



KREATIV
MIT ALLEN
SINNEN

Bevor du etwas verändern willst

Einsichten über Sinne,
Kreativität und die
Erlaubnis, nichts
daraus zu machen



Ein paar einleitende Gedanken – und eine Einladung

Ich unterrichte seit vielen Jahren Design,
Kreativität und Wahrnehmung.

Und wenn ich ehrlich bin, habe ich in
dieser Zeit weniger Antworten gesammelt
als Fragen.

Ich habe mit Menschen gearbeitet, die
sehr klug waren.

Analytisch. Reflektiert. Schnell im Denken.

Menschen, die verstanden haben, wie
Dinge funktionieren.

Und trotzdem saßen sie manchmal vor
einem leeren Blatt oder vor einer Ent-



scheidung und wussten nicht, wo sie
anfangen sollten.

Nicht aus Unwissen.
Sondern aus innerer Unruhe.

Was mir dabei immer wieder aufgefallen
ist:

Kreativität scheitert selten an Ideen.
Sie scheitert viel öfter an
Übersteuerung.

An dem Drang, sofort etwas richtig
machen zu wollen.

Oder daran, dass Wahrnehmung ständig
bewertet, eingeordnet, erklärt wird,
bevor sie überhaupt wirken darf.



Vielleicht kennst du das auch.

Du weißt viel.

Du hast verstanden, was sinnvoll wäre.

Und trotzdem kommt es nicht an.

Nicht im Körper.

Nicht im Gefühl.

Nicht dort, wo Ruhe entsteht.

Mit der Zeit habe ich begonnen, weniger
zu erklären und mehr Raum zu lassen.

Nicht, weil ich nichts zu sagen hätte.

Sondern weil ich gemerkt habe:

Sobald Menschen wieder bei sich an-
kommen, stellt sich vieles von selbst ein.

Nicht spektakulär. Nicht messbar.

Aber spürbar.



Dieses kleine Buch ist aus genau dieser
Erfahrung entstanden.

Nicht als Anleitung.

Nicht als Methode.

Nicht als Programm.

Sondern als Einladung, Wahrnehmung
wieder als etwas Grundlegendes zu
begreifen.

Als etwas, das trägt, bevor es formt.

Ordnet, bevor es gestaltet.

Beruhigt, bevor es kreativ wird.

Du wirst hier keine Ziele finden.

Keine Aufgaben, die du abhaken musst.

Keine Versprechen, die dich unter Druck
setzen.



Was du findest, sind kleine Öffnungen.

Beobachtungen.

Einladungen, die du annehmen kannst –
oder nicht.

Wenn du aus diesen Seiten etwas mit-
nimmst, dann vielleicht nur das:

Du musst nicht weiter sein, um anfangen
zu dürfen.

Und du musst nichts verändern,
damit sich etwas verschiebt.

Manchmal beginnt Orientierung nicht
mit einem neuen Ziel. Sondern damit,
einen Moment länger zu bleiben.

Bei dem, was gerade da ist.

Wie weit du diesen Raum öffnest,
oder ob du ihn einfach wieder schließt,
liegt ganz bei dir.
Beides ist richtig.



Warum die Sinne keine Werkzeuge sind

Vielleicht hast du beim Wort »Sinne«
kurz gezögert.

Nicht ablehnend. Eher vorsichtig.

So, als würdest du innerlich prüfen, in
welche Richtung das hier gehen könnte.

Viele Menschen verbinden Sinne sofort
mit etwas Besonderem.

Mit Übungen.

Mit Techniken.

Oder mit einer Idee von Kreativität, die etwas
hervorbringen soll.

Aber darum geht es hier nicht.

Deine Sinne sind keine Werkzeuge.

Du kannst sie nicht einsetzen wie ein
Instrument.



Nicht schärfen, nicht trainieren, nicht
»richtig« benutzen.

Sie sind schon da. Und sie arbeiten
längst.

Sehen zum Beispiel.

Die meisten Menschen glauben, sie sehen
die Welt.

Tatsächlich sehen sie vor allem das, was
ihr Kopf bereits kennt.

Erfahrungen, Erwartungen,
Einordnungen.

Das geschieht nicht bewusst.

Es passiert einfach.

Oder Hören.

Oft hören wir nicht, um da zu sein.

Wir hören, um zu reagieren.



Um zu antworten.

Um vorbereitet zu sein.

Das eigentliche Hören geht dabei verloren.

Und Fühlen.

Fühlen wird schnell als etwas verstanden,
das gelöst werden muss.

Als Spannung, die weg soll.

Als Signal, das man bearbeiten sollte.

Dabei ist Fühlen zunächst nichts weiter als
Information. Körperliche Rückmeldung.

Ohne Auftrag.

Die Sinne wollen nichts von dir.

Sie fordern keine Veränderung.

Sie geben keine Anweisung.

Sie zeigen nur, was gerade da ist.



In einem modernen Alltag, der stark über Denken organisiert ist, verlieren diese Zugänge ihre Selbstverständlichkeit.

Nicht weil sie verschwinden, sondern weil sie überlagert werden.

Durch Tempo. Durch Reize. Durch ständige innere Bewertung.

Dann beginnt das Denken zu regulieren, was eigentlich über Wahrnehmung zur Ruhe kommen könnte.

Und genau dort entsteht oft diese diffuse Unruhe, die viele Menschen kennen.

Nicht laut. Nicht dramatisch.

Eher wie ein dauerhaftes inneres Hintergrundrauschen.



Die Sinne sind keine kreative Technik.

Sie sind ein biologisches Ordnungssystem. Ein leises. Ein unmittelbares.

Nicht, um etwas zu erreichen.

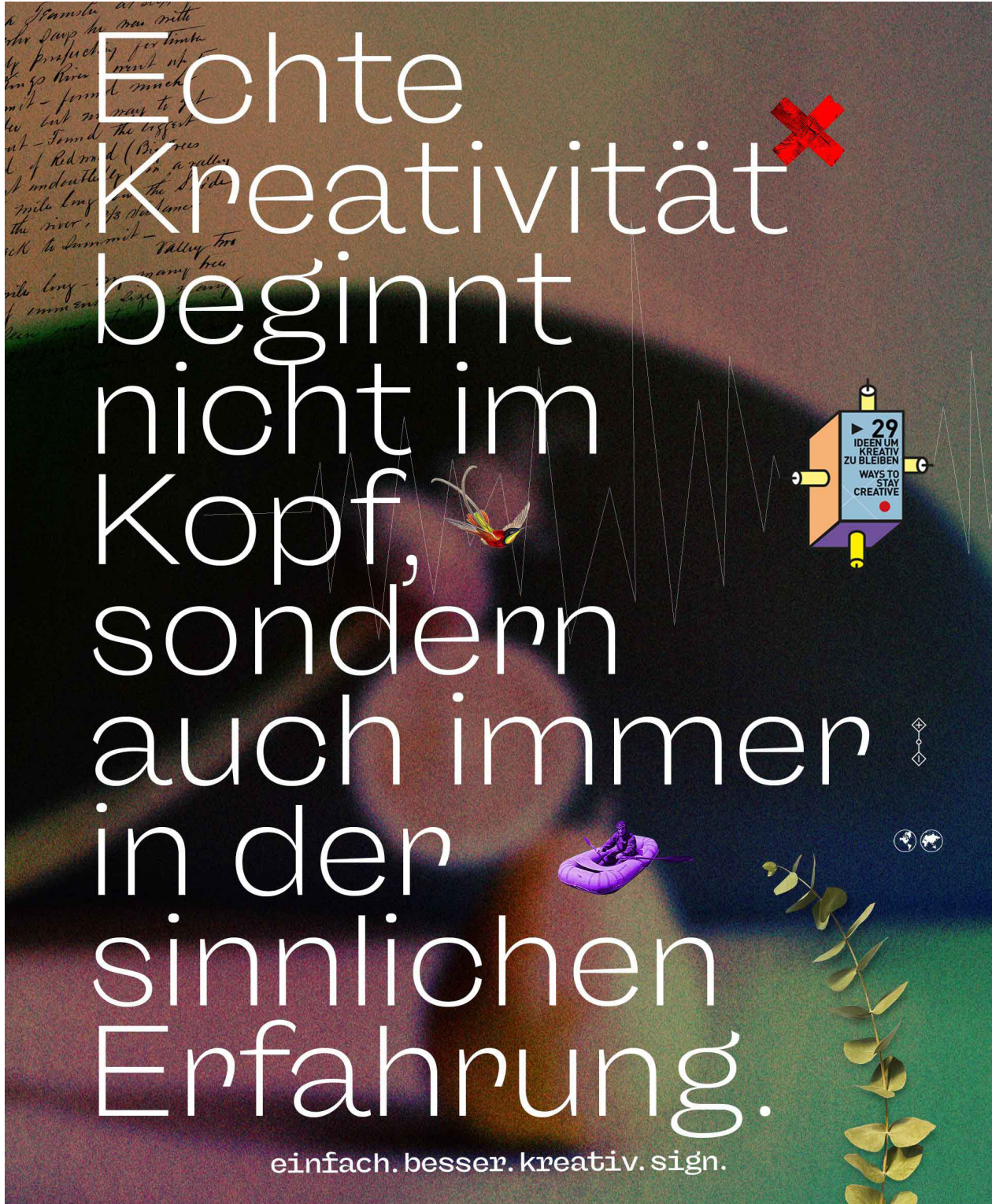
Sondern um wieder Kontakt herzustellen.

Vielleicht nicht zu einer Idee. Nicht zu einem Ziel, sondern zu dem Moment, in dem du gerade bist.

Und vielleicht ist genau das der Punkt, an dem sich etwas verändert.

Nicht weil du etwas machst, sondern weil du aufhörst, alles einzuordnen.

Die Sinne sind nicht dazu da, dich weiterzubringen. Sie sind dafür da, dich wieder bei dir ankommen zu lassen.



Echte
Kreativität
beginnt
nicht im
Kopf,
sondern
auch immer
in der
sinnlichen
Erfahrung.

einfach.besser.kreativ.sign.

29
IDEEEN UM
KREATIV
ZU BLEIBEN
WAYS TO
STAY
CREATIVE

Warum Denken oft Regulierung ersetzt

Ich kenne diesen Impuls sehr gut. Sobald etwas innerlich unruhig wird, beginnt mein Kopf zu arbeiten.

Er sucht nach Gründen. Nach Zusammenhängen. Nach einer Erklärung, die Ordnung verspricht.

Das wirkt klug. Reflektiert. Fast schon verantwortungsvoll.

Und oft ist es das auch.

Aber irgendwann habe ich gemerkt: Mein Denken war nicht neugierig.

Es war beschäftigt. Beschäftigt damit, Spannung zu kontrollieren. Unsicherheit einzuhegen. Gefühle handhabbar zu machen.

Nicht, weil ich etwas falsch gemacht hätte, sondern weil mir genau das beigebracht wurde.

In unserer Kultur gilt Denken als Lösungskompetenz.

Wer denkt, gilt als wach. Wer reflektiert, als reif. Wer analysiert, als handlungsfähig.

Also denken wir weiter. Auch dann, wenn das, was uns bewegt, gar keine Erklärung braucht.

Ich habe Menschen erlebt – und mich selbst eingeschlossen –, die sehr klar benennen konnten, warum es ihnen so geht, aber kaum noch spürten, wie es ihnen eigentlich geht.



Das Denken wurde schneller als das Erleben. Und an diesem Punkt passiert etwas Leises:

Das Denken übernimmt eine Aufgabe, die ihm nicht gehört.

Es beginnt zu regulieren. Nicht bewusst. Nicht geplant. Sondern aus Gewohnheit.

Spannung taucht auf, und der Kopf greift ein. Unruhe meldet sich, der Verstand liefert die Gründe.

Gefühl entsteht, und wird sofort eingeordnet.

Das Problem ist nicht das Denken. Das Problem ist, dass es oft alleine gelassen wird.



Denn Regulation entsteht ursprünglich woanders.

Im Körper. In der Wahrnehmung.

In dem Moment, in dem etwas einfach da sein darf, ohne sofort bearbeitet zu werden.

Wenn Denken reguliert, entsteht kurzfristig Kontrolle. Aber keine Ruhe.

Die Ruhe, nach der viele suchen, stellt sich nicht durch bessere Gedanken ein.

Sondern dann, wenn das Denken wieder Begleiter wird, und nicht mehr Regisseur.

Das ist kein Rückschritt. Es ist eine Entlastung.

Denken ist ein hervorragendes Werkzeug. Aber kein guter Ersatz für innere Regulation.



Warum Wahrnehmung vor Veränderung kommt

Veränderung war lange ein großes Wort für mich. Ein Ziel. Ein Anspruch. Manchmal auch eine stille Drohung.

Veränderung hieß: Ich sollte anders sein als jetzt. Besser. Klarer. Weiter.

In meiner Lehre, in Projekten, in Gesprächen mit Studierenden habe ich immer wieder gesehen, wie schnell dieser Wunsch entsteht. Fast automatisch.

Kaum wird etwas als unangenehm erlebt, taucht die Frage auf: Wie komme ich da raus?

Was dabei oft übersprungen wird, ist ein unscheinbarer Schritt.



Ein leiser. Fast unbequemer.

Wahrnehmung.

Nicht als Technik. Nicht als Methode.
Sondern als ehrliches Hinsehen.

Ich habe gelernt: Solange ich etwas verändern will, das ich nicht wirklich wahrgenommen habe, verändere ich vor allem meine Vorstellung davon.

Nicht die Sache selbst.

Wahrnehmung braucht eben Zeit.

Und sie bringt keine sofortige Lösung mit.

Das macht sie in einer optimierungsverliebten Kultur so unattraktiv.



Denn Wahrnehmung sagt erst einmal nur: So ist es gerade.

Ohne Bewertung. Ohne Plan.

Ohne Verbesserungsvorschlag.

Das wirkt passiv. Ist es aber nicht.

Es ist der Moment, in dem das System – Körper, Denken, Gefühl – zum ersten Mal wirklich synchron ist.

Ich habe oft erlebt, dass allein dieses klare Wahrnehmen etwas in Bewegung bringt.

Ohne Druck. Ohne Ziel.

Nicht, weil man sich zwingt, etwas zu ändern, sondern weil man aufhört, gegen sich zu arbeiten.

Veränderung, die aus Wahrnehmung entsteht, fühlt sich anders an.



Sie ist nicht laut. Nicht heroisch.
Nicht messbar im klassischen Sinn.
Aber sie ist stabil.
Vielleicht ist das der eigentliche Anfang:
Nicht zu fragen, was du verändern willst,
sondern ob du dir schon wirklich zugehört
hast.

**Wahrnehmung ist keine Vorstufe von
Veränderung.
Sie ist ihr Fundament.**



Was du
benennst,
kannst du
anders fühlen.
Was du
anders fühlst,
kannst du
anders
denken.



einfach. besser. kreativ. sign.

Ein abschließender Gedanke

Was mir immer wieder aufgefällt ist:
Kreativität scheitert selten an Ideen.

Sie scheitert viel öfter an innerer Unruhe.

An dem Drang, sofort etwas richtig machen
zu wollen.

Oder daran, dass Wahrnehmung ständig
bewertet, eingeordnet, erklärt wird – bevor
sie überhaupt wirken darf.

Mit der Zeit habe ich begonnen, weniger zu
erklären und mehr Raum zu lassen.

Nicht, weil ich nichts zu sagen hatte.

Sondern weil ich gemerkt habe: Sobald
Menschen wieder bei sich ankommen,
stellt sich vieles von selbst ein.

Nicht spektakulär.



Nicht messbar. Aber spürbar.

Dieses Mini-E-Book ist aus genau dieser Erfahrung entstanden.

Nicht als Methode. Nicht als Lehrgang.

Sondern als Einladung, Wahrnehmung wieder als etwas Grundlegendes zu begreifen.

Als etwas, das trägt, bevor es formt. Ordnet, bevor es gestaltet. Beruhigt, bevor es kreativ wird.

Wenn du aus diesen Seiten etwas mitnimmst, dann vielleicht nur das: Du musst nicht weiter sein, um anfangen zu dürfen.

Und du musst nichts verändern, damit sich etwas verschiebt.

Manchmal beginnt Orientierung nicht mit einem neuen Ziel.



Sondern mit dem Mut, einen Moment länger zu bleiben. Bei dem, was gerade da ist.

Ob du diesen Raum weiter öffnest oder ihn einfach wieder schließt, liegt ganz bei dir.

Beides ist richtig.

Und vielleicht ist genau das der leise Anfang, den es manchmal braucht.

Und du hast ihn dir gegeben. Du hast einen Raum geöffnet, der nur dir gehört.

Ein Raum, in dem nichts bewertet wird, und alles möglich ist.

Was bleibt, ist keine perfekte Methode.

Kein Ergebnis für die Galerie.

Was bleibt, ist ein Gefühl:

Ich darf schöpferisch sein. Ich darf unperfekt sein. Ich darf anders sehen.



Diese Haltung verändert nicht nur,
wie du zeichnest, schreibst
oder sammelst.
Sie verändert, wie du lebst.
Denn wer einmal erlebt hat,
wie aus Nichts etwas entsteht,
der sieht auch im Alltag neue Wege.
Oder wie es der Dichter
John O'Donohue sagt:

»MAY YOU AWAKEN TO THE MYSTERY OF BEING
HERE AND ENTER THE QUIET
IMMENSITY OF YOUR OWN PRESENCE.«

»MÖGEST DU ZUM GEHEIMNIS DES HIERSEINS
ERWACHEN UND IN DIE STILLE UNERMESSLICHKEIT
DEINER EIGENEN GEGENWART EINTRETEN.«

Eine (letzte) Anmerkung für dich:

Mit diesem Mini-E-Book will ich dir zeigen, dir ehrlich beweisen, wie kreativ du sein kannst und dich animieren und zu motivieren, weiter zu machen, nicht aufzugeben.

Schnell wirst du merken, wie du von mal zu mal besser wirst und deine Arbeiten ein neues Level erreichen.

Allerdings, und das ist meine Erfahrung aus der (Lehr)Zeit mit den Studies, du musst oder solltest »dran« bleiben und nicht aufgeben.

In der Kreativität gibt KEIN RICHTIG und KEIN FALSCH. Lass dich nicht entmutigen wenns mal nicht so schnell klappt wie gedacht und wie es dein »Anspruch« dir vielleicht vorgibt.

DENK DRAN:





Impressum:

EINFACH.BESSER.KREATIV.SIGN®

Bredowstr. 27

10551 Berlin

Autor: Prof. Ralf K. Röttjer

Kontakt: +49 (0)176-50 33 89 93 oder

einfach@besser-kreativ-sign.de } www.besser-kreativ-sign.de

Bilder: Ralf K. Röttjer, LifeSign-Akademie©

Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung von Besser.Kreativ.Sign©

Gender-Hinweis

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird in dem vorliegenden Arbeit die gewohnte männliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung irgendeinem Geschlechts, sondern soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein.

Alle hier von mir vorgeschlagenen Übungen und Anleitungen, basieren auf den Erkenntnissen meiner Seminare zum Thema Kreativität, Kommunikationsdesign und Designmanagement. Du kannst die Übungen so direkt nachmachen und übernehmen, sie garantieren immer einen kreativen Erfolg – aus meiner Lehrzeit und Erfahrung als Professor für Design. Du kannst aber natürlich alle Übungen abwandeln und nach deinen Bedürfnissen anpassen.

