Die vier W’s: kreative Selbstwirksamkeit für Psychotherapeut*innen

Hilfreiche Konzepte · https://mein.onlinesupervisor.de/nachfragewerk/kreative-selbstwirksamkeit/

[Kreative Selbstwirksamkeit]

Kreativität erfordert den Mut, Sicherheiten loszulassen.Erich Fromm

Kreative Selbstwirksamkeit - was kreative Menschen unterscheidet

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, was kreative Köpfe von ihren Mitmenschen unterscheidet?

Welche Möglichkeiten ihnen zur Verfügung stehen, damit sie aus neuen Ideen wirklich etwas Neues schaffen können?

Für Psychotherapeut*innen stellt sich diese Frage oft dann, wenn wir in unserem Praxis-Alltag „feststecken“. Uns kommen einfach keine neuen Ideen mehr. Der Zugang zu frischen Einfällen bleibt uns verschlossen.

Wir drehen uns im Kreis, verlassen uns aus Unsicherheit auf Bekanntes und Vertrautes und fühlen uns dafür mit unseren Patient*innen unlebendig und erstarrt.

Die Folge sind rasche Ermüdung während der Gespräche, Unlust beim Gedanken an eine bevorstehende Stunde oder Zweifel an den eigenen therapeutischen Fähigkeiten.

Manchmal drängt es uns auch in einen unsicheren Aktivismus. Wir beginnen, etwas zu tun, um der Situation zu entkommen.

Uns mangelt es an Ambiguitätstoleranz, über die ich in einem eigenen Beitrag schreibe.

*Wenn dieses Phänomen nur bei eine*r bestimmten Patient*in auftritt, veranlasst uns das als Psychoanalytiker*in, darüber als eine mögliche Gegenübertragungs-Reaktion auf die Übertragungen diese*r Patient*in nachzudenken. Das soll in diesem Beitrag nicht das Thema sein, sondern bleibt einem weiteren Artikel zu Übertragung/Gegenübertragung vorbehalten.*

Vielmehr geht es mir hier um eine Veränderung unserer Selbstwahrnehmung in unserem Praxis-Alltag, sobald diese mehr genereller Natur zu werden beginnt.

Was ist kreative Selbstwirksamkeit?

"Kreativität ist allgemein die Fähigkeit, etwas vorher nicht da gewesenes, Originelles und beständiges Neues zu kreieren. (Mumford, Michael (2003): Where have we been, where are we going? Taking stock in creativity research, in: Creativity Research Journal, 15, S. 107–120." Zitiert nach wikipedia

Eine kreative Idee ist nur eine Idee, so lange daraus keine Taten folgen. Du musst handeln, sonst bist du nicht kreativ.Glen Hoffherr
Kreative Selbstwirksamkeit macht aus dem Einfall eine wirkliche Neuschöpfung.

Tierney und Farmer (Academy of Management Journal, 2002) definieren kreative Selbstwirksamkeit als Fähigkeit, solche Ergebnisse hervorzubringen.

Aus kreativen Fähigkeiten und Einstellungen entsteht nur dann etwas Neues, wenn die kreative Idee auch in die Tat umgesetzt werden kann.

Das kann für die Psychotherapie auch bedeuten, dass wir geeignete Worte für unsere Einfälle finden, weil wir etwas auf neue Weise begriffen haben.

Nach Guilford ist Kreativität jedoch zunächst einmal eine spezielle Form des Denkens.

"Er unterschied konvergentes Denken (bei klar umrissener Problemstellung mit genau einer Lösung) von divergentem Denken („the kind that goes off in different directions“; bei unklarer Problemstellung und mehreren Lösungsmöglichkeiten)." Zitiert nach wikipedia.

Damit werden feste Bahnen verlassen. Wir schauen „nach links und rechts“ und gehen dabei mehr spielerisch mit Informationen um.

Man entdeckt keine neuen Erdteile, ohne den Mut zu haben, alte Küsten aus den Augen zu verlieren.André Gide
Nach Rainer Holm-Hadulla fasst die moderne Neurobiologie eine solche Form des Denkens auch als „Neuformation von Informationen“ auf (Holm-Hadulla: Kreativität - Konzept und Lebensstil, 2011 - Amazon-Partnerlink).

Was durch diese Prozesse neu formiert werden soll, muss jedoch erst einmal vorhanden, also durch Lernen im Gedächtnis bleiben, und dann auch abgerufen werden können.

Kreativität und die Kraft der einfallsreichen Gemeinschaft

Nicht jedesmal muss also das Rad neu erfunden werden, oder ein neuer Erdteil entdeckt werden, um etwas Kreatives zu schaffen. Viel häufiger ist die Rekombination von Bekanntem.

Was aber, wenn wir unseren Kopf so voll haben, dass wir unmöglich alles das, was wir uns gemerkt haben, abrufen und nutzen können?

Geistige Anstrengungen allein werden womöglich nur die besonders Begabten ans Ziel bringen. Wenn wir genau nachforschen, können wir jedoch feststellen, wie viele kreative Köpfe sich bester Gesellschaft erfreuten, und in ihr das volle Potential ihrer Kreativität entfalteten.

Wie können wir also unseren Wirkungskreis erhöhen, und etwas erschaffen, das über unsere eigenen Grenzen hinausweist?

Die vier W's: Wissen, wer was weiß.

Kreative Selbstwirksamkeit ist keine Frage angespannten Suchens.

Wir befinden uns in guter Gesellschaft, wenn wir nicht ständig mit Geistesblitzen aufwarten können. Sie dürfen sich diesbezüglich also schon einmal entspannen - was übrigens eine gute Voraussetzung für den kreativen Funken ist, der überspringen möchte.

Doch diese Entspannung kann womöglich erst dann eintreten, wenn wir uns der Unterstützung anderer versichern können, und zwar ohne allzu großen Aufwand:

Wenn wir „wissen, wer was weiß.“

Wer erst in dem Moment zu überlegen beginnt, wen er fragen könnte, wenn er es braucht, hat noch eine Menge Arbeit vor sich - auch wenn diese Arbeit sehr vergnüglich sein kann!

> Der beste Zeitpunkt, um damit zu beginnen, ein Netzwerk aus kollegialen Weggefährten zu bilden, war vor 20 Jahren. Der zweitbeste Zeitpunkt ist JETZT

Legen Sie also los, um sich ein solches Netzwerk für Ihren nächsten kreativen Müdigkeitsanfall zuzulegen. Hier kann ich Ihnen nur ein paar Tipps für die Praxis geben.

[Die Mittwochsgesellschaft - Sigmund Freud]

Quelle: via Wikimedia Commons

Tipps für die Praxis

Werden Sie Mitglied einer Intervisionsgruppe

Nichts geht über den regelmäßigen Austausch in einer Gruppe von Menschen, mit denen Sie sich über Ihre Arbeit austauschen können - zumindest was das Überwinden von Denkschranken und den Umgang mit Situationen betrifft, in denen wir uns unsicher und unkreativ fühlen.

Treten Sie einer psychotherapeutischen Fachgesellschaft bei, und besuchen Sie deren Tagungen

Der Besuch von Tagungen macht mehr Spaß, wenn Sie die Kongress-Tage dazu nutzen können, sich mit Bekannten und Gleichgesinnten zu treffen, oder Unbekannte zu Bekannten zu machen. Zugleich lassen sich auch hier gut Fragen stellen, die aktuelle Probleme betreffen, und neue Mitglieder zu Ihrem persönlichen Netzwerk hinzufügen, auf das Sie später zugreifen können, wenn in Ihrem Praxis-Alltag Hilfe benötigen.

Schaffen Sie sich ein ganz persönliches Netzwerk

Offline oder Online - beide Varianten bieten unzählige Möglichkeiten, um sich mit Kolleg*innen zu verbinden. Um ein Netzwerk zu bilden, das Ihren ganz persönlichen Bedürfnissen entspricht, ist Sympathie ist immer eine gute Voraussetzung. Damit werden Sie im entscheidenden Moment nicht allzu lange zögern, wenn Sie jemand fragen müssen.

Oft ist das wichtiger als die fachliche Expertise oder die Zahl der wissenschaftlichen Veröffentlichungen Ihres Kontakts.

Zuhören!

Sowohl im Kontakt mit Ihren Patient*innen als auch in Gegenwart Ihrer Kolleg*innen fördert Zuhören die kreative Entwicklung. Wie sich dieses Zuhören aus einer Haltung des Nicht-Wissens heraus entwickeln kann, beschreibe ich in meinem Beitrag dazu - Zuhören hilft.

… Die Liste der Möglichkeiten wäre noch lang, und soll fortgesetzt werden. Ich würde mich freuen, wenn Sie sie mit Ihren eigenen Einfällen ergänzen und so zum aktiven Vernetzen übergehen würden - denn auch über Kommentare unter Beiträge, die Sie im Internet finden und lesen, können Sie Anregungen mit anderen Menschen austauschen, auf die Sie alleine womöglich nicht gekommen wären.

Bild-Quelle: Müller-May / Rainer Funk, via Wikimedia Commons