

Kreativität - eine Lebenskompetenz, welche als Ausgangspunkt die „LangeWeile“ hat

*„Gar nichts zu tun, das ist die allerschwierigste Beschäftigung
und zugleich diejenige, die am meisten Geist voraussetzt“*

(Zitat von Mark Twain, Schriftsteller, 1935-1910)

Was Kreativität und Langeweile miteinander zu tun haben:

Neurobiologische Forschungen haben gezeigt, dass den Ruhenetzwerken im Gehirn in der Schaffung originärer und innovativer Inhalte eine entscheidende Rolle zukommt. Denn im Tagträumen, dem Vor-sich-hin Sinnieren, dem Gedanken-Schweifen-Lassen, formen sich oft Problemlösungen. Geistesblitze, die willentlich so nicht herbeigeführt werden können. Kreativität braucht also Ruhe und Muße bzw. eine „LangeWeile“!

Kreativität

Wenn wir im Volksmund von Kreativität sprechen, denken wir in erster Linie an die Kunst – Komponisten und Maler mit überragenden Fähigkeiten kommen einem in den Sinn und lassen die eigene Kreativität klein und unbedeutend erscheinen. Kreativität meint jedoch mehr als das Malen von Bildern und Komponieren von Liedern.

„Kreativität bezeichnet die Fähigkeit, Neues zu schaffen, sowie neuartige Einfälle und originelle Lösungen zu produzieren.“ (Zitat von H.Hobmair, 1997)

Der kreative Prozess ist in einzelne Phasen teilbar, welche jeder Mensch bewusst und unbewusst durchläuft, wenn er sich kreativ betätigt – egal in welchem Zusammenhang.

1. *Suchen und Sammeln*
2. *Experimentieren*
3. *Entdecken (Neugierde)*
4. *Erfinden*
5. *Verändern und Verfremden (Kreative Lösungen)*
6. *Darstellen (Ausdrücken mit dem ganzen Körper)*
7. *Gestalten (Ausdrücken im bildnerischen Gestalten)*

Langeweile

*„Einer der Gründe, warum viele Kinder und Jugendliche
nichts mit sich anzufangen wissen,
ist paradoxerweise, dass sie sich noch nicht genug gelangweilt haben.“* (Caldwell)

Etwas dauert eine lange Weile – es dauert eben ein bisschen bis man wohin kommt - unter dieser Betrachtung erscheint der Begriff „Langeweile“ etwas weicher. Man langweilt sich nicht, sondern benötigt eine lange Weile, um zu einem Ergebnis zu kommen – man muss noch darüber nachdenken.

Langeweile – gilt jedoch nicht als gesellschaftsfähig und bringt einem eher ein Naserümpfen bzgl. „Nichtstun“ ein! Dabei geht der positive Blickwinkel verloren, welcher Langeweile als eine schöpferische Pause und der Chance mit seinem Inneren wieder ins Reine zu kommen, sieht.

Mihaly Csikzentmihalyi (1999) entwickelte in diesem Zusammenhang die sogenannten „Flow-Erlebnisse“, bei denen man das Handeln vergisst und sich ganz dem Tun hingibt. Dies ähnelt Kindern, die im Spiel versinken und die Umwelt dadurch ausblenden.

Der Satz „Mir ist so langweilig“ löst jedoch bei Eltern und auch Pädagogen oft eine Panik ähnliche Reaktion aus und verleitet dazu, den Kindern sofort jede Menge Alternativen anzubieten.

Jedoch umso weniger ein Kind übt, sich seine freie Zeit selbst einzuteilen, desto größer wird die Empfindlichkeit gegenüber Langerweile. Ist das Kind gewohnt immer bespielt, bespaßt und unterhalten zu werden, fällt es in einer Zeit ohne Anregungen von außen in ein „Loch“!

Langeweile auszuhalten und sich selbst aus dieser wieder heraus zu holen, hat viele Vorteile:

- ⇒ Innen- und Außenwelt kommen wieder in Einklang
- ⇒ Die Entdeckung eigener Interessen, Vorlieben und Hobbies
- ⇒ Das kreative Potenzial ist erhöht, weil in der Phase der Langerweile das Gehirn neue Verbindungen herstellt, in Ruhe arbeiten kann!
- ⇒ Wer die Langeweile selbst überwindet, stärkt damit sein Selbstbewusstsein!
- ⇒ Wer Langeweile aushält, verringert sein Suchtrisiko.

Übrigens: Diverse Erziehungsratgeber und Plattformen sind sich einig – **„KINDER MÜSSEN SICH LANGWEILEN“**