

# Ko-Kreativität – „Wie kommt das Neue in die Welt?“

Arbeitsgruppe Kokreativität

BARBARA GRABMÜLLER

## Reanimating Fragmentations

Die Produktion „*Ko-Kreation*“ durch Induktion und Deduktion erstarrte nach schriftlicher Reduktion, Vivisektion und Abstraktion – das Herz geriet in Kontraktion ob inhumaner Kondition.

Die Redaktion rief: „Rejektion, Indikation zur Obduktion!“

Die Liebe rief: „nur Projektion, der Text verdient die Korrektur!“

Mit *InspiraReinvention* gelang noch die Resurrektion...

Die Extraktion aus der Lektion sei: liebevolle Intention beim Sprung ins Reich der Konstruktion.

Barbara Grabmüller

Inspiziert von den Vorträgen Prof. Dr. *Maik Hosang* und Prof. Dr. *Yve Stöbel-Richter* entstand eine Arbeitsgruppe aus den Bereichen Atem-/Kunst-/Psychotherapie sowie Bildung und Projektarbeit (Nele, Jutta, Barbara, Manuela) zur vertiefenden Erkundung unserer kokreativen Liebe in Verbindung mit A. dem Grund des Seins; B. allen Bewusstseins-/Seelenanteilen und C. dem Du.

In unserem Gruppenbildungsprozess<sup>1</sup> fühlten sich einige sofort in Sympathie zueinander hingezogen wie menschliche „integrale Attraktoren bzw. Fraktale neuer Wirklichkeiten“<sup>2</sup>. Der Impuls kam auf, im Sonnenlicht unter freiem Himmel künstlerisch-im-

provisorisch loszulegen, z.B. mit Malen und Blumen pflücken<sup>3</sup>- auf der Spielwiese außerhalb der universitären Labo(u)rbedingungen<sup>4</sup>. Eine andere Energie zeigte sich als Dominanz konvergenter Denkens mit Effektivitätserwartungen<sup>5</sup> und schien zunächst die kreativen Impulse im Keim zu ersticken, bis die zarten Pflänzchen (Gänseblümchen und Löwenzahn) ihr Unbehagen in der Kommunikationskultur kundtaten und mehr Präsenz wagten. In der nächsten Phase äußerten alle ihre Befindlichkeit und folgten zunächst ihren körperlich-geistigen Bedürfnissen.<sup>6</sup> Die Idee einer persönlichen Vorstellungsrunde fand Konsens; jeder Beitrag wurde gewürdigt, wodurch alle in ihrem Sein und ihrem Potenzial deutlicher wahr-

nehmbar wurden.<sup>7</sup> Nun waren wir einander wohl wieder *grün* und konnten uns mit dem Gefühl von Inspiriertheit und Kohärenz anders, neu, als Subjekte aufeinander beziehen.<sup>8</sup> Mithilfe der entstehenden kokreativen Kooperation bewerkstelligten wir die Aufgabe, unsere Ergebnisse zu präsentieren, mit mehr Leichtigkeit.<sup>9</sup>

Wir mögen nach dem Seminar in Verbindung bleiben, um zu erleben, wie die Synergie-Effekte nun weiter spiralisieren, solange es uns nicht zu bunt wird...

1 Beim Verfassen dieses Texts kokreierten diverse „Seelenteile“ Interpretationen (i.S. Assimilation); dies führte zu einer a-posteriori Verortung unseres Gruppenprozesses. In den folgenden Fußnoten finden sich spekulative Bezüge zu den vorgestellten Konzepten wie Spiral Dynamics und Antonovskys Salutogenese-Begriffen.

2 Die Formulierung aus Maik Hosangs Vortrag – bereits eine kokreative Synthese – wurde hier als Metapher verwendet, und auf die interpersonelle Ebene (Meme -> Mensch) übertragen.

3 Spiral Dynamics: Ebene scheinbar grün, doch könnte Blumenpflücken (Jagen und Sammeln) ein archaisches Ritual (purpur) darstellen ... oder eher rot und orange, i.S. ein impulsiv-rebellischer Sprung aus dem Reich der Notwendigkeit, in der Hoffnung im Reich der Freiheit zu landen?

4 Anspielung auf die unterschiedliche Validität von Laborstudien vs. Feldforschung; bzw. „to labour“ (engl. sich abrackern – um Not zu wenden?)

5 ... als Repräsentanz der trad. Methodik akademischer Forschung (abstraktes Wissen über Objekte)? – Spiral Dynamics: Ebene blau?

6 Spiral Dynamics: Ebene beige?

7 Spiral Dynamics: Ebene orange?

8 „Wie kommt die Liebe in die Welt?“

9 Salutogenese: Handhabbarkeit durch Verstehbarkeit und Sinnhaftigkeit auf Basis von Vertrauen und Kohärenz?

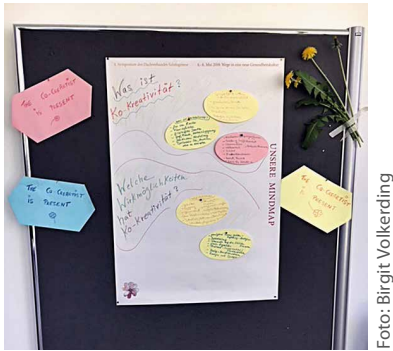


Foto: Birgit Volkerding

### Fazit: günstige Bedingungen für Kokreativität:

- ◆ Präsenz, Nicht Wissen, gleichschwebende Aufmerksamkeit, mehrdimensionale Wahrnehmung, auf spontane Impulse achten, Ergebnis offen sein
- ◆ Vertrauen und Verbundenheit; „trust the process“
- ◆ Bereitschaft, die Sinnesmodalitäten zu wechseln (sehen, hören, bewegen), um den kokreativen Flow durch Übersetzung, Transferleistungen in Bewegung zu halten
- ◆ Oszillieren zwischen verschiedenen Wahrnehmungs- und Informationsverarbeitungsebenen.
- ◆ viele Quellen von Bewusstseins-Ebenen erkennen (Ich-Du-Urgrund-Seelenteile) und einbeziehen
- ◆ Experimentierfreude, Vorwärtsorientierung und Mut, Nicht-Wissen auszuhalten
- ◆ Das Unbekannte bzw. Neue erkennen und nicht als Fehler oder Abfallprodukt entwerten: „Ist das Kokreation oder kann das weg?“
- ◆ Das Neue fühlt sich eingeladen von unvoreingenommen aufeinander bezogenen Menschen in verschiedenen Rollen als resonierend-interagierende Subjekte, als Medium, als partizipierender Teil des Ganzen.

### Kokreativität erfahrbar machen und Üben

Wir überlegten uns erlebnisorientierte (Ich-Du) Übungen, um ein Gefühl für diesen Vorgang zu entwickeln, z. B. sich selbst zur interaktiven Begegnung anbieten: „The Co-CreArtist is Present“<sup>10</sup>, als einladende Geste der Verbundenheit eine Blume zu überreichen: „Das Ko-Kreative in mir begrüßt das Ko-Kreative in Dir.“; oder ein Erfahrungsaustausch über unsere Gruppenbildungsprozesse: „wie ist das Neue hineingekommen?“

### Auswirkungen

Kokreativität kann zu überraschenden Synergieeffekten führen: „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“<sup>11</sup>

10 Anspielung auf ein Performance-Projekt der Künstlerin Amramovic, „The Artist is Present“)

11 Aristoteles

## Erweiterungen /Übertragung von Kokreativität in andere Bereiche

Auch in Bereichen z.B. der Traumatherapie geht es nicht ums „Reparieren“ i.S. Wiederherstellen eines früheren prä-morbiden Zustands, sondern ums gemeinsame Verdauen und Kokreieren einer neuen günstigeren Integrationsleistung.

Upcycling ist auch ein schöner Begriff für die kokreative Synthese aus Altem und Neuem.

### Offene Fragen für die Forschung

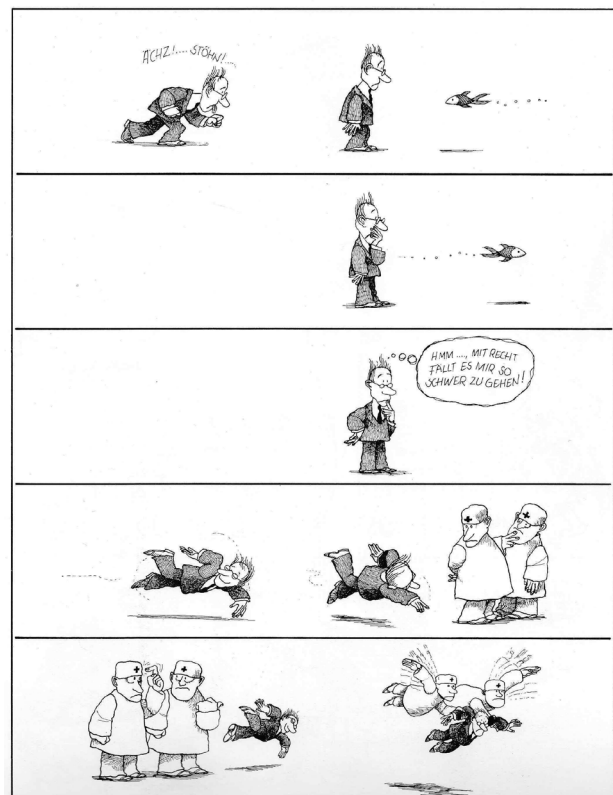
Welche Gehirnfrequenzen interagieren begünstigend für Kokreativität? Z.B. Beta-Wellen (13-21 Hz) für die Aufmerksamkeit, Alpha (8–12 Hz) für leichte Entspannung und Loslassen, Theta-Zustand (3–8 Hz) für Inspirationen aus dem Unter- oder auch Wir-Bewusstsein; ungünstig wäre vermutlich Beta-Bereich 21-38 Hz, da eher automatisierte Alarmreaktionsmuster reproduziert würden. □

### Barbara Grabmüller,

Diplom-Psychologin, ist als Systemische Therapeutin und Psychologische Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Tiefenpsychologie tätig in Privatpraxis, derzeit in traumatherapeutischer Zusatzqualifikation und erforscht transgenerationale Phänomene (Kriegskinder bzw. -enkel). Sie versteht Therapie als kokreativen, das Gesunde stärkenden sowie Kohärenz und Selbstregulation fördernden Erkundungs-Prozess und arbeitet gern integrativ.  
Email: praxis-grabmueller@mail.de.



Quelle: Autor



Quelle: quino terapia; <https://www.ecosia.org/images?q=quino+cartoon&tt=mzl>  
Freie Übersetzung: „iatrogene Salutogenese“ oder: „Wie kommt das Gesunde kokreativ in die Welt?“ (Barbara Grabmüller)