



ALTERSKOMPETENZ und Kreativität

Dr. Artur Hornung

Im ersten Beitrag zur ALTERSKOMPETENZ wurden Ihnen folgende Teilkompetenzen als wesentliche Bausteine der ALTERSKOMPETENZ vorgestellt: Kreativ-, Projekt-, Glücks-, Lern-, Zukunfts- und Intergenerative Kompetenz. Heute steht nun zunächst die Bedeutung der KREATIV-KOMPETENZ beim Älterwerden im Fokus.

Kreativität als lebenslange Energiequelle

Zur Erinnerung: ALTERSKOMPETENZ ist die Fähigkeit, allein und mit anderen die reife Lebensphase kreativ, sinnvoll und generationenübergreifend zu gestalten, Erlerntes weiterzugeben und sich selbst weiterzuentwickeln.

Kreativität spielt in jedem Lebensalter eine wichtige Rolle. Kinder erforschen die Welt durch ihre Neugier und sind kreativ. Im jugendlichen Alter haben Schule und Ausbildungsstätte als normierende Institutionen oft eine Kreativitätsdämpfende Wirkung. Aber in Hobby und Freizeit werden stets kreative Kräfte, insbesondere in expressiver („künstlerischer“) Kreativität freigesetzt. Im Berufsleben werden kreative Ideen zur Bewältigung von Problemen und als Basis für Innovationen dringend benötigt (operationale Kreativität). Aber unter Kreativ-Zwang und mangels Übung sind die kreativen Potenziale vieler Menschen dann oft blockiert. Mit der unterstützenden Anwendung von Kreativitätstechniken soll operationale Kreativität freigesetzt werden.

In der nachberuflichen Phase schließlich kann und darf (!) sich Kreativität stärker als je zuvor im Erwachsenenleben selbstgesteuert entfalten. Die Kreativität ist eine Energiequelle, die lebenslang stärker sprudelt als viele andere Energiequellen.

Diese Erkenntnis hat die „Deutsche Gesellschaft für Kreativität e.V.“ (www.kreativ-sein.org) in einer ihrer 12 Thesen wie folgt formuliert: „Kreativität ist eine unerschöpfliche Ressource – eine Energiequelle, die nie versiegt.“

KREATIV-KOMPETENZ lebenslang entwickeln

Für Trainer und Berater ist es nun eine spannende Frage, wie die KREATIV-KOMPETENZ besonders in der nachberuflichen Phase weiterentwickelt werden kann. Die Unterstützung der älter werdenden Menschen mit Kreativitäts-Trainings und -Coaching ist eine reizvolle Aufgabe. Das Vertrauen in die eigenen kreativen Fähigkeiten spielt eine herausragende Rolle dabei, wie gut der aktive Teil des Lebens mit zunehmendem Alter gelingt. Auch die Fähigkeit, auf die Anforderungen wechselnder Situationen flexibel zu reagieren und schwierige Lebenssituationen zu meistern (= Resilienz) erfordert ein erhebliches Maß an Kreativität.

Menschen mit Alterskompetenz sind neugierig und aufgeschlossen und entwickeln mit jüngeren Menschen gemeinsam Ideen in generationenübergreifender, synergetischer Zusammenarbeit.

Dies zeigt, dass der Erhalt und die Entwicklung von Kreativ-Kompetenz ein entscheidender Baustein im Aufbau von ALTERSKOMPETENZ ist.

Da ältere Menschen Erfahrung, Überblick, Wissensfülle, Vernetzungsfähigkeit, Resilienz und Ausdauer in kreative Problemlösungen einbringen können, ist bereits vorhandene Alterskompetenz ihrerseits ein Vorteil bei der Weiterentwicklung der Kreativ-Kompetenz. Mit jeder kreativen Problemlösung werden somit die Kreativ-Kompetenz und die Alterskompetenz weiter entwickelt.

Werkzeuge zur Entwicklung der KREATIV-KOMPETENZ

Ein wichtiges Werkzeug bei der Weiterentwicklung von Kreativ-Kompetenz ist Kreativitäts-Coaching. Im ersten Schritt wird zusammen mit einem professionellen Coach die Ausgangssituation analysiert:

„Welche kreativitätsförderlichen Eigenschaften zeichnen mich aus?“ Hierbei sollte besonders das bereits vorhandene Ausmaß an Offenheit (Flexibilität), Mut und Ausdauer ermittelt werden.

Im zweiten Schritt gilt es nun solche Übungen in den Alltag zu integrieren und zu trainieren, die Flüssigkeit, Beweglichkeit und Originalität im Denken fördern.

Hierfür eignen sich Fragen, die aus der so genannten „Osborn-Checkliste“ weiterentwickelt wurden. Mit dem Fragenkatalog der Osborn-Checkliste werden systematisch neue Variationen von bestehenden Produkten und Dienstleistungen angeregt (z.B. andere Verwendungen oder Ähnlichkeiten finden, Eigenschaften verändern, mit anderen Ideen kombinieren usw.).

Hier erfolgt nun eine Übertragung auf die individuelle Ideenvariation:

- Gibt es Ähnlichkeiten zu bisherigen Übergangssituationen in meinem Leben oder im Leben anderer mir bekannter Menschen?
- Sind diese Erfahrungen / Beobachtungen auf meine derzeitige Situation übertragbar?
- Wie und wo kann ich mit meinen (kreativen) Fähigkeiten noch wirksam sein?
- Ergeben sich hieraus Tätigkeitsfelder, in denen ich bisher nicht tätig war?
- Ergeben sich neue Zielgruppen für mein Tun?
- Kann ich etwas ganz anderes tun?
- Gibt es die Möglichkeit eine Weiterbildung in einem völlig neuen Feld zu absolvieren?
- Mit wem könnte ich mich zusammentun, um von den gegenseitigen Ergänzungen zu profitieren?

- Gibt es jüngere Menschen, die mich mit ihren Eigenschaften synergetisch ergänzen?

Die bereits erwähnten **Kreativitätstechniken** – zu denen auch die erwähnte Osborn-Checkliste zählt – sind zweifellos ein weiteres wichtiges Werkzeug zur Freisetzung von Kreativität bei Einzelpersonen und in Teams. Daher ist es wichtig, sich auch mit zunehmendem Alter noch mit Kreativitätstechniken zu beschäftigen und für die jeweilige Situation die geeignete Technik einzusetzen. Es empfiehlt sich, solche Kreativitätstechniken in einem Seminar / Workshop zusammen mit anderen Menschen unter professioneller Anleitung zu erlernen.

Tägliche Übung in kreativem Denken und Handeln

Um im zunehmenden Alter – insbesondere in der nachberuflichen Phase – „in kreativer Übung“ zu bleiben, sollten beispielsweise liebgewordene tägliche Denk- und Handlungsroutinen regelmäßig überprüft werden:

- Kann ich in meinen Ernährungsgewohnheiten eine gesündere oder wohlschmeckendere Variante ausprobieren?
- Welche anderen Geschäfte zum Einkaufen kann ich mal testen?
- Wo kann ich mit Menschen mit völlig anderer beruflicher Erfahrung oder anderen Interessengebieten in Kontakt kommen?
- Bin ich bereit, Veranstaltungen zu besuchen, die ich früher nie besucht hätte oder aus Zeit- und Prioritätsgründen nie besuchen konnte?
- Bin ich bereit, mich mit Menschen aus anderen Ländern auszutauschen oder mich sogar für diese einzusetzen?

Diese Fragenliste ließe sich beliebig fortsetzen, je nachdem, ob man bereit ist, sein bisheriges Denk- und Handlungsfeld kreativ zu überschreiten bzw. zu erweitern.

Neue Ideen können mit Hilfe der Projekt-Kompetenz umgesetzt werden. Deren Bedeutung für die Weiterentwicklung der ALTERSKOMPETENZ steht in der nächsten Ausgabe des TRAINER JOURNALS im Mittelpunkt.

Dr. Artur Hornung

ist „gelernter Chemiker“. Er sammelte 13 Jahre Erfahrung als internationaler Projektmanager in der Pharmaindustrie. Seit 22 Jahren ist er als selbständiger Trainer, Berater und Coach tätig. Seine Spezialthemen sind: Vernetztes Projektmanagement, Kreativitätsentwicklung,

Glückskompetenz und Alterskompetenz. In den beiden letztgenannten Themen gilt er als Trendsetter.

Dr. Artur Hornung
Lambertusstr. 10
79104 Freiburg
Tel. 0761 – 55 53 98
www.dr-artur-hornung.de

Zu diesem Beitrag freue ich mich über Rückmeldungen, Anregungen, Erfahrungen, weiterführende Gedanken und auch kritische Anmerkungen.