgefragt?*

KUSCHIK: Heute wird dem ein geringerer Stellenwert beigemessen als etwa in den letzten 20 Jahren. Da gab es einen regelrechten Boom. Doch blieb man weiterhin der Logik von Effizienz und Steigerung verhaftet. Das Ergebnis: Die Leute, die wirklich Feuer gefangen haben, haben die Folgebedingungen nicht vorgefunden. Sie durften frei assoziieren und wollten Ungewöhnliches ausprobieren. Wenn dann aber die Mittel gebraucht wurden und neue Freiräume, kam das Controlling ins Spiel, die Budgetierung und die Deadline, das Termingeschäft, Umsatzerwartungen. Da konnte man nicht die Latenzphase nach dem Brainstorming abwarten. Da ist vieles im Geschäftsalltag verpufft. Inzwischen ist man zurückhaltender geworden mit diesen Instrumenten.

> **„Ein Schreiner kann in seinem Metier eine ebensolche Meisterschaft erlangen wie eine Geigerin."**
> Kerstin Kuschik

*Schöpferisch zu sein war in früheren Epochen wenigen begnadeten Individuen vorbehalten. Heute besteht ein weit verbreitetes Bedürfnis, das eigene Leben authentischer und kreativer zu führen. Gleichzeitig scheint etwa die Allgegenwart der Smartphones diese Tendenz zu untergraben und kaum noch Freiräume für konzentriertes oder kreatives Tun zu lassen. In der Generation der Digital Natives, die mit diesen Medien aufwachsen, sind neue Formen von Abhängigkeit und Suchtverhalten entstanden. Wird unsere Gesellschaft eher kreativer oder unkreativer?*

KUSCHIK: Jede neue Technologie bringt Risiken mit sich, und was Sie beschreiben, gehört sicher dazu. Ich bleibe aber optimistisch, denn grundsätzlich sind wir in der Lage, im Umgang mit diesen Technologien zu lernen, wo uns Übertreibungen oder Einseitigkeiten nicht guttun. Es gibt ja auch hier schon Gegentrends, wie sie zum Beispiel der Zukunftsforscher Matthias Horx ausgemacht hat: selbstauferlegte Handy-/Mail-/Internet-Abstinenzen zu bestimmten Zeiten oder die Verringerung des Mailkonsums in Unternehmen. Ich sehe die Probleme nicht in den Technologien, sondern in der Geisteshaltung, mit der wir sie nutzen, aus der heraus wir sie hervorgebracht haben und wofür wir sie weiterentwickeln. Wenn wir uns immer mehr von uns selbst und unserem Eingebundensein in die Welt entfremden, wenn wir Beziehungen, soziale Verantwortung und gesellschaftliche Fürsorge aufgeben bzw. die Bedingungen hierfür nicht fördern, werden Technologien zum Surrogat. Das immer Onlinesein entspringt ja dem tiefen Verlangen, auf die Welt bezogen, mit ihr verbunden zu sein, und dies dann auch ersatzweise auf medialer, virtueller Ebene. Doch alles, was wir unachtsam tun, ohne Maß und Weisheit, wird uns mitsamt dem Planeten kurz- oder langfristig schaden.

*Sie sind Coach und Trainerin für Kreativität und Kommunikation. Sie arbeiten als Therapeutin, unterrichten Gesang und Stimmbildung, sind außerdem im Schreiben und in der Musik selbst künstlerisch tätig. All diese Rollen fassen Sie in einer einzigen Profession zusammen, wenn Sie sich als „Fachfrau für Stimmigkeitsangelegenheiten" bezeichnen. Welche Bedeutung hat für Sie der Begriff „Stimmigkeit"?*

KUSCHIK: Als Sängerin, Sprecherin und Stimmbildnerin bewege ich mich natürlich in dem Bedeutungsfeld von Stimme, Gestimmtheit, Stimmigkeit. Zunächst in Bezug auf mich selbst. Wenn ich mit mir selbst stimmig bin, gebe ich meinem Leben, wie es ist, die Zustimmung, das schließt Disbalancen für eine gewisse Zeit mit ein. Im direkten musikalischen Sinn stimme ich meine Instrumente, stimme mich auf meine Kollegen und Kolleginnen und auf das Publikum ein. Allgemein verstehe ich unter Stimmigkeit den beständigen Prozess der Abgleichung des eigenen körperlichen, geistigen und sozialen Befindens, der eigenen Motive, Handlungen und Ziele als Voraussetzung für ein gelingendes Dasein in der Welt. Ich begleite Menschen auf diesem Weg mit unterschiedlichen Methoden. Und natürlich bin ich selbst auf diesem Weg. Denn die eigene Begrenzung stellt auch die Grenze dar, bis zu der man Menschen überhaupt unterstützen kann.

*Den ganz ähnlichen Begriff der Resonanz haben Sie bereits mehrfach verwendet. Denken Sie dabei auch an das aktuell sehr populäre Resonanz-Konzept des Soziologen Hartmut Rosa?*

KUSCHIK: Ja, da finde ich vieles wieder. Den aus der Akustik stammenden Begriff der Resonanz erweitert Hartmut Rosa auf das Ganze gelingender Selbst- und Weltbeziehungen. Die „eigene Stimme", auch in ihrer leiblichen Dimension, das Hören und Gehörtwerden im direkten wie im übertragenen Sinn sind Grundlage von „Antwortbeziehungen", die man braucht, um erfüllt zu leben. Nicht nur zwischenmenschliche Verhältnisse, auch die eigene Arbeit, Natur- oder Kunsterfahrungen können Resonanzsphären sein. Das Fehlen von Resonanz identifiziert Rosa als Entfremdung, als „Verstummen", was als pathologische Ausformung zum Beispiel Depression und Burnout-Symptomatiken hervorbringt. Solche Grundgedanken sind auch Teil meiner Arbeit.

*Und welchen Zusammenhang sehen Sie hier speziell zur Kreativität?*

KUSCHIK: Resonanz ist, wie bereits angesprochen, sowohl Voraussetzung als auch Folge einer kreativen Gestimmtheit. Eigentlich hängen beide Begriffe sehr eng miteinander zusammen. Wenn Hartmut Rosa von der Resonanz als einer Weise des „In-der-Welt-Seins" spricht, einem Prozess des produktiven Aufeinander-Einwirkens, der Anverwandlung und Transformation zwischen Ich und Welt, dann ist das ja im Wesentlichen ein hoch kreativer Vorgang. Ich würde mich da Rosa anschließen und auch das Kreativsein als eine grundsätzliche Weise, mit sich und der Welt in Beziehung zu treten, beschreiben, die es ermöglicht, sich als verbunden, als wirksam, lebendig und verantwortlich zu erfahren.

**Bunt muss es sein: Kerstin Kuschik in ihrem Studio.**

## ZUR PERSON Autorin und Stimmbildnerin

Kerstin Kuschik (55) ist in Frankfurt verwurzelt und vielfältig kreativ. Nach dem Abitur studierte sie Germanistik, Soziologie und Musikpädagogik an der Goethe-Uni. In den 90er-Jahren war sie zunächst freie Journalistin und Autorin beim Hessischen Rundfunk und bei diversen Printmedien sowie Sachbuchautorin.

Nach einer Elternpause begann sie, als Gesangs- und Stimmtrainerin sowohl Einzelunterricht als auch Seminare zu geben. Parallel dazu blieb sie ihrer künstlerischen Seite als Sängerin und Autorin für Kurzgeschichten treu.

Kerstin Kuschik ist Mitglied eines aktuellen Frankfurter Ensembles, das immer noch die Kleinkunstszene belebt: das Opernkabarett „Konduettina". Ihre Tätigkeit als Stimmbildnerin erweiterte sie in den letzten 15 Jahren hin zum Coach für Persönlichkeitsentwicklung und Kreativität.

Nach einem langen Intermezzo in Kelkheim (1994-2016) lebt und arbeitet Kerstin Kuschik wieder in Frankfurt.

Über ihre Heimatstadt sagt sie: klein genug, groß genug, lebendig, störrisch und wunderbar.