

Weihnachten kreativ – weck dein Gehirn auf!

13. Dezember 2018

"Wie bitte??", denken Sie sich jetzt, „bei all dem weihnachtlichen Vorbereitungsstress, den ich sowieso schon habe, zwischen Kartenschreiben und Quartalsabschluss, Geschenken und Geschäftsessen und all den anderen To-Do's, die in diesem Jahr noch dringend erledigt werden müssen, - bei all dem soll ich nun auch noch kreativ sein?"

Jetzt bitte nicht gleich wegklicken, und keine Angst, es dauert nicht lange und tut nicht weh, denn:

Hätten Sie gedacht, dass auch das Gehirn, gerade in anstrengenden Phasen wie der Vorweihnachtszeit, zwischendurch dringend mal eine kleine Erfrischung der anderen Art nötig hat? Genau die bekommt es mit dieser schönen, kreativen und belebenden Übung:

1. Nehmen Sie sich ein Blatt Papier, am besten blanko, und legen Sie es quer vor sich.
2. Schreiben Sie groß das Wort WEIHNACHT in die Mitte des Blattes.
3. Nun stöbern Sie in Ihrem Hirn: Finden Sie Wörter, die zugleich zum Thema Weihnachten UND zu jedem Buchstaben des Wortes WEIHNACHT passen.
4. Schreiben Sie die Wörter rund um den jeweils passenden Buchstaben.
5. Achtung: Alle dabei entstehenden Geistesblitze und Emotionen sind erlaubt, von W wie Wahnsinn bis N wie „nichtsgehtmehr“.
6. Natürlich gelten auch Wortspiele oder kleine Sätze!

Hier meine eigene, in wenigen Minuten entstandene Kreation:



© Eva Hörtrich

So ein Wortbild wird übrigens „Kawa“ genannt, und es wird noch schöner, wenn man es zusätzlich mit kleinen Bildern verziert.

Das Kawa wurde erfunden von Vera F. Birkenbihl, einer deutschen Managementtrainerin und Querdenkerin, die sich viel mit dem Thema „Kreativität“ als Schlüssel zum erfolgreichen Lernen auseinandergesetzt hat.

Was ist nun das Besondere an dieser kleinen Übung?

Sie macht Spaß!

Spaß ist, wie wir wissen, eine der Grundvoraussetzungen dafür, dass unser Gehirn Informationen sowohl gut aufnehmen als auch speichern kann. Wenn wir uns für eine Sache begeistern, dann ist das wie Dünger fürs Gehirn. Glückshormone werden ausgeschüttet, und neue Nervenverbindungen können entstehen.

Sie entspannt!

Jederzeit zwischendrin, wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Gehirn ist kurz vorm Explodieren, nehmen Sie sich irgendein beliebiges Wort und machen ein Kawa daraus. Sie werden sehen, das befreit Sie für einen Moment von Ihrem Stress.

Sie nutzt das volle Hirn-Potenzial!

Unser Gehirn denkt nicht linear, es denkt radial. Das bedeutet, es denkt nicht in Form von Listen, sondern von Bildern. Wenn wir über etwas nachdenken, dann denkt unser Gehirn erst einmal in alle Richtungen, so wie wir uns auch ein Bild erstmal als Ganzes anschauen und erst später die Details wahrnehmen. Außerdem arbeitet unser Gehirn assoziativ, das heißt, es sucht immer nach Verknüpfungen, nach Wissen, das schon vorhanden ist. Durch das Finden von passenden Wörtern beim Kawa kommt diese assoziative Kraft ganz automatisch in Gang. Diese Kraft ist eine ganz wichtige Voraussetzung für gutes Lernen!

Sie fördert die künstlerische Seite in uns!

Wenn wir nicht gerade im Kreativbereich arbeiten (und selbst dann), kommt unsere kreative Seite im Alltag leider meist viel zu kurz. Wir sind es gewohnt, uns an geschriebenem Text zu orientieren, an Zahlen, Daten und Fakten, schwarz auf weiß. Darauf wurden wir schon in Schule und Ausbildung geprägt. Dass unser Gehirn aber auch ein riesengroßes kreatives Potenzial besitzt, das sich im Lauf der Jahre und Jahrzehnte gezwungenermaßen zurückgebildet hat, das wir aber dringend brauchen, um unser Lern- und Arbeitspensum gut und nachhaltig erfüllen zu können, das ist oft gar nicht bekannt. Das Kawa ist eine tolle Methode, auf einfache Art und Weise kreativ zu werden, ohne Zwang, ohne Stress, einfach mit Spaß.

„Kawa“ ist übrigens ein Akronym und bedeutet K wie kreativ, A wie Analoggraffiti (ein von Birkenbihl geprägter Begriff), W wie Wort und A wie assoziativ.

Haben Sie jetzt Lust bekommen, selbst mal ein Kawa auszuprobieren? Dann nichts wie...



© Eva Hörtrich