Zeitschrift: Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin
Herausgeber: Verein Saiten
Band: 22 (2015)
Heft: 245

Artikel: Sieben Tassen Kaffee und viel, viel Zucker
Autor: Zwingli, Urs-Peter
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-884373

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sieben Tassen Kaffee und viel, viel Zucker

Grafikdesigner kämpfen berufsmässig mit ihr, aber jeder Mensch kennt sie: die Angst vor dem «weissen Blatt». Doch Kreativität kann man trainieren. Mit Experten auf der Suche nach der flüchtigen Schaffenskraft.

von Urs-Peter Zwingli

> Ich bestelle mir einen Schokoladenshake und vier, fünf, sechs, sieben Tassen Kaffee und reichlich Zucker. In dem Milchshake ist auch eine Menge Zucker. Der ganze Zucker versetzt mich in einen Rausch und mir kommen unendlich viele Ideen.
> (David Lynch, Regisseur)

Menschen mit so einfachen und berechenbaren Rezepten wie der Kultregisseur David Lynch sind die Ausnahme: Neues zu erschaffen oder zu denken ist mit harter Arbeit verbunden. Und wenn die Ideen nicht kommen wie gewünscht, entsteht schnell Verkrampfung – gerade auch in der Grafik- und Designbranche, die sich wie kaum eine andere über Kreativität definiert. «Das Problem ist, dass bei Grafikern bereits die Ausbildung zu verkopft ist. Im Berufsalltag geht das nahtlos weiter: Man kommuniziert am Computer, man entwirft und arbeitet am Computer und geht die Aufgaben analytisch an. Kombiniert mit Zeitdruck leidet darunter auf lange Sicht die Kreativität», sagt Thomas Poschauko. Der 35-Jährige führt mit seinem Zwillingsbruder Martin in der Nähe von München ein Atelier für Gestaltung. Die Brüder entwerfen etwa Plattencover für Sony Music, illustrieren Poster oder designen Briefmarken für die Deutsche Post. 2010 haben sie das Buch *Nea Machina – Die Kreativmaschine* veröffentlicht. Das mehrere Kilo schwere, knallbunte und 408-seitige Buch ist nur schon optisch eine Erscheinung. Einigen in der Grafikbranche gilt es aber auch inhaltlich als «Kreativbibel».

Am Pult hirnen, dann beim Töggelen verbessern

Diese Maschine ist eigentlich «recht banal», wie die Autoren im Buch selbst eingestehen: Sie läuft mit der Methode *Kopf – Bauch – Hand – Computer*. Keines dieser vier Elemente soll beim kreativen Arbeiten ausgeschlossen werden, sie sind gleichberechtigt.

Beispielsweise denkt man eine Aufgabe zuerst durch (Kopf). Dann erweitert man die am Pult gewonnenen Ideen spielerisch, vielleicht im Garten oder auch beim Tischfussball (Bauch). Umgesetzt werden sie anschliessend mit einer Skizze auf Papier oder einem Modell (Hand). Das Ergebnis wird dann am PC bearbeitet (Computer). Das alles geht auch in umgekehrter Reihenfolge. Wer beim Kreieren feststeckt, soll laut *Nea Machina* frei zwischen den Ebenen (Kopf – Bauch) und Techniken (Hand – Computer) wechseln. Durch die Abwechslung bleibe das Arbeiten spannend.

> Herumzusitzen und auf eine Idee zu warten ist gefährlich. Man muss die Idee suchen.
> (Gerhard Richter, Maler)

Die Poschauko-Brüder haben sich dieser Maschine mit äusserster Konsequenz ausgesetzt, als sie das Buch erarbeiteten: Innert vier Monaten fertigten sie damit über 1000 verschiedene Varianten von Grafikdesign an. Für diese Entwürfe, die in einem irren Bilderrausch das Buch durchziehen, waren zwei Elemente vorgegeben, die beliebig verfremdet und kombiniert werden konnten: ein Porträtbild eines Mannes sowie der Schriftzug *Nea Machina*. «Grundsätzlich probierten wir nach jeder entstandenen Variante sofort deren grösstmögliches Gegenteil aus», schreiben die Autoren. Aus den Erkenntnissen des viermonatigen Experiments leiteten sie rund 60 Seiten «Thesen zu Gestaltung und Kreativität» ab, die in das Buch einführen.

Mit ihrer einfachen, aber mit der Digitalisierung der Grafikbranche immer mehr in den Hintergrund gerückten Methode sind Martin und Thomas Poschauko mittlerweile gefragt: Sie unterrichten Menschen aus kreativen und anderen Berufen und Studierende an Schulen und Universitäten im ganzen deutschen Sprachraum. «Gerade Grafikagenturen buchen uns mit dem Anspruch, dass wir auch deren «Maschine» besser zum Laufen bringen», sagt Thomas Poschauko. «Man muss dann aber ehrlicherweise sagen, dass sich Kreativität nur beschränkt planen lässt. Ein kreativer Prozess verläuft nie von A nach B. Fehler und Experimente sind dabei wichtig.» Sie verstünden *Nea Machina* auch nicht als fertiges Konzept. «Es ist eher ein Reminder, offen zu bleiben für alles», sagt Poschauko.

> Viele meiner Ideen sind mir nachts gekommen, wenn ich nach ein paar Stunden Schlaf aufgewacht bin. In diesen Momenten sind meine Gedanken klar und hochsensibel. Ich schalte das Licht nicht an, sondern schreibe direkt im Dunkeln drauflos, wenn mich etwas durchströmt.
> (Knut Hamsun, Schriftsteller)

«Das Geniegetue bringt nichts»

Der Zugang der Poschaukos zur Kreativität ist also handwerklich und pragmatisch: Man wird tätig, ohne vorher stundenlang im Kopf Konzepte zu wälzen.

Ein Vertreter einer noch viel «verkopfteren» Branche als das Grafikdesign – die Schriftstellerei – sieht das ähnlich: «Das Getue, dass nur auserwählte Genies schreiben können, bringt nichts. Kreatives Schreiben muss und kann man trainieren», sagt Michael Stauffer, Dozent am Schweizerischen Literaturinstitut in Biel. Der 43-jährige Stauffer, der in Frauenfeld aufgewachsen ist, arbeitet als freier Schriftsteller. Er veröffentlicht Romane, Gedichte, Theaterstücke und Hörspiele und engagiert sich in der Schweizer Autorengruppe «Bern ist überall».

Das Problem beim Schreiben und bei kreativer Arbeit allgemein sei selten, dass Menschen gar keine Ideen haben: «Viele leiden einfach an Entscheidungsfaulheit. Sie haben zwar Ideen oder Ansätze, können sich aber nicht entscheiden, welche sie ernsthaft verfolgen wollen. Oder sie befürchten, ihre Idee sei zu wenig originell.» Dabei sei genau der Anspruch, etwas müsse von Anfang an perfekt sein, ver-

heerend für kreative Prozesse: «Man muss beim Schreiben ständig ausprobieren, auch Mist produzieren, diesen analysieren, dann verwerfen und wieder neu ansetzen», sagt Stauffer. Und: Der Schriftsteller müsse nicht vom berühmten «weissen Blatt» aus alles neu erfinden. «Die Variation von bereits Geschriebenem hilft schon viel. Das Gehirn arbeitet effizienter, wenn es an Bestehendes anknüpfen kann.» So lasse er die Studierenden am Literaturinstitut als Etüde auch mal ein paar Seiten eines anderen Autors abschreiben. «Auch Maler lernen ihre Techniken ja dadurch, dass sie bestehende Bilder imitieren. Die Kunst besteht darin, aus dem Gelernten irgendwann etwas Eigenes zu erschaffen» Neben der harten Arbeit am Pult schwört auch Stauffer auf das Sinnliche als Gegengewicht: «Ideen kommen mir oft bei automatisierten Tätigkeiten wie Spazieren oder Musikhören.»

> Im Schreiben wie im Schlafen lernen wir, körperlich stillzuhalten und ermuntern gleichzeitig unseren Geist, sich vom alltäglichen rationalen Denken zu befreien. Und genau so, wie sich Geist und Körper an eine bestimmte Menge Schlaf gewöhnen, kann der wache Geist darauf hintrainiert werden, in einen schöpferischen Schlaf zu fallen und die lebhaften Wachträume heraufzubeschwören, aus denen erfolgreiche Literatur besteht.
> (Stephen King, Schriftsteller)

Als Dozent und Mentor am Literaturinstitut begleitet Stauffer die Studierenden über Jahre. «Ich sehe mich als Schreibender, der anderen Schreibenden dabei hilft, vorwärts zu kommen und sich freut, wenn diese am Schluss besser schreiben als ich selber.» Doch nebst dem kreativen Handwerk brauche, wer schreibt, auch «Biss, einen starken Willen und eine Vision. Das sind Dinge, die jede und jeder selber in sich finden muss.»

«Schon von klein auf wird alles bewertet»

Kreativität braucht es nicht nur in Branchen wie Grafikdesign oder Schriftstellerei: «Wer kreativ ist, kommt einfacher durch das Leben, in dem man ja auch ständig auf Unerwartetes trifft», sagt die Kreativtrainerin Monika Güttinger. Sie bezeichnet Kreativität als Kraft, die alle in sich tragen. «Nur wird diese in unserer Gesellschaft selten gefördert, sondern eher unterdrückt. Das fängt manchmal schon im Elternhaus an und in der Schule geht es weiter. Wir sind uns gewohnt Leistungen, Ideen und Handlungen allzu schnell zu bewerten, zu benoten und somit zu beurteilen. Das ist der grösste Kreativitätskiller.»

Güttinger ist Coach, Kursleiterin und ursprünglich soziokulturelle Animatorin. Daneben spielt sie Didgeridoo und malt intuitive Bilder. Ihre Kreativitätstrainings im aargauischen Brugg hat sie vor drei Jahren lanciert, «weil ich immer wieder sehe, dass ungelebtes Potential zu Unzufriedenheit führt». Güttinger bedient auch eine Nische: Im Bereich Kreativtraining gibt es kaum Angebote, die sich auf den normalen Alltag und Persönlichkeitsentwicklung beziehen. Die meisten Kreativkurse in der Schweiz sind auf Bedürfnisse von Firmen ausgerichtet und bearbeiten Fragen wie: Wie fördern wir Kreativität im Betrieb? Wie arbeitet das Team dadurch besser? Auch ein Verband wie die Idee-Suisse, die Schweizerische Gesellschaft für Ideen-Innovationsmanagement, vernetzt vor allem Unternehmen und Forschungseinrichtungen.

Zu Güttinger hingegen kommen Büroangestellte, Mütter, Gärtner, andere Kursleiter und Heilpraktiker, auch ein Entwicklungshelfer war schon unter ihren Kunden. «Viele denken, sie seien eigentlich kreativ, können das aber nicht umsetzen. Sie haben Ideen, die sie nie auf die Welt bringen. Einige stecken in einem langweiligen Job fest und wollen sich mit einem kreativen Zugang neu orientieren», sagt Güttinger. Kreativität brauche grundsätzlich Zeit, Raum und Präsenz. «Das allein ist ja ein Problem: Wer hat schon einen Nachmittag pro Woche, an dem nichts läuft, nichts geplant ist?»

> Jede kurzzeitige Veränderung entfacht bei mir einen frischen geistigen Energieschub. Wenn ich zum Beispiel in einem Zimmer bin und dann in ein anderes gehe, hilft das schon. Wenn ich auf die Strasse gehe, hilft das noch mehr. Manchmal dusche ich auch extra.
> (Woody Allen, Regisseur)

Neben Zeit und Raum brauche es den Mut zur inneren Leere, eine Abkehr von vorgefertigten Konzepten und Schubladisierungen. «Ich setze dafür auf Techniken wie Meditation, urteilsfreies Assoziieren und Körperübungen und Methoden, die einen in Fluss bringen», sagt Güttinger. Und ähnlich wie die Poschauko-Brüder und Stauffer betont sie, wie wichtig Abwechslung ist: «Wenn man kreativ nicht weiterkommt, lohnt es sich, eine Viertelstunde rauszugehen und dort seinen Stimmungen und Impulsen nachzugeben.» Sie sei keine Esoterikerin, sagt Güttinger. «Der Begriff ist mir mit zu vielen Vorurteilen beladen. Zudem versuche ich, mit klaren Anweisungen und Methoden zu arbeiten.» Aber natürlich sei Kreativität etwas Flüchtiges, das man kaum erklären oder begreifen könne. «Will man zu stark mit dem Kopf dahinter, hat man schon verloren.»

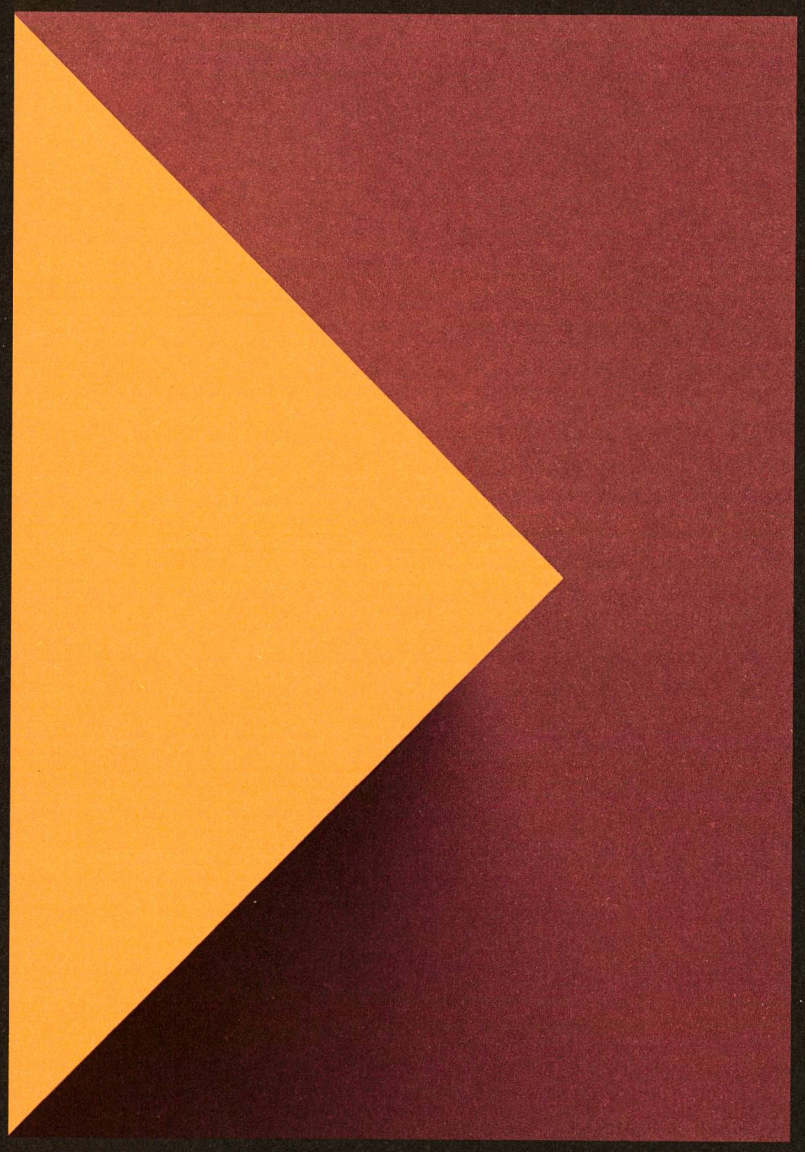
Urs-Peter Zwingli, 1984, ist Saiten-Redaktor.

Die Zitate stammen aus:
Mason Currey: *Musenküsse. Die täglichen Rituale berühmter Künstler.* Kein & Aber, 2014.

Literatur:
Thomas & Martin Poschauko: *Nea Machina. Die Kreativmaschine.* Hermann Schmidt, 2010.
Michael Stauffer: *Alles kann lösen.* Der gesunde Menschenversand, 2013.
Michael Stauffer: *Ansichten eines alten Kamels.* Voland & Quist, 2014.

Michael Stauffer im Mai auf Radio SRF 2:
16. Mai, 21 Uhr: *Leben nach Noten*, 20. Mai, 20 Uhr: *Radio till you drop*

Kreativtraining unter *raido.ch*



MODO

Zusammen sind Pia Niebling und Fabienne Steiner Modo, ein Design Studio mit Sitz in St.Gallen. Niebling war während ihrer Ausbildung in der Grafikfachklasse einen Monat lang in Berlin. Anschliessend sammelte sie bei der Agentur TGG in St.Gallen weitere Praxiserfahrung. Agenturpartnerin Steiner machte den Bachelor in Visueller Kommunikation an der Hochschule der Künste in Bern und fand nach Praktika in Zürich und Kapstadt wieder zurück nach St.Gallen. Alleine seien sie damit nicht, sagen sie. «Schulabgänger von Zürich, Bern, Basel, Luzern oder Lausanne kommen vermehrt wieder zurück in den Osten. Viele bauen sich selber etwas auf, wir begrüssen das. So bleibt die visuelle Sprache vielseitig und die Szene weiterhin im Wandel.»

Modo arbeite konzeptionell, medienübergreifend, individuell und zielorientiert. Die Schwerpunkte von Niebling und Steiner liegen in den Bereichen Buchgestaltung, Corporate Design, Web Design, Ausstellungsgestaltung und Signaletik. «Zudem können wir auf bewährte Partnerschaften mit Fachleuten aus Fotografie, Illustration, Text, Coding und Szenografie zurückgreifen.» Das grundlegende Vertrauen in die Kompetenzen aller Beteiligten sei die Grundvoraussetzung gelungener Projekte. Ebenso wichtig seien der Dialog mit dem Kunden, ein verlässsliches Budget und nicht zuletzt: gestalterische Freiheit. «Wir mögen es klar und konsequent, einfach aber raffiniert und auf das Wesentliche reduziert.»

Die Lehrinhalte in ihrer Ausbildung seien «up to date», Zukunftstendenzen ein Thema gewesen, sagt Niebling. Die Fachklasse habe nicht nur die Pflichtfelder eines Grafikdesigners abgedeckt, sondern auch modulare Einblicke in verwandte Bereiche wie Industrial Design, Interactive Design, Film und Video ermöglicht. «Aufgrund der auf drei Jahre verkürzten Ausbildung hatte man jedoch wenig Zeit für die Vertiefung der einzelnen Bereiche. Es freut mich deshalb sehr, dass sie nun wieder vier Jahre dauert.» Ihre Ausbildung in Bern sei ebenfalls sehr vielseitig gewesen, sagt Steiner. Dank der angeschlossenen Bereiche Musik, Theater, Literatur, Kunst, Design und Vermittlung sei der Dialog – auch über die einzelnen Studiengänge und Kurse hinaus – immer gepflegt worden. «Zudem hatte ich das Glück, in einer ehrgeizigen Klasse zu sein. Ich bin überzeugt, dass mich der rege Austausch mit den anderen Studierenden genauso stark beeinflusst hat wie die zahlreichen Anregungen seitens der Lehrpersonen».

Wie auch bei ihrer Agenturpartnerin ist die Praxiserfahrung bei Steiner erst nach der Ausbildung gekommen. «Es war quasi ein Sprung ins kalte Wasser», sagt sie: «Nachdem der Krampf im Fuss vergangen ist, macht das Schwimmen erst richtig Spass – besonders wenn das Erlernte in der visuellen Kommunikationspraxis auch umgesetzt werden kann.» (co)

modo-studio.ch