



«Die Ideen springen mir einfach ins Gesicht»

Mit dem neuen Jahr startet eine Artikel-Reihe im «Gehirn», mit der wir dem Phänomen der Kreativität nachgehen. Wir befragen jeweils eine Künstlerin oder einen Künstler dazu, wie sich ihre Kreativität anfühlt und was ihr Gehirn beflügelt. Zudem tragen wir Fakten und Tipps über Kreativität und die jeweilige Kunstrichtung aus der Hirnforschung zusammen.

Für die erste Folge dieser Serie zum Thema Schreiben durften wir mit der Schriftstellerin Federica de Cesco sprechen – eine der meistgelesenen Schweizer Autorinnen überhaupt. Sie schreibt erfolgreiche Bücher, seit sie 15 Jahre alt ist, feiert dieses Jahr ihren 83. Geburtstag und ist so produktiv wie eh und je.

Frau de Cesco, können Sie beschreiben, wie sich Kreativität für Sie anfühlt?

Ich kann beschreiben, wie Kreativität entsteht: Indem ich geistig in eine Geschichte hineinsteige, mich in eine oder in mehrere Hauptpersonen oder in eine Landschaft versetze und alles beschreibe, was ich wahrnehme und sehe. Das kann durch Zeit und Raum gehen. Der Zustand gleicht am ehesten einem intensiven Traum. Es sind Traumbilder. Das führt dazu, dass ich im normalen Leben etwas zerstreut bin. Wenn ich im Zug sitze, muss ich aufpassen, dass ich meine Station nicht verpasse.

Sie werden von Ihren Ideen also quasi überrumpelt?

Ja. Es genügt, dass ich ein Bild sehe oder ein Erlebnis habe, und ich weiss: Oho, das gibt ein Buch. Das klingt erfunden, ist es aber nicht: Ich suche nicht nach Ideen, die Ideen springen mir einfach ins Gesicht (lacht).

Federica de Cesco

wurde 1938 in Italien geboren. Ihren ersten Bestseller-Roman, «Der rote Seidenschal», schrieb sie im Alter von 15 Jahren. In ihrem Leben hat Federica de Cesco ganze 83 Jugendbücher, 6 Sachbücher, 17 Bücher für Erwachsene und eine Autobiographie geschrieben und gilt als meistgelesene Jugendbuchautorin der Schweiz. Ihr jüngster Roman, «Das Erbe der Vogelmenschen», ist 2020 erschienen.

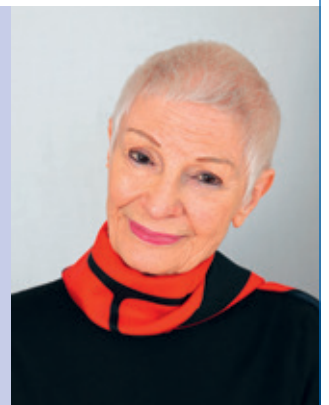


Foto Schreibmaschine: Unsplash

Foto Federica de Cesco: Kazuyuki Kitamura



In welche Situationen haben Sie besonders häufig gute Einfälle?

In den unwahrscheinlichsten Situationen, wo ich nicht darauf gefasst bin. Manchmal passiert es auf Reisen, manchmal durch ein Gespräch, manchmal auch, wenn ich ein Buch lese.

Was machen Sie, wenn Ihre Kreativität streikt? Haben Sie ein Mittel dagegen?

(Lacht herzlich) Ich habe zwei: Die eine ist Schokolade essen. Die Azteken sagten, Schokolade stärkt Körper und Geist. Wenn ich sie esse, dann denke

Möchten Sie schreiben? Einige Tipps:

- 1) Sie haben noch nie geschrieben? Beginnen Sie mit einem kurzen Text.
- 2) Warten Sie nicht auf kreative «Ergüsse». Nehmen Sie sich feste Zeiten vor, zu denen Sie schreiben; auch wenn es nur eine Stunde pro Woche ist.
- 3) Keine Ideen? «Klauen» Sie den ersten Abschnitt eines anderen Texts und schreiben Sie von dort aus weiter. Der Anfang ist meistens das schwierigste. Nicht vergessen, den Anfang zu ändern, wenn der Text fertig ist.
- 4) Oder versuchen Sie sich an einer dieser Ideen. Es muss nichts Besonderes sein, allem voran geht es beim kreativen Schreiben um Übung.
 - Sie verreisen in ein Land, in dem Sie noch nie waren
 - Sie begegnen einem Jugendfreund, den Sie lange nicht gesehen haben
 - Sie finden eine fremde Handtasche
 - Sie bekommen unerwartet einen Tag frei
 - Sie fahren auf den Markt
- 5) Sie haben Mühe, Ihre Ideen zu ordnen? Zeichnen Sie sie auf.
- 6) Schreiben Sie eine erste Fassung, ohne über die Wortwahl und die Grammatik nachzudenken. Schreiben Sie einfach drauflos.
- 7) Legen Sie den Text für einige Tage weg. Distanz schärft den Blick und bringt neue Ideen.
- 8) Lesen Sie den Text laut. So merken Sie, wo er nicht fließt.
- 9) Machen Sie einen Spaziergang, wenn Sie nicht weiterkommen. Bewegung und neue Eindrücke unterstützen die Kreativität.
- 10) Lesen Sie viel.
- 11) Zeigen Sie Ihre Texte anderen. Nehmen Sie Kritik an – kein Text ist von Anfang an perfekt. Auch die grössten Schriftsteller liessen stets Lektoren an ihren Texten feilen.

«Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Talent haben, dann müssen Sie das trainieren. So kann man ein Buch schreiben: Indem man dranbleibt.»
(Federica de Cesco im Interview)

Foto: Unsplash

ich immer an die Azteken, um mein Gewissen zu erleichtern. Ich habe das Glück, dass ich nicht zunehme. Das zweite Mittel: Ich gehe im Winter wie im Sommer joggen. Ich laufe jetzt mässig schnell. Noch vor drei, vier Jahren habe ich alle Jogger vor mir zu überholen versucht. Aber nun bin ich brav geworden. Ich werde bald 83, da muss ich aufpassen, dass ich nicht über Randsteine oder Steine stolpere.

Sie schreiben mit über 80 regelmässig neue Bücher – was ist Ihr Geheimnis? Haben Sie Tipps für die älteren unserer Leserinnen und Leser?

Das Gehirn und die Fähigkeiten des Gehirns kann man trainieren. Es ist wie mit den Muskeln. Wenn man jeden Morgen Liegestützen macht, dann ist das gut für den Körper, und wenn man jeden Tag intellektuell arbeitet, ist es gut fürs Gehirn. Ich habe ein regelmässiges Pensum und schreibe jeden Tag.

Was raten Sie unseren Leserinnen und Lesern, die sich gerne im Schreiben versuchen würden?

Darauf beharren. Ich höre ganz oft: Ach, ich möchte gern schreiben, ich habe dieses Thema, das mich beschäftigt, aber ich weiss nicht, ob ich Talent dafür habe. Dann sage ich: Das können Sie ja nicht wissen, solange Sie nicht angefangen haben zu schreiben (lacht). Also bitte, schreiben Sie mal, und wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Talent haben, dann müssen Sie das trainieren. So kann man ein Buch schreiben: Indem man dranbleibt.

Was kann man tun, wenn man plötzlich nicht weiterkommt?

Das kenne ich nicht (lacht). Bei mir helfen Schokolade und frische Luft. Und Gespräche mit meinem Mann: Ich gehe mit ihm spazieren, lasse meine Gedanken wandern, erzähle ihm, was ich gerade mache. Oft hat er eine Idee für eine neue Richtung, in die ich gehen könnte. Man sollte also auch einmal Hilfe einholen, wenn man nicht weiterkommt; von jemandem, dessen Fähigkeiten man respektiert.

Kreativität: Wie entsteht sie eigentlich?

Auch wenn viele kreative Menschen die Empfindung haben, dass ihre Ideen sie spontan überwältigen: Kreativität ist das Ergebnis harter Arbeit des Gehirns. Jede scheinbar zufällige gute Idee hat eine lange Wachstumszeit hinter sich. Andere Ideen werden gedacht und verworfen, Informationen über ein Thema gesammelt, Gespräche geführt. Erst dann hat das Gehirn genügend Material beisammen, um diese Infos neu und eben kreativ zu verknüpfen.

Auch die kreativsten Personen können diesen Vorgang nicht überspringen. Studien zeigen aber, dass viele von ihnen ein bestimmtes Persönlichkeitsmerkmal haben: Sie sind besonders offen gegenüber neuen Dingen, Erlebnissen und Menschen. Wer seine Kreativität fördern will, sollte sich also nicht hinsetzen und auf die Eingebung warten, sondern im Gegenteil: Viel lesen, hinausgehen, sich austauschen. Kreative Personen verbringen übrigens auch besonders viel Zeit allein – in einer Gruppe schreibt man nur selten ein Buch.

Um Kreativität wissenschaftlich zu messen, nennt man Probanden beispielsweise einen Gegenstand (einen Autoreifen, einen Tischtennisball...) und lässt sie während 10 Minuten Ideen notieren, was man damit machen kann. Je ausgefallener Ideen sie notieren, desto höher die Kreativität. Wie ausgefallen die Ideen sind, beurteilt eine weitere, nicht eingeweihte Personengruppe. So wird auch gemessen, was die Kreativität steigert. Einen besonders positiven Effekt hatte in diesen Studien körperliche Betätigung. Interessanterweise hat zudem die Farbe Grün in einem Experiment die Kreativität stärker gefördert als andere Farben.

Hirnstrommessungen während solcher Aufgaben zeigen: Anders als manchmal propagiert wurde, ist nicht nur die rechte Hirnhälfte für Kreativität zuständig. Auch die linke Hirnhälfte wird stärker aktiviert als bei nicht-kreativen Aufgaben. Kreative Betätigung trainiert also das ganze Gehirn – egal, wie zahlreich und wie ausgefallen die Ideen sind.