

Kreativitätstraining in der Erwachsenenbildung ¹

Katharina Martin, Würzburg¹

Das Denken in fest gefügten Kategorien und Klassifikationen, wie es für den kulturabhängigen (konformistischen) und oftmals passiven Menschen der westlichen Industriegesellschaft kennzeichnend ist, reicht in einer sich ständig verändernden Welt nicht mehr aus, um die sich vervielfältigenden Aufgaben und Probleme dieser Zeit zu bewältigen. MORENO (1934, 1946) postuliert, dass wir, wenn wir überleben wollen (Who shall survive?), den „kulturellen Konserven“ kreative Alternativen entgegenstellen müssen. ROGERS spricht 1954 von einer sozialen Notwendigkeit der Kreativitätsforschung. Er nennt fünf gesellschaftliche Bereiche, die dringend der Kreativitätsförderung bedürfen: Schule und Erziehung, Industrie und Berufsleben, Wissenschaft, Freizeitgestaltung, individuelles und familiäres Leben.

Eine Förderung der Kreativität hat auch im Rahmen der Erwachsenenbildung ihre Berechtigung und Notwendigkeit, ganz gleich, ob man unter Erwachsenenbildung „alles, was verhaltensändernd auf Erwachsene einwirkt“ versteht, sie als „außerschulische Pädagogik“ im Sinne einer Berufsbildung bezeichnet (KLAFFKI et al. 1971, 237) oder mehr ihren psychohygienischen Aspekt² betont.

1. Aufgabe und Funktion des Kreativitätstrainings

Auch außerhalb einer unmittelbaren Notwendigkeit, wie sie etwa durch neuartige Anforderungen im Berufs- und Alltagsleben gegeben sind, scheint Kreativitätstraining in der Erwachsenenbildung sinnvoll: Der kreative Prozess als solcher, unabhängig davon, ob ein sichtbares Produkt aus ihm resultiert oder nicht, wird immer wieder als Ausdruck des typisch Menschlichen in Abgrenzung zum Tier betrachtet und somit als wichtige Lebensäußerung und Möglichkeit zur Selbstdarstellung angesehen.

In schöpferischer Betätigung jeder Art liegt zudem eine wesentliche Quelle positiver Lebenserfahrung und Freude, die unabhängig von anderen Menschen erschlossen werden kann.

Von Künstlern wird immer wieder von einer besonderen Art von Freude berichtet, die sie bei schöpferischer Betätigung und nach Vollendung ihres Werkes erfahren. Ähnliches sagt OERTER (1971) aus, wenn er darauf hinweist, dass kreative Leistungen für ein positives Lebensgefühl genau so bekräftigend im Sinne der Lerntheorie wirken können, wie materielle und soziale Verstärker. Hier liegen vielfältige Möglichkeiten, den Teilnehmern eines Kreativitätstrainings individuelle „Lebenshilfen“³ an die Hand zu geben.

Die wichtigste Funktion eines Kreativitätstrainings kann jedoch darin gesehen werden, das Individuum zu aktiver Selbstentfaltung zu führen. Der kreative Mensch wird nicht nur passiv angepasst, sondern ist in der Lage, die Umwelt seinen Bedürfnissen und Möglichkeiten entsprechend zu verändern und seine Potentiale zu entfalten. Kreativität im Sinne von Selbstverwirklichung und Selbstaktualisierung verstanden (MASLOW 1954; ROGERS 1954), wird konformistischer Anpassung, wie sie aus der Mehrzahl der Sozialisationsprozesse resultiert, gewissermaßen als Gegenpol gegenüber gestellt.

Der kreative Prozess wird als Kette von Verhaltensweisen eines Individuums in seiner physikalischen und sozialen Umwelt (setting) angesehen (STEELE 1972). Bei diesem Verhalten handelt es sich um einen wechselseitigen Vorgang: d. h. einerseits wird das Individuum durch seine Umwelt angeregt, verändert, andererseits verändert das Individuum seine Umwelt. Damit wird deutlich, dass kreative Verhaltensweisen nicht allein für künstlerische Betätigung „reserviert“ sein dürfen, sondern dass sie sich auf alle Lebensbereiche erstrecken müssen. Diese Feststellung fordert für das Kreativitätstraining einen „komplexen“ Aufbau⁴ der an verschiedenen Bereichen und mit verschiedenen Techniken ansetzt.

Wenn es auch nur relativ wenig Menschen gibt, denen von der Gesellschaft das Attribut „kreativ“ zuerkannt wird, so muss doch betont werden, dass jeder Mensch über kreative Fähigkeiten verfügt. (MORENO 1946; GUILFORD 1950; ROGERS 1954; MASLOW 1954). Diesen Fähigkeiten zur Entfaltung zu verhelfen, kann als Ziel aller Förderung der Kreativität angesehen werden. Bei einem Kreativitätstraining im Rahmen der Erwachsenenbildung geht es zunächst um die Entfaltung der individuellen Kreativität. Bei der sozialen Kreativität ist das Produkt des kreativen Prozesses in Beziehung zum gesamten Kulturbereich neu. Bei der individuellen Kreativität ist das Novum auf die Erfahrungswelt des Individuums begrenzt, (wobei zu den Produkten auch nicht greifbare, psychologische Inhalte zu zählen sind, z. B. Ideen, Gedanken etc.). Individuelle und soziale Kreativität stehen in einem Interdependenzverhältnis. Die kreativen Impulse des Individuums bestimmen soziale Prozesse oder stimulieren soziale Kreativität. Die Schulung der kreativen Potentiale des einzelnen in der Erwachsenenbildung ist eine bildungspolitische Maßnahme, die die Grundlage zum Übergang von einer traditionsverhafteten, rigiden, „konservierten“ zu einer mobilen, innovativen und kreativen Gesellschaft legt.

Aus dem Gesagten ergibt sich eine zweifache Zielsetzung: Dem Individuum zu ermöglichen, seine Potentiale voll auszuschöpfen und darauf aufbauend, in noch nicht bekannte Bereiche vorzudringen, um sich diese verfügbar zu machen.

II. Faktoren der Kreativität

Ein Training zur Förderung der schöpferischen Fähigkeiten muss Verfahren und Techniken verwenden, in denen spezifische Faktoren entwickelt werden, die für Kreativität kennzeichnend sind. Die Faktorenanalysen kreativer Verhaltensweisen haben derartige Komponenten herausgearbeitet, von denen wir die wesentlichsten kurz aufgreifen wollen:

¹ Mein besonderer Dank gilt H. Petzold für vielfältige Anregungen, Hilfe und Kritik bei der Konzeption und Durchführung des Kreativitätstrainings.

Als eine wesentliche Voraussetzung für kreatives Verhalten wird divergente Produktion genannt. Nach GUILFORD führt divergentes Denken zu mehreren Lösungsmöglichkeiten eines Problems im Unterschied zu konvergentem Denken, das auf eine einzige, möglicherweise schon vorher bekannte Lösung des Problems hinführt.

Es sind besonders drei Faktorengruppen der divergenten Produktion, die für kreatives Verhalten von Wichtigkeit sind:

1. Elaboration
2. Flüssigkeit
3. Flexibilität

Unter Elaboration versteht man die Fähigkeit zu planen, konkrete Handlungsschritte aufeinander abzustimmen, eine Idee in einen ausgearbeiteten Plan umzusetzen.

Flüssigkeit oder Geläufigkeit sind wesentlich, wenn es darum geht, Inhalte angemessen auszudrücken. Sie sind für künstlerische Prozesse kennzeichnend.

Bei Flexibilität ist zwischen unmittelbarem und situationsadäquatem Verhalten zu unterscheiden, wobei das erstere von sich aus Gegebenheiten umstrukturiert, das zweite in Situationen notwendig ist, die durch bestimmte Vorschriften determiniert sind. Dieser Begriff von Flexibilität ist damit praktisch mit MORENOs (1946) Definition der Spontaneität identisch: „Auf eine alte Situation neu und auf eine neue Situation adäquat zu reagieren.“

Als weitere, für die Kreativität wichtige Faktoren, sind noch Originalität, Sensibilität und Expressivität zu nennen. Sie sind für die praktische Applikation im Kreativitätstraining von entscheidender Bedeutung, da sie zahlreiche andere Faktoren für die Kreativität involvieren oder zumindest den Zugang zu ihnen erschließen. Wir wollen auf zwei dieser Faktoren näher eingehen.

1. Sensibilität

Als erste Stufe und gewissermaßen als Voraussetzung für den kreativen Prozess wird differenzierte Wahrnehmung der Umwelt mit ihren Problemen angesehen. Es handelt sich um ein „unzensiertes“ Sammeln von Erfahrungen. ROGERS (1954) nennt dies Offenheit (openness to experience) und versteht darunter ein Fehlen von Rigidität, die Toleranz gegenüber Ambiguität, die Fähigkeit, Erfahrungen in verschiedenen Bereichen zu sammeln, ohne sich vorher im Gegensatz zur psychologischen Abwehr durch Grenzen festzulegen.

Bei verschiedenen Faktorenanalysen (GUILFORD 1950; LOWENFELD 1962) wurde der Faktor „Sensibilität“ (sensitivity), d. i. die Fähigkeit Probleme zu erfassen, die Offenheit der Umwelt gegenüber, als weiteres Element eruiert. Dabei ist Sensibilität auf allen Sinnesgebieten (sensory awareness) ebenso wichtig wie „Feinfühligkeit“ für Menschen und ihre Gefühle (social awareness).

Bei dieser Fähigkeit zur Sensibilität sind zwei Komponenten zu unterscheiden: die kognitive, im Sinne einer nicht-beurteilenden, erhöhten Wahrnehmung und die evaluative, die bei der Bewertung kreativer Ideen von Bedeutung ist: neue Einsichten müssen dem Individuum, der Umwelt und dem Problem adäquat sein.

Für ROGERS (1954) ist ein innerer Bewertungsmaßstab⁵ (internal locus of evaluation) im Gegensatz zur Abhängigkeit von Beurteilungen durch andere wesentliche Grundlage für Kreativität. Derartige gefühlsmäßige Bewertungen, die anzeigen, ob etwas „richtig“ oder „falsch“ ist, werden auch als „prälogisches Denken“ bezeichnet und beziehen den gesamten Menschen mit seiner Körperlichkeit und seinen emotionalen Fähigkeiten ein. In diesem Prozess gerät im unbewussten Bereich etwas in Bewegung bevor eine logisch fundierte Lösung ins Bewusstsein gelangt. Wenn man lernt, sich diese prälogischen Regungen bewusst zu machen, kann man rascher zu angemessenen Schlussfolgerungen kommen.

So erweist es sich als sinnvoll, Übungen, die sich mit der differenzierten Beobachtung von Vorgängen im eigenen Körper, mit „Körpergefühlen“ befassen, einen breiten Raum im Kreativitätstraining einzuräumen⁶. Zur Förderung und Entfaltung der Sensibilität bieten sich vor allem Übungen an, die im Zuge der „Human Potential Bewegung“ auf dem Hintergrund der neueren humanistischen Psychologie⁷ in den USA entwickelt wurden. Sie dienen dazu, das Erfahrungsspektrum der Sinne zu erweitern und eine größere sensorische und motorische Bewusstheit (sensory awareness) zu erreichen. Die Schulung der Sinnesfunktionen steigert nicht nur die Sensibilität für Reize, sondern auch die Wahrnehmungsfähigkeit für Probleme aller Art⁸. Eine Vielfalt von Techniken ist bei GUNTHER (1968), OTTO (1970), LEWIS & STREITFELD (1970) und SCHUTZ (1971) beschrieben.

An dieser Stelle ist auch auf die Gestalttherapie von F. S. PERLS (1951, 1969, 1970) hinzuweisen, die als eines der bedeutendsten neueren Verfahrens „kreativer Therapie“ Fehler: Referenz nicht gefunden angesehen werden muss. Die Gestalttherapie⁹ bietet zahlreiche Möglichkeiten, die genannten Ziele zu erreichen, und zu einer kreativen Selbstverwirklichung zu führen (FAGAN, SHEPHERD 1970, PETZOLD 1972).

2. Expressivität

Der nächste größere Komplex wird durch Methoden zur Übung der Ausdrucksfähigkeit gebildet. Der Ausdruck- oder Kommunikationsphase im kreativen Prozess kommt eine wichtige Bedeutung zu. Kreative Leistungen werden innerhalb einer Gruppe wertlos, wenn sie sich nicht irgendwie nach außen hin für andere sichtbar darstellen können. „Kreativität bedeutet Kommunikation“: Das Individuum ist in ständigem Kontakt mit der Außen- und Innenwelt. Die Offenheit, mit der es seine Umwelt erlebt, ermöglicht es ihm, die Existenz von Problemen zu erkennen und zu empfinden. Die Beziehungen in seiner Innenwelt ergeben Assoziationen mit Gewusstem und Erlebtem, die zu Lösungen führen können. Die neue Einsicht, die zunächst nur subjektiv ist, wird dann in eine objektive, der Außenwelt verständliche Form übersetzt.

Hier wird das Ineinanderwirken verschiedener Phasen deutlich: Veränderungen an bestimmten Stellen haben immer auch Auswirkungen auf den Gesamtprozess.

In den Techniken zur Übung der Expressivität finden die Teilnehmer die Möglichkeiten zur Selbstdarstellung und zum Ausdruck vielleicht noch nicht gekannter Aspekte ihrer Persönlichkeit. Zugleich ist auch die Schulung der Kreativitätsfaktoren wie Geläufigkeit oder Flüssigkeit (fluency factors) mit eingeschlossen im Training der Wort-, Ideen-, Assoziations-, Ausdrucksgeläufigkeit. Die Faktoren der Flexibilität und Originalität kommen eigentlich in fast allen Übungen des Trainings zum Tragen.

Die bewussten Versuche zur Erweiterung der Expressivität sind innerhalb der Gesellschaft durch die verschiedenen Bereiche der Kunst institutionalisiert. Hier spielt allerdings die Form, in der schöpferische Impulse zum Ausdruck gebracht werden, eine hervorragende Rolle. Für jeden dieser Bereiche hat sich eine Gruppe gebildet, die „Künstler“, die über besondere Fähigkeiten auf „ihrem Gebiet“ verfügen und die sich auf bestimmte Formen des Ausdrucks spezialisiert haben. Die „Laien und Dilettanten“ betrachten staunend die Werke der Künstler und gelangen zu der Meinung „ich kann nicht malen“, „ich kann nicht tanzen“, etc., da sie das Gefühl haben, nie zu solch formvollendeten Leistungen fähig zu sein und in ihren ersten künstlerischen Versuchen im Laufe ihrer Entwicklung gebremst wurden. Man kommt dann zu der Meinung, künstlerische Betätigung sollte man lieber den „Könnern“ überlassen. Dererlei und andere Vorurteile die sich z. B. auch in stereotypen Rollenklischees zeigen (z. B. „malen ist nichts für Männer“ etc.), bilden wesentliche Hindernisse für die kreative Selbstentfaltung und müssen deshalb bearbeitet werden. Im Kreativitätstraining kommt es vor allem auf die Prozesse beim schöpferischen Handeln an, auf das Ausdrücken von Empfindungen, nicht auf formvollendete Produkte, wie sie innerhalb der institutionalisierten Kunst von Bedeutung sind. In beiden Bereichen, Kreativitätstraining und professioneller Kunst, spielt allerdings das Erlernen der Fähigkeit zum symbolischen Ausdruck eine wesentliche Rolle. Die Sprache der Bilder, Zeichen und Symbole bietet einen Freiraum, der für das Entstehen und den Ablauf kreativer Prozesse unerlässlich ist. Um einen derartigen Freiraum bereitzustellen, müssen Voraussetzungen geschaffen werden, die vom Setting und vom Trainingsverhalten bestimmt sind.

III. Kreativität und Trainerverhalten

Das praktische Vorgehen bei einem Kreativitätstraining muss darauf gerichtet sein, Bedingungen zu schaffen, in denen sich kreatives Verhalten entwickeln kann. Er ergeben sich hieraus wesentliche Konsequenzen für das Trainerverhalten (vgl. ROGERS 1954). Als Voraussetzung für kreatives Verhalten sind psychologische Sicherheit und psychologische Freiheit anzusehen. Psychologische Sicherheit lässt sich durch folgende Bedingungen erreichen.

1. Das Individuum wird mit bedingungsloser Wertschätzung akzeptiert. Ihm wird volles Vertrauen entgegengebracht. Es wird ihm hierdurch ein Gefühl der Sicherheit vermittelt, so dass ohne Angst neue Möglichkeiten der Selbstverwirklichung erprobt werden können.
2. Es wird eine Atmosphäre geschaffen, die frei von äußeren Bewertungsmaßstäben und Kritik ist.
3. Man lässt das Individuum einfühlendes Verständnis erfahren.

Psychologische Freiheit meint völlige Freiheit im symbolischen Ausdruck. Permissives Verhalten des Trainers ermöglicht Offenheit und Spontaneität der Teilnehmer. Symbolischer Ausdruck bedarf keiner Begrenzung und Normen, wie dies für die meisten Verhaltensweisen der Fall ist. Diese Freiheit impliziert auch die (Selbst-)Verantwortlichkeit des Individuums, die ihm nicht vom Trainer abgenommen werden kann.

Weitere wichtige Prinzipien für das Verhalten des Trainers ergeben sich aus den Erkenntnissen der Lerntheorie:

1. Die Wahrscheinlichkeit des Auftretens bestimmter Verhaltensweisen (Responsen) lässt sich durch positive Verstärkung erhöhen. Dies gilt auch für kreatives Verhalten, wie durch empirische Untersuchungen bestätigt wurde. Als positive Verstärker können Lob, Ermunterung, Anerkennung betrachtet werden.
2. Auch durch das Prinzip der Gegenkonditionierung lassen sich die Wirkweisen bestimmter Verfahren erklären: positive Erfahrungen wirken sich löschend auf vorhandene Angst und auf Hemmungen aus. Die Entfaltung kreativer Verhaltensweisen wird auf diese Weise begünstigt.

Aus diesen lerntheoretischen Erwägungen wird auch verständlich, dass im Kreativitätstraining im Unterschied zur Selbsterfahrungsgruppe nicht nur oder ausschließlich problemorientiert gearbeitet wird. Im therapeutisch ausgerichteten Verfahren wird die Aufmerksamkeit vor allem auf Hemmungen, Blockierungen und Schwierigkeiten gerichtet. Im Kreativitätstraining geht es eher um die Vermittlung von positiven, neuen und ungewöhnlichen Erfahrungen (peak experiences), um das Finden von neuen Lösungsmöglichkeiten oder Verhaltensalternativen. Ohne die Bedeutung traumatischer Vergangenheitserfahrungen zu negieren - sie können sich als blockierend für die Kreativität erweisen und müssen dementsprechend bearbeitet werden - geht man von der Annahme aus, dass positive Ereignisse der Vergangenheit auf die Lebensführung und -gestaltung gleichfalls einen entscheidenden Einfluss haben. Die Reaktualisierung derartiger positiver Erfahrungen (Minerva-Erlebnisse, OTTO 1970) kann sich auf den kreativen Prozess ausgesprochen stimulierend auswirken.

Das Suchen nach neuen und konstruktiven Alternativen vollzieht sich im Rahmen der Gruppenarbeit. Dabei ist es unumgänglich, dass individuelles Konfliktpotential und gruppenspezifische Prozesse mit ins Spiel kommen und damit Einfluss auf das kreative Verhalten nehmen. Für die Leitung des Gruppengeschehens aber gilt gleichfalls das Prinzip, neue kreative Lösungsmöglichkeiten und Verhaltensalternativen zu finden anstatt vorwiegend problemorientiert vorzugehen oder auf eine therapeutische Tiefung abzielen.

Das Verhalten des Trainers muss darauf gerichtet sein, ein stimulierendes repressionsfreies Klima zu schaffen, kreative Fähigkeiten zu fördern und Operations- und Verhaltensweisen zu erleichtern, die in kreativen Prozessen auftreten (sog. „group facilitator“).

Die für das Trainerverhalten aufgestellten Kriterien, die für Kreativität wesentlichen Faktoren und die Erfordernisse des Gruppenprozesses bestimmen Auswahl und Charakter der Techniken, die im Kreativitätstraining verwandt werden.

IV. Ausgewählte Techniken des Kreativitätstrainings:

Für die Entwicklung von Techniken und Verfahren für das Kreativitätstraining war es nahe liegend, Methoden, „Ausdrucksmittel“ aus den verschiedenen Bereichen der Kunst heranzuziehen, um auch dem Nicht-Künstler Möglichkeiten zur Übersetzung und Darbietung des innerlich erlebten, zur „Äußerung“ im wahrsten Sinne des Wortes anzubieten. Die Techniken aus Verfahren „kreativer Therapie“ (s. o.): Psychomusik, Psychotanz, expression corporelle, art therapy und poetry therapy, Puppenspiel, therapeutisches Theater können hier genauso zur Anwendung kommen wie Psychodrama und Pantomime. Es sei auch auf die Arbeit mit Masken hingewiesen, die es oftmals ermöglichen, blockierte oder gehemmte Verhaltensweisen kennen zu lernen und auszuagieren.

Sicherlich werden in einem Training nicht alle der erwähnten Techniken angewandt werden können, sondern der Trainer wählt sie den Erfordernissen der jeweiligen Situation entsprechend aus. Oft gehen die Teilnehmer auch selbst von einem in ein anderes Medium über. Die nötigen Materialien (Instrumente, Farben, Masken, Puppen etc.) werden stets zur Verfügung gehalten.

Vielfältige Möglichkeiten sind auch in nonverbalen Übungen gegeben, die zur Erweiterung des Ausdrucksrepertoires wesentlich beitragen können. Durch das Einschränken des hauptsächlich verwendeten Ausdrucksmittels, der Sprache, wächst die Notwendigkeit, nach anderen Ausdrucksformen zu suchen und wird dem Entstehen neuer Möglichkeiten Raum gegeben.

Ein weiteres wesentliches Element im Kreativitätstraining ist in Entspannung und Selbstbesinnung zu sehen. Meditation, Entspannungs- und Bewegungsübungen und ähnliche Verfahren (SÜSS, dieses Buch, BERGER 1971) können hier sinnvoll eingesetzt werden. Es ist die Aufgabe des Trainers, die verschiedenen Verfahren und Möglichkeiten integrativ zu verwenden und im ausgewogenen Maße einzusetzen.

Das Kreativitätstraining kann in fortlaufenden Gruppen (wöchentlich ein bis zwei Sitzungen), in Wochenendseminaren und langfristigen Workshops durchgeführt werden¹⁰⁹. Dabei können zahlreiche Übungen und Techniken zur Anwendung kommen.

Zu Beginn eignet sich z. B. eine Übung, die von H. OTTO (1970) in einer Brainstorming-Sitzung (cf. infr.) entwickelt wurde. (Es ist ja nahe liegend, Kreativitätstechniken einzusetzen, um neue Methoden zur Förderung der Kreativität zu finden!).

Die Teilnehmer werden bei dieser Übung aufgefordert, über einen Zeitraum von mindestens zwei bis drei Minuten drei oder mehr nonverbale Botschaften an andere Gruppenmitglieder zu senden. Die Zeit wird mit einem Kurzzeitwecker gestoppt. Der Trainer beteiligt sich selbst an dieser Übung und demonstriert verschiedene Möglichkeiten nonverbaler Kommunikation. Er übernimmt damit Modellfunktion. Sein Verhalten ist entscheidend für die Entwicklung der Gruppe.

Eine weitere Übung, die sich in der Praxis zur Schulung des Einfühlungsvermögens bewährt hat (training of social awareness and sensitivity), ist das nonverbale Ausdrücken von Sorge und Zuwendung. Es wird in Zweiergruppen gearbeitet. Zunächst wird der eine Partner aufgefordert, dem anderen drei Minuten lang nonverbal Gefühle der Sorge und Zuwendung auszudrücken. Anschließend hat der „Sender“ die Aufgabe, sich soweit wie möglich in den „Empfänger“ einzufühlen und das zu verbalisieren, was jener seiner Vorstellung nach beim Empfang der Zuwendungsäußerung empfunden hat. Anschließend wird dieselbe Übung noch einmal mit vertauschten Rollen durchgeführt.

Durch diese und verwandte Verfahren werden Ängste und Hemmungen, die als hinderlich für kreative Prozesse erkannt wurden, in der Gruppe abgebaut.

Ein Kreativitätstraining soll nicht als Insel ohne Bezug zu den übrigen Lebensräumen des Teilnehmers dastehen, sondern einen Konnex zum bisherigen Leben haben, eine kontinuierliche Entwicklung ermöglichen und für den Transfer in die Alltagswirklichkeit geeignet sein.

Da es bestimmter Hilfsmittel bedarf, um Ideen im praktischen Leben umzusetzen und notwendige Schritte zu planen, und da die meisten Teilnehmer isoliert im Berufs- und Lebensalltag stehen, wo sie kaum weitere Hilfsquellen finden können, besteht eine wesentliche Aufgabe des Kreativitätstrainings in der Erwachsenenbildung darin, methodische Hilfestellungen zu geben. Die folgenden Übungen dienen diesem Zweck:

Kreativitätsinventar:¹¹

Jeder Mensch hat ein kreatives Potential und kreative Fähigkeiten, die er mehr oder weniger während seines bisherigen Lebens ausgeübt hat. Er hat ein Kreativitätsinventar. Der Zweck dieser Übung ist es, ein Gebiet herauszufinden, wo jeder einzelne gerne kreativ sein möchte und spezifische Pläne auszuarbeiten, die zu einem Abenteuer und zu einer Begegnung mit der Kreativität führen können. Da es sich um eine Übung mit mehreren Phasen handelt, empfiehlt es sich, die einzelnen Stufen als Gedächtnisstütze für die Teilnehmer an eine Tafel zu schreiben. Zu Beginn der Übung werden die Teilnehmer gebeten, sich in Zweiergruppen aufzuteilen. Diese haben folgende Aufgaben:

1. Wenn Sie Ihren Partner noch nicht kennen, versuchen Sie ihn wirklich kennen zu lernen. Verwenden Sie dafür mindestens 15 Minuten. Stellen Sie ihm Fragen, die Sie normalerweise nicht stellen. Versuchen Sie möglichst ungewöhnliche Fragen zu finden.

2. Teilen Sie einander mit, auf welche Weise Sie bis heute kreativ waren. Betrachten Sie Ihre Vergangenheit nach kreativen Ereignissen und Zeiten. Bedenken Sie dabei: Viele Menschen können recht kreativ sein in Beziehung zu ihrer Familie oder zur Arbeit oder ähnlichen Bereichen, obwohl sie das oft nicht erkennen. Kreativität ist nicht auf die Kunst beschränkt (schreiben, malen, modellieren, Hobbys usw.). Man kann auch in zwischenmenschlichen Beziehungen und in vielen anderen Bereichen kreativ sein, von denen einige vielleicht sogar noch gar nicht erkannt wurden. Welche kreativen Dinge haben Sie in Ihrer Kindheit getan? Welche in Ihrer Jugend?
3. Es ist die Aufgabe jedes Partners, suchende und erforschende Fragen zu stellen und Gebiete und Ereignisse herauszufinden, in denen der andere Partner bisher Kreativität gezeigt hat. Verwenden Sie Ihre Intuition, irgendwelche Hinweise und Beobachtungen in diesem Prozess, und haben Sie keine Angst davor, Fragen zu stellen. Welche kreativen Dinge haben Ihrem Partner besonders Spaß gemacht?
4. Jeder sollte seinem Partner mitteilen, was seiner Meinung nach sein kreativster Augenblick war (außer Geburt oder Heirat). Fragen Sie Ihren Partner folgende Fragen: Was glauben Sie war Ihr kreativster Moment? Wann empfinden Sie sich am kreativsten? Was tun Sie dann? Wann waren Sie besonders stolz auf eine kreative Leistung? Sie können dabei Ihr ganzes Leben überblicken, bis zur Kindheit.
5. Wenn Sie Ihrem Partner geholfen haben, Ereignisse und Erfahrungen zu erinnern, wo er kreativ war, stellen Sie ihm folgende Schlüsselfrage: Was möchten Sie jetzt tun, was wäre jetzt kreativ und würde Ihnen Spaß machen.
6. Ihre letzte Aufgabe mit Ihrem Partner ist folgende: Helfen Sie ihm bei der Planung und Ausarbeitung konkreter Schritte, die er unternehmen kann, um eine Begegnung mit Kreativität zu haben. Dabei ist darauf hinzuweisen, dass kreative Betätigung ein Mittel sein kann, seine eigenen Möglichkeiten besser auszuschöpfen.

Diese Übung beansprucht etwa 1 ½ bis 2 Stunden. Anschließend trifft sich die Gesamtgruppe zum Feed-back über die verwendete Methode. Es empfiehlt sich die Diskussion folgender Frage: Wo und wie kann ich mehr Kreativität in meinem Leben verwenden? Beim nächsten Treffen sollen sich die Partner dieser Übung noch einmal kurz zu einem informellen Erfahrungsaustausch zusammenfinden.

Programmkarten Fehler: Referenz nicht gefunden

Um die Durchführung von bestimmten Ideen und Plänen zu erleichtern und zu steuern, empfiehlt sich als Hilfsmittel für die Teilnehmer die Methode der Programmkarten. Dadurch kann auch die Zeit außerhalb der Sitzungen besser in die Arbeit einbezogen werden. In die Programmkarten werden alle Aktivitäten, zwischenmenschliche Erfahrungen oder Programme eingetragen, bei denen man außerhalb der Gruppe beteiligt ist, und die einer kreativeren Lebensgestaltung oder der besseren Entfaltung der eigenen Potentiale dienen.

In der Gruppe wird der Sinn der Programmkarten erklärt und auf ihre Möglichkeiten hingewiesen; anschließend wird jeder aufgefordert, für sich ein entsprechendes Programm aufzustellen und dabei seine ganze Sensibilität und Kenntnis seiner selbst zu verwenden. Die ersten drei bis fünf Programme sollten nach folgenden Kriterien ausgewählt werden:

1. Es soll lustig sein, sie sollen Spaß daran haben.
2. Wenn möglich, sollen spontane Elemente darin enthalten sein. Auf jeden Fall muss dafür Spielraum vorhanden sein.
3. Hohe Erfolgswahrscheinlichkeit sollte gegeben sein.

Die ersten vier oder fünf Programme sollten innerhalb einer Woche abgeschlossen werden. Sobald ein Programm erfolgreich zu Ende geführt wurde, soll ein neues begonnen werden. Erfolg oder Misserfolg werden in der Gruppe diskutiert. Jeder wird zu Beginn der Stunde nach seinen Erfahrungen gefragt, aber keiner zur Mitteilung gezwungen. Bei Misserfolg oder Schwierigkeiten soll die Gruppe als Hilfsquelle hinzugezogen werden.

Weitere Programme können zu folgenden Themen aufgestellt werden: Was möchten Sie während der Gruppenstunden erfahren? Was möchten Sie von der Gruppe haben?

Als wesentliches Element bei der Begriffsbestimmung von Kreativität wurde Originalität und Neuheit genannt. Um im Bereich des Denkens und Planens neue Wege zur Lösung eines Problems zu finden, wurden verschiedene Techniken entwickelt. Als wichtigstes und am gründlichsten experimentell überprüfbares Verfahren sei das Brainstorming von OSBORN (1953) erwähnt, da es sich auch am ehesten auf die Verhaltensebene übertragen lässt und zur Lösung jeglicher Art von Problemen geeignet ist. Auch die Kreativitätsfaktoren Flüssigkeit und Flexibilität werden dadurch verbessert.

Zur Durchführung einer Brainstorming-Sitzung wird das anstehende Problem so einfach wie möglich formuliert und so gestellt, dass mehrere Lösungen möglich sind. Um den Teilnehmern Hinweise zur Lösung zu geben und sie zur Produktion von Antworten anzuregen, stellt der Leiter folgende Fragen:

1. Andere Verwendungsmöglichkeiten? Welche Möglichkeiten gibt es nach der Veränderung? etc.
2. Anpassen? Vergleichen? Was ist ähnlich? Welche anderen Ideen könnten dadurch angeregt werden? etc.
3. Verändern? Was kann man verändern? Farbe? Form? Geruch? etc.
4. Vergrößern? Was könnte man hinzufügen? Vervielfachen? Stärker? Höher? Öfter? etc.

5. Verkleinern? Was könnte man wegnehmen? Kleiner? Heller? Langsamer? Teilen? etc.
6. Ersetzen? Wen oder was stattdessen? Andere Zeit? Anderer Ort?
7. Neu anordnen? Kann man etwas austauschen? Andere Reihenfolge? etc.
8. Umkehren? Was ist mit dem Gegenteil davon? Von hinten nach vorn, von innen nach außen drehen? etc.

Für die Durchführung des Brainstormings gelten vier Grundregeln, die entscheidend zum Erfolg der Methode beitragen:

1. Jegliche Kritik der Ideen wird ausgeschaltet. Die Beurteilung erfolgt erst später.
2. Freie Assoziation ist erwünscht; je verrückter eine Idee, desto besser.
3. Quantität wird betont; je mehr Ideen, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass brauchbare dabei sind.
4. Kombinationen und Verbesserungen bereits geäußelter Ideen sind erwünscht: Verstärkung assoziativer Ketten.

Phantasietechniken Fehler: Referenz nicht gefunden

Etwas ausführlicher möchte ich in diesem Rahmen noch die Phantasie-Techniken beschreiben. Der enge Zusammenhang zwischen Phantasie und Kreativität gilt als erwiesen. Unter Phantasie sei in diesem Zusammenhang der bewusst gelenkte und gestaltete Fluss von Vorstellungen und Ideen verstanden, der im Allgemeinen durch ein Thema vereinigt ist. Phantasie-Techniken können verschiedene Funktionen innerhalb eines Programms zur Förderung der Kreativität erfüllen: Der Prozess des Phantasierens stimuliert, erweitert und pflegt die Entwicklung der Vorstellungskraft, der eine große Bedeutung in Kunst und Wissenschaft, aber auch bei alltäglichen Leistungen zukommt. EINSTEINs Ausspruch, dass Vorstellungskraft wichtiger ist als Wissen, sei hier nur am Rande erwähnt.

Durch das Verbalisieren wird die Phantasie externalisiert und umgekehrt werden durch diesen Prozess Elemente der externalisierten Phantasie stärker in die Wunsch- und Bedürfnisstruktur des Individuums integriert. Auf diese Weise werden sie als wünschenswerte Ziele anerkannt und bilden so wichtige motivationale Kräfte. Die Verbalisierung von Phantasien kann somit deutliche Impulse für die Realität setzen. Phantasie und Realität sind nicht „getrennte Welten“, was in der später folgenden Paradies-Phantasie deutlich wird.

Phantasieren kann auch als Form des Spiels verstanden werden. Jede Art des Spielens bietet eine fruchtbare Möglichkeit der Aktivierung spontanen Verhaltens. Auch von ROGERS (1954) wurde die Fähigkeit, mit Elementen und Konzepten zu spielen, als wesentlich für Kreativität angesehen (ability to toy with elements and concepts). Gemeint ist das spontane Spiel mit Ideen, Farben, Formen, Konzepten, etc. Dabei ist das Spielen mit Gedanken, Vorstellungen und Ideen dem anderen Tun mit sichtbaren Objekten gleichwertig. Im Folgenden werden drei Techniken ausführlicher beschrieben, um ihre vielfältigen Möglichkeiten anschaulich zu machen.

Für die Verwendung von Phantasietechniken gibt es einige Grundregeln, die zu beachten sind. Die Arbeit sollte in einem ruhigen Raum, am besten im Liegen oder bei bequemer Sitzmöglichkeit durchgeführt werden. Die Teilnehmer erhalten folgende Instruktionen:

1. Beurteile die Phantasien nicht während du sie erlebst! Gehe im Gedankenfluss mit und lasse ihm freien Lauf!
2. Wir spielen nicht Analytiker und Therapeut und analysieren die Phantasien anderer nicht!
3. Für die Zeit des Phantasierens soll Ruhe gehalten werden!

Nach Abschluss der Phantasieübungen ist es wesentlich, dass jeder der Teilnehmer seine Erfahrungen verbalisiert, so dass mit etwaigen angstausslösenden und beunruhigenden Bildinhalten umgegangen werden kann.

Phantasietechniken haben ein hohes therapeutisches Potential und werden in verschiedenen psychotherapeutischen Verfahren angewendet. Im „gelenkten Tagtraum“ (reve eveille dirige, DESOILLE 1945), in der Psychosynthese (ASSAGIOLI 1965), im „katathymen Bilderleben“ (LEUNER 1970), in der Gestalttherapie (PERLS 1969; PETZOLD 1972). Aufgrund der Tatsache, dass durch Phantasietechniken tiefere und noch unbekanntere Schichten der Persönlichkeit erreicht werden können, sollten sie nur von einem mit diesen Verfahrensweisen vertrauten Trainer eingesetzt werden.

Die Paradies-Phantasie

Die meisten kennen von ihrer Kindheit und Jugend Paradies-Phantasien, d. h. Phantasien darüber, wie die Welt am schönsten sei und wie sich jeder für sich sein eigenes wunderbares Paradies schaffen könne. Die Gruppe erhält folgende Anweisungen:

Dies ist eine positive und angenehme Phantasieübung. Jeder, der möchte, kann daran teilnehmen, aber keiner ist dazu verpflichtet. Erster Teil: 5 Minuten Stille. Währenddessen soll sich jeder selbst folgende Fragen stellen:

1. Wie würde mein Paradies aussehen
2. Wo würde es sein
3. Wer wäre darin
4. Was wären die wichtigsten Dinge in meinem Paradies.

Jeder Teilnehmer wird aufgefordert, die Augen zu schließen und seine Phantasie frei schweifen zu lassen. Wer möchte, kann sich Notizen machen.

Zweiter Teil: Sharing. Jeder, der möchte, kann den anderen seine Phantasien mitteilen. Dabei empfiehlt sich eine Zeitbeschränkung, jeder sollte nicht mehr als vier Minuten sprechen. Dies lässt sich am einfachsten mit Hilfe einer Sanduhr erreichen, die dann von Mitglied zu Mitglied weitergereicht werden kann.

Dritter Teil: Jeder soll drei Minuten still für sich über folgendes meditieren: „Was hat dieses Experiment für mich bedeutet?“ Der Trainer achtet auf die Einhaltung der Zeit.

Vierter Teil: Sharing. Die Gruppenmitglieder teilen sich einander mit: „Wie fühle ich mich hier und jetzt?“ Es soll dabei ausschließlich über das Hier und Jetzt gesprochen werden.

Fünfter Teil: Die Gruppe wird nun in Zweiergruppen aufgeteilt, die ausführlich miteinander über die Bedeutung dieses Experiments für jeden Einzelnen sprechen sollen, vor allem über folgende Fragen:

„Was bedeutet dieses Experiment für mich.“

„Wird es oder sollte es zu konkreten Handlungen führen?“ „Sind Veränderungen im Lebensstil angezeigt?“

Diese Zweier-Gespräche sollten etwa 20 Minuten dauern.

Sechster Teil: Die Gesamtgruppe trifft sich erneut. Falls es gewünscht wird, kann über Erlebnisse in den Zweier-Gruppen berichtet werden. Vor allem soll Folgendes diskutiert werden: „Was ist Ihre Reaktion auf diese Übung?“

Paradies-Phantasien können sich ändern. Deshalb kann dieses Experiment zu einem späteren Zeitpunkt wiederholt werden. Der Konflikt zwischen Realität und Phantasie kann zu Frustrationen, Ärger und starken emotionalen Reaktionen bei einzelnen Teilnehmern führen, die unter Umständen sorgfältiger Bearbeitung bedürfen; sie empfiehlt sich daher nur für erfahrene Trainer. Die Übung kann auf folgende Weise abgeschlossen werden: Die Mitglieder teilen sich Erlebnisse mit, die die folgende Frage betreffen: „Was in Ihrem bisherigen Leben war dem Paradies am nächsten?“ Eine andere Abschlussmöglichkeit: „Was können wir tun, um im Hier und Jetzt ein Paradies zu schaffen?“

Das Phantasie-Würfelspiel

Dieses Spiel kann als wirksamer Eisbrecher oder auch als Einleitung für andere Phantasieübungen dienen. Vor der Übung wird eine Sechs-Punkte-Liste aufgestellt. Der Trainer kann dabei die Liste selbst festlegen oder Vorschläge dazu aus der Gruppe entwickeln lassen. Als Beispiel sei folgende Liste angeführt:

1. Eine Phantasie über Erfolg
2. Eine Phantasie über Flucht
3. Eine Phantasie über Schönheit
4. Eine Phantasie über Furcht
5. Eine Phantasie über Freude
6. Eine Phantasie über Liebe

Die Gruppenteilnehmer sitzen im Kreis, die Liste soll so angebracht sein, dass jeder sie sehen kann. Die Gruppe hat einen Würfel, der weitergegeben wird. Wer möchte, beginnt zu würfeln. Zeigt nun der Würfel z. B. „5“, so sollte derjenige, der gewürfelt hat, jetzt eine Phantasie über Freude entwickeln. Wenn er fertig ist, können die anderen Teilnehmer, falls sie möchten, zu der Phantasie etwas hinzufügen.

Wenn eine tiefere Erfahrung erzielt werden soll, kann folgende Regel aufgestellt werden: „Jede Phantasie sollte den Sprecher als Zentralfigur mit einbeziehen - verwende das Pronom ich“. Wenn die Übung als Eisbrecher dienen soll, empfiehlt es sich, diese Regel erst später einzuführen. Als weitere Möglichkeit zur Vertiefung und Verdichtung kann noch folgende Regel hinzugefügt werden: „Die Personen der Phantasie sollen Teilnehmer aus dieser Gruppe sein“ (bei dieser Instruktion kann man eventuell Nr. 6 des Würfels ausnehmen).

Person-zentrierte Phantasien

Bei dieser Übung entwickeln die Mitglieder einer Gruppe jeweils zu einem bestimmten Teilnehmer Phantasien. Die Gruppe sitzt im Kreis, durch Flaschendreher oder ähnliche Methoden wird der Teilnehmer ausgewählt, zu dem phantasiert wird. Die Gruppe erhält die Aufforderung, die Augen zu schließen und sich diese Person vorzustellen, und über alles, was sie über diese Person weiß, nachzudenken. Nach einer Weile wird die Gruppe dazu aufgefordert, eine Phantasie oder einen Traum über diese Person zu entwickeln. Zur Unterstützung können vom Trainer Anregungen gegeben werden, z. B.: „Was könnte diese Person alles fertig bringen, wenn sie all ihre Fähigkeiten entfalten könnte? Was könnte sie aus ihrem Leben machen? Welche Entdeckungen und Abenteuer könnte diese Person haben?“

Alle Phantasien, die auf irgendeine Weise mit dem jeweiligen Gruppenmitglied zusammenhängen oder von ihm ausgelöst werden, sollten ihm mitgeteilt werden. Anschließend erhält das Gruppenmitglied selbst auch die Möglichkeit, über sich selbst Phantasien zu entwickeln und diese der Gruppe mitzuteilen. Dabei empfiehlt es sich, die Zeit für jedes Gruppenmitglied zu beschränken. Auf Wunsch der Gruppe kann die eine oder andere Phantasie in spielerischer Form dargestellt werden oder auf andere Weise gestalterisch ausgedrückt werden. Diese Übung kann den Teilnehmern dazu verhelfen, mehr über sich selbst und andere zu erfahren und die eigene Wirkung auf andere besser zu verstehen.

Schlussbemerkung

Mit dieser Auswahl von Techniken sollte ein kleiner Überblick über die Möglichkeiten und Verfahrensweisen des Kreativitätstrainings gegeben werden. Das reiche Arsenal an Methoden, die der Förderung der Kreativität dienen, ist damit nur angedeutet. Es ist für das Kreativitätstraining kennzeichnend, dass im schöpferischen

Prozess von den Trainern und Teilnehmern bestätigt neue Techniken und Verfahren entwickelt werden. Dieses Erleben kreativer Aktivität ist von eminenter Wichtigkeit, bereitet es doch den Transfer zum eigenschöpferischen Handeln im Alltag vor.

Die Erwachsenenbildung war bisher auf die Sammlung von Sachwissen zentriert. In gewissem Maße wurden auch kompensatorische Aufgaben im Sinne einer allgemeinen Psychohygiene und Lebenshilfe wahrgenommen. Die Schulung der Kommunikation, Kooperation, kurz der „Teamfähigkeit“, gewinnt nach und nach im Programm der Erwachsenenbildung Raum. Ein weiteres Aufgabengebiet muss hinzukommen: die Schulung der Kreativität.

Literatur

- ASSAGLIOLI, R., Psychosynthesis, N. Y. 1965.
BEER, U., ERL, W., Entfaltung der Kreativität, Tübingen 1972.
BROCHER, T., Gruppendynamik in der Erwachsenenbildung, Braunschweig 1967.
BÜHLER, CH., Grundbegriffe der humanistischen Psychologie,
Psychologie u. Praxis, Heft 2, XV. Jahrgang, April-Juni 1971.
BUGENTAI, J., Challenges of Humanistic Psychology N. Y. 1967.
DESOILLE, R., Le reve eveille dirige en psychothérapie, Paris 1945.
FANGE E. v., Professional Creativity, N. Y. 1959.
FAGAN, J., SHEPHERD, I., Gestalt Therapy Now, N. Y. 1970.
GUILFORD, J. P., Kreativität, in: MÜHLE, 1971.
GUNTHER, B., Sense Relaxation Below your Mind, N. Y. 1968,
dtsh. Bärmeister und Nickel, 1969.
KLAFKI, W., RÜCKRIEM, G. M., et al., Erziehungswissenschaft, Bd. 3, Frankfurt 1971.
LANDAU, E., Psychologie der Kreativität, München 1971.
LEUNER, H. C., Katathymes Bilderleben, Stuttgart 1971.
MÜHLE, G., SCHELL, CHR., Hrsg., Kreativität und Schule, München 1971.
MORENO, J. L., Who shall survive, Beacon 1934. - Psychodrama, vol. 1, Beacon 1946.
OERTER, R., Psychologie des Denkens, Donauwörth 1971.
OTTO, H., Group Methods to actualize Human Potential, La Jolla 1970.
OSBORN, H., Applied imagination, N. Y. 1953, 19632.
PERLS, FL., HEFFERLINE, R., GOODMAN, P., Gestalt Therapy, N.Y. 1951
PETZOLD, H., Die Arbeiten von Petzold und Mitarbeitern finden sich im Literaturverzeichnis zum Artikel „Gestalttherapie“ in diesem Buch.
Dasselbst auch weitere Arbeiten von Perls.
SCHUTZ, C., Joy-Expanding Human Awareness, N. Y. 1971.
SIEPER, J., Kreativitätstraining in der Erwachsenenbildung, Volkshochschule im Westen, 5 (1971).
STEELE, F., Organisational development and socio-physical setting, Boston 1972
ULMANN, G., Kreativität, Weinheim 1970.

¹ Anmerkungen:

Petzold, H. (Hrsg.): Kreativität und Konflikte, Paderborn: Junfermann, 1973

² Vgl. BROCHER (1967).

³ Vgl. PETZOLD/SIEPER, dieses Buch und (1970, 1972).

⁴ Siehe die Konzeption des „Komplexen Kreativitätstrainings“ und der „Komplexen Kreativitätstherapie“ (PETZOLD 1972, PETZOLD./ GEIBEL 1972).

⁵ Vgl. im Gegensatz OSBORNS Technik des Brainstormings, bei dem kreative Ideen gerade durch Weglassen von Beurteilungen entstehen.

⁶ Siehe SCHUTZ (1971) und LEWIS & STREITFELD (1970).

⁷ Siehe BÜHLER (1971) und BUGENTHAL (1967).

⁸ Vgl. hierzu eine Untersuchung von LITWIN in OERTER (1971, 390), die ergab, dass eine Schulung der Sensibilität der Sinne kreativere Leistungen erbrachte (das Kriterium war ein Schulaufsatz) als das direkte üben oder das Nachahmen eines Modells.

⁹ Der Begriff der Gestalt bei PERLS leitet sich aus der dtsh. „Gestaltpsychologie“ (KÖHLER, WERTHEIMER, LEWY u. a.) her.

¹⁰ Nachdem wir im Rahmen einer Lehrveranstaltung am Psychologischen Institut der Universität Würzburg das Kreativitätstraining in fortlaufenden Gruppen mit Studenten durchgeführt hatten und in der Jugend- und Erwachsenenbildung Wochenendseminare für kreative Gruppenarbeit veranstaltet haben, konnte von H. PETZOLD in der ersten Juniwoche ein Kreativitätstraining als Laboratorium mit ca. 50 Studenten der Fachhochschule für Sozialarbeit, Düsseldorf, und der Pädagogischen Hochschule Neuss in Ratingen unter Mitarbeit von Kurt HÖHFELD, Hansjörg SÜSS, Johanna SIEPER, Wolfgang und Waltraud EHLERS, Angelika BERGER, Willi RHIESS veranstaltet werden. Vom 25. bis 30. 6. 1972 konnten wir dann in Strobel am Wolfgangsee zum ersten Mal ein „Kreativitätsforum“ als langfristige Veranstaltung in Verbindung mit Barbara ERLACHER, Hilarion PETZOLD, Angelika BERGER und Stella MAYR durchführen. Im „Kreativitätsforum“ wurde versucht, Gruppen mit unterschiedlichen Verfahren zu führen, wobei durch den Kontakt der Gruppen untereinander, die Arbeit in der Großgruppe, den Wechsel der Techniken und der Trainer ein möglichst breites Aktionsfeld für kreative Aktivitäten gegeben werden sollte. Psychodrama, Psychosynthese und Gestalttherapie wurden mit Bewegungstherapie und expression corporelle (BERGER 1971) mit freier Musikimprovisation (MARTIN, MAYR) und der Arbeit mit Farben, Ton und Masken (MARTIN, ERLACHER) kombiniert. Während eine Gruppe auf Instrumenten frei improvisierte, malte eine andere ein Zimmer aus, um dann, inspiriert durch die Klänge, in Bewegungsimprovisationen, Pantomime, Tanz überzugehen. Die gemeinsame Auswertung des Geschehens im Gespräch, das Betrachten und Reflektieren der „Werke“ führte wieder zu neuem schöpferischen Tun. Z. B. begann eine Gruppe spontan zu Bildern Wortketten zu entwickeln, rhythmisch zu sprechen, Farben und Wortklänge zu verbinden (poetry therapy). Die Arbeiten in Kleingruppen (8-12 Teilnehmer) und in den Großgruppen (20-30 Teilnehmer) zeigte unterschiedliche Intensität. Überwog in der Großgruppe der verbale Anteil, so wurde die Arbeit schwierig. Bei nonverbalen Übungen und Gestalten in der expression corporelle bildete die Größe der Gruppe im Hinblick auf die Intensität kein Hindernis. Es erwies sich als sehr eindrucksvoll und wirksam, die Gruppe ca. eine Stunde lang ohne Sprache miteinander agieren zu lassen. Zum Teil wurde das Geschehen durch vorgegebene Übungen gesteuert.

¹¹ Nach OTTO (1970).