

# Können wir unsere Kreativität gezielt steigern?

## Eine Übersichtsarbeit

### Kernaussage der Übersichtsarbeit

Personen können ihre Kreativität mit verschiedenen Methoden steigern. Die Methoden, die dafür am besten funktionieren, sind komplexe Kurse, Meditation und Kontakt mit anderen Kulturen. Eine Methode, die nicht funktioniert, ist die Einnahme von Drogen.

### Worum geht es?

---

KLARpsy-Texte bereiten Forschungsergebnisse aus der Psychologie für die Öffentlichkeit auf. Dieser KLARpsy-Text wurde von Mitarbeitenden des Leibniz-Instituts für Psychologie verfasst. Der KLARpsy-Text fasst die Übersichtsarbeit mit dem Titel „Creativity Enhancement Methods for Adults: A Meta-Analysis“ zusammen. Diese Übersichtsarbeit beinhaltet eine [Metaanalyse](#). Die Übersichtsarbeit wurde 2023 veröffentlicht. Sie stammt von Jennifer Haase und zwei weiteren Forschenden von der Humboldt Universität Berlin und zwei weiteren Instituten.

### Was war das Ziel der Übersichtsarbeit?

---

**Hintergrund:** Kreativität ist die Fähigkeit einer Person, etwas Neues und in irgendeiner Form Nützliches herzustellen. Lange war unklar, ob man die Kreativität einer Person überhaupt steigern kann. Heute gehen Forschende davon aus, dass es verschiedene Methoden gibt, um die Kreativität einer Person gezielt zu steigern. Diese Methoden kann man in zwei Kategorien einteilen: „Training“ oder „Beeinflussung“. Unter einem Training versteht man längere Programme, bei denen die Teilnehmenden bestimmte Fähigkeiten erlernen. Unter einer Beeinflussung versteht man kürzere Methoden, die das Bewusstsein verändern sollen, beispielsweise Meditation.

**Forschungsfrage:** Mit ihrer Übersichtsarbeit wollten die Forschenden herausfinden: 1) Können Personen grundsätzlich mit bestimmten Methoden ihre Kreativität steigern? 2) Welche Methoden steigern die Kreativität am besten?

### Wie sind die Forschenden in der Übersichtsarbeit vorgegangen?

---

#### Welche Studien haben die Forschenden für die Übersichtsarbeit gesucht?

Die Forschenden suchten nach Studien über Methoden zur Steigerung von Kreativität. Die Studien mussten nach 2000 erschienen sein. Die untersuchten Personen mussten im Mittel mindestens 18 Jahre alt sein. In den untersuchten Gruppen mussten mindestens 10 Personen sein.

## Welche Studien haben die Forschenden für die Übersichtsarbeit gefunden?

Die Forschenden fanden insgesamt 84 Studien aus den Jahren 2000 bis 2020. Die Studien wurden zum größten Anteil in Europa, Asien und Nordamerika durchgeführt. Aus diesen Studien konnten die Forschenden 332 Ergebnisse zu einer Metaanalyse zusammenfassen. Insgesamt sind das Studienergebnisse von 4 557 Erwachsenen. Die untersuchten Personen waren im Mittel zwischen 19 und 76 Jahren alt.

## Was haben die Forschenden in der Übersichtsarbeit gemacht?

In den 84 Studien schauten die Forschenden, ob die Personen, nachdem sie eine Methode zur Steigerung der Kreativität anwandten, kreativer waren als vorher. Bei manchen Studien konnten sie auch überprüfen, ob die Personen, die eine Methode zur Steigerung der Kreativität anwandten, kreativer waren als andere Personen, die diese Methode nicht anwandten.

## Was haben die Forschenden in der Übersichtsarbeit untersucht?

Die Forschenden untersuchten folgende Merkmale:

- » Ob eine Methode zur Steigerung der Kreativität angewandt wurde oder nicht
- » Welche Methode zur Steigerung der Kreativität angewandt wurde
- » Ob sich die Methode der Kategorie „Training“ (zum Beispiel: ein komplexer Kurs, der mehrere Wochen dauert und verschiedene Bereiche der Kreativität behandelt) oder „Beeinflussung“ (zum Beispiel: Meditation) zuordnen lässt
- » Wie kreativ die Personen nach dem Anwenden der Methode waren

### Hinweis der KLARpsy-Autor:innen

Sollten Ihnen Begriffe in diesem Abschnitt nicht vertraut sein, finden Sie eine Erklärung im [KLARsaurus](#).

## Was sind die wichtigsten Ergebnisse?

---

- » Die Forschenden fanden heraus, dass Personen, die irgendeine Methode zur Steigerung der Kreativität anwandten, kreativer waren als Personen, die keine Methode anwandten. Die Effektgröße Hedges  $g$  betrug 0.53. Das bedeutet, dass der Unterschied mittelgroß war. Anders ausgedrückt: Etwa 70 von 100 der Personen, die irgendeine Methode zur Steigerung der Kreativität anwandten, waren danach kreativer als die durchschnittliche Person ohne Methode.
- » Die Forschenden fanden heraus, dass Methoden der Kategorie „Beeinflussung“ nicht bedeutsam besser funktionierten als Methoden der Kategorie „Training“.
- » Zuletzt schauten die Forschenden darauf, wie gut die einzelnen Methoden wirkten. Nur eine Methode zur Steigerung der Kreativität wirkte nicht: wenn die Personen Drogen nahmen. Das heißt, dass die Personen, nachdem sie Drogen nahmen, nicht bedeutsam kreativer waren.
- » Von den untersuchten Methoden wirkten folgende Methoden am besten: Komplexe Kurse, Meditation oder der Kontakt mit anderen Kulturen (zum Beispiel ein Auslandsaufenthalt).

## Wie lassen sich die Ergebnisse bewerten?

---

### Was ist die Ursache für die Ergebnisse?

Die Forschenden haben einen Unterschied zwischen Personen, die eine Methode zur Steigerung der Kreativität anwandten, und Personen, die keine solche Methode anwandten, beobachtet. Sie fanden auch heraus, dass Personen, nachdem sie bestimmte Methoden anwandten, kreativer waren als vorher. Wegen der Art der Studien, die berücksichtigt wurden, weiß man nur, dass es diesen Unterschied gibt. Man kann aber nicht sicher sagen, dass die Methode auch die Ursache für die Kreativitätssteigerung ist.

### Sind die Ergebnisse durch eingeschränktes Veröffentlichen von Studien verzerrt?

- » **Worum geht es?** Eindeutige Forschungsergebnisse lassen sich leichter veröffentlichen als uneindeutige Ergebnisse. Das ist für Übersichtsarbeiten problematisch. Sie können unveröffentlichte Ergebnisse nämlich nicht berücksichtigen.
- » **Was bedeutet das für die vorliegende Übersichtsarbeit?** Die Forschenden fanden keine Hinweise auf solche Verzerrungen. Sie nehmen deshalb an, dass der Effekt der untersuchten Methoden zur Steigerung von Kreativität tatsächlich ähnlich groß ist wie in ihrer Übersichtsarbeit berechnet.

### Wie zuverlässig sind die Ergebnisse?

Die Forschenden geben zu bedenken: Die einzelnen Studien kamen zu sehr unterschiedlichen Ergebnissen. Bei manchen Methoden kam sogar heraus, dass sie die Kreativität verringerten. Über alle Studien hinweg betrachtet ist es dennoch so, dass die Methoden die Kreativität öfter steigern als vermindern.

## Welchen Alltagsbezug sehen die Forschenden in der Übersichtsarbeit?

---

Die Forschenden betonen, dass es keine Methode gibt, die perfekt für alle kreativ arbeitenden Personen passt. Aus den Ergebnissen der Übersichtsarbeit ergeben sich zwei Strategien, die angewendet werden können, um die Kreativität zu steigern. Diese können auch für die Arbeit an Schulen, Universitäten und Organisationen nützlich sein. Erstens könnten komplexe Kurse die Kreativität langfristig steigern. Kreativ arbeitende Personen würden nach dem Kurs besser verstehen, wie kreatives Denken funktioniert. Zweitens können auch bestimmte Methoden der Kategorie „Beeinflussung“ nützlich sein. Sie sind weniger aufwändig und können gezielt eingesetzt werden, um eine kreative Denkweise zu fördern.

## Was ist noch zu beachten?

---

### Wer hat die Übersichtsarbeit finanziert?

Die Erstellung der Übersichtsarbeit wurde durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) finanziert. Das ist eine oberste Behörde in Deutschland, die sich zusammen mit den Ländern um das Thema Bildung und Weiterbildung kümmert.

## Berichten die Forschenden in der Übersichtsarbeit eigene Interessenkonflikte?

Die Forschenden machen keine Angaben dazu, ob bei ihnen Interessenkonflikte vorliegen.

### Referenz und Link zur Übersichtsarbeit

Haase, J., Hanel, P. H., & Gronau, N. (2023). Creativity enhancement methods for adults: A meta-analysis. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*.

➔ <https://doi.org/10.1037/aca0000557>

### Hinweis der KLARpsy-Autor:innen

Als KLARpsy-Autor:innen fassen wir eine bereits vorhandene Übersichtsarbeit zusammen. Wir haben diese Übersichtsarbeit nicht selbst durchgeführt. Die Aussagen der Autor:innen der Übersichtsarbeit haben wir in allgemeinverständliche Sprache übersetzt. Wir überprüfen nicht, ob diese Aussagen wissenschaftlich korrekt sind. Wir überprüfen nicht, wie gut die Übersichtsarbeit durchgeführt wurde. Wir prüfen auch nicht, ob die Ergebnisse der Übersichtsarbeit bereits veraltet sind. Wir versuchen außerdem, auf Fachbegriffe zu verzichten. Manchmal ist es jedoch sinnvoll, einen Fachbegriff beizubehalten. Eine Erklärung dieser Fachbegriffe ist im ➔ [KLARsaurus](#) zu finden.

### Gut zu wissen

Dieser KLARpsy-Text fasst eine Übersichtsarbeit mit Metaanalyse zusammen. Forschende, die eine Übersichtsarbeit machen, suchen zuerst alle Studien, die einer bestimmten Frage nachgehen, zum Beispiel: „Wie gut hilft eine bestimmte Psychotherapie?“. Die Ergebnisse dieser einzelnen Studien können dann in einer Metaanalyse zusammengefasst werden.

#### Warum macht man das? Eine Übersichtsarbeit mit Metaanalyse hat zwei Ziele:

1. Die Übersichtsarbeit gibt einen Überblick über möglichst alle Studien, die eine bestimmte Frage schon untersucht haben. Sie beschreibt, wer bereits zu einer Frage geforscht hat und was die einzelnen Studien herausgefunden haben. Zum Beispiel, ob und wie gut die Psychotherapie jeweils geholfen hat.
2. Mit der Metaanalyse berechnen die Forschenden außerdem Werte, die die Einzelergebnisse aller Studien zusammenfassen. Die Ergebnisse einer Metaanalyse sind also „Gesamtergebnisse“ über die einzelnen Studien hinweg. Es ist dabei wichtig, dass die gefundenen Studien zu einem Thema ziemlich ähnlich sind. Wenn sich die einzelnen Studien sehr unterscheiden, werden die Ergebnisse der Metaanalyse ungenau. Ein in einer Metaanalyse berechnetes Ergebnis liefert den Forschenden eine Antwort auf die anfangs gestellte Frage. Diese kann zum Beispiel lauten: „Über alle Studien hinweg hilft die Psychotherapie sehr gut.“. Das zugehörige Ergebnis einer Metaanalyse hat eine viel höhere Aussagekraft als die Einzelergebnisse der gefundenen Studien.

#### Mehr Informationen gibt es in unseren Erklärungsvideos

➔ [Was ist eine Metaanalyse?](#)