

»Den Zugang freischalten«

Die Filmeditorin Sabine Brose hält beim diesjährigen Internationalen Frauenfilmfestival (IFFF) in Köln ein Weiterbildungsseminar zum Thema Kreativität. Wir haben mit ihr gesprochen.

Frau Brose, wann waren Sie zuletzt kreativ? Heute morgen. Ich habe meditiert, mich bewegt. Das ist mein üblicher Start in den Tag. Und vorher habe ich geträumt, auch das ist für mich ein kreativer Akt.

Wie würden Sie denn Kreativität definieren? Für mich ist das der Zugang zu sämtlichen Ressourcen. Das ist gar nicht beschränkt auf Kunst, sondern bedeutet den freien Zugang zu all unseren Möglichkeiten, unseren Lösungsansätzen. Das ist der natürliche Zustand eines jeden Menschen. Die meisten verlernen das im Laufe des Erwachsenwerdens in einer Art Normalisierungsprozess. Es ist letztlich die Angst vor dem Anderssein. Viele Menschen bewundern Künstler, weil die sich selbst die Erlaubnis geben, sich auszudrücken, was andere sich nicht mehr trauen.

Haben wir alle die Fähigkeit in uns, kreativ zu sein? Aber sicher. Als Kinder sind wir alle kreativ. In einer Studie haben Psychologen zwei Gruppen von je zwölf Menschen gefragt: »Wer von euch kann singen?« In der einen Gruppe gingen zwei bis drei Hände hoch, in der zweiten alle. Dann kamen die Fragen: »Wer kann tanzen?«, dann »Wer kann malen?« Wieder mit den gleichen Ergebnissen. Der Unterschied zwischen den Gruppen war: Die einen waren Erwachsene, die anderen Kinder.

Können Sie auf Knopfdruck kreativ sein? Ich weiß, wie ich, wenn es drauf ankommt, den Zugang freischalten kann. Das ist auch die Botschaft in meinen Seminaren: Ihr könnt euch diesen Raum schaffen. Doch man erhöht damit nur die Wahrscheinlichkeit. Eine Garantie für Kreativität gibt es nie.

Klassische Methoden wie Brainstorming oder Mindmapping sind ja mittlerweile hinreichend

bekannt. Benutzen Sie das auch in Ihrem Seminar? Im Seminar konzentriere ich mich auf das Spielerische. Ich nutze oft Improvisationstheater nach Keith Johnstone. Der hat ganz tolle Methoden, bei denen das Gehirn ausgetrickst wird, zum Beispiel über Koordinationsübungen. Man sagt etwas, aber der Körper macht etwas anderes. Da muss man zwangsläufig »Fehler« machen. Und wenn die Teilnehmer dann über diese »Fehler« lachen, findet diese Erlaubnis statt, sich zu öffnen. Das ist die Voraussetzung. Außerdem arbeite ich viel mit Filmausschnitten.

Was zeigen Sie da? In Köln zeige ich zum Beispiel Ausschnitte aus »Sherlock Holmes«, in der neuen Version von Guy Ritchie. Das ist sehr anschaulich, weil Sherlock Holmes ja tatsächlich alle Sinne benutzt, um seine Fälle aufzuklären. Ein perfektes Beispiel für Kreativität.

Nicht wenige Psychologen behaupten, Kreativität lasse sich überhaupt nicht trainieren. Was entgegnen Sie? Da sind wir wieder bei der Frage vom Anfang: Wie definiert man Kreativität? Wenn Sie meine Definition vom Zugang zu den natürlichen Ressourcen nehmen – das lässt sich trainieren. Ich kann mich jederzeit in einen solchen Zustand versetzen. Ob das nun durch Yoga oder ein Nutella-brot geschieht.

Diese Offenheit, die Sie beschreiben, wird oft mit einem gewissen Chaos gleichgesetzt und einer eher rationalen Lebensführung gegenübergestellt. Können Sie die Kreativität auch wieder ausschalten, wenn Sie zum Beispiel Ihre Steuererklärung machen müssen? Klar, aber warum? Auch die Steuererklärung geht mir leichter von der Hand, wenn ich in einem kreativen Zustand bin. Dann komme ich schneller durch.



Sabine Brose arbeitet seit 1996 als Film-Editorin, wirkte u.a. bei »Otto – Der Katastrofenfilm« oder »Frau Böhm sagt Nein« mit. Seit 2009 unterrichtet sie u.a. an der Internationalen Filmschule Köln (ifs) sowie der Filmakademie Wien und führt seit 2010 ein Coaching-Studio für Künstler in Berlin. Beim IFFF hält sie am 17. April das Praxis-Seminar »Kreativität – eine Frage der Einstellung«.

Das Internationale Frauenfilmfestival (IFFF) findet vom 17. bis zum 22. April 2012 in Dortmund und Köln statt. Neben Wettbewerben, Workshops und Konzerten findet ein Weiterbildungsprogramm statt. Infos zu Seminaren, zu Anmeldung, Akkreditierung und Programm gibt's auf frauenfilmfestival.eu.