

# Freud und Leid der Kreativität

---

*Nicht nur die Psychoanalyse kennt viele Gründe, warum Menschen schöpferisch denken*

VON TANJA GABRIELE BAUDSON

**W**as braucht der Mensch zum Glücklichen? Welche Bedürfnisse müssen erfüllt sein, damit ein Leben als erfüllt gelten kann? Und welche Rolle spielt Kreativität für ein glückliches Leben – wenn sie denn überhaupt eine spielt?

Sigmund Freud sagt: Kreativität ist Kompensation nicht erfüllter Bedürfnisse. Mit diesen kommen wir auf die Welt. Unsere kleinkindliche Selbstzentriertheit, die ihre unmittelbare Befriedigung fordert, können wir jedoch nicht lange aufrecht erhalten, denn schon bald trägt die Umwelt Forderungen und Restriktionen an uns heran. Bestimmte Bedürfnisse sind in Gesellschaft unangemessen, gelegentlich muss die Erfüllung auch warten, wenn der Zeitpunkt gerade ungünstig ist, und manche Wünsche werden auch nie befriedigt.

In der klassischen Psychoanalyse unterscheidet Freud drei »Instanzen«: Es, Ich und Über-Ich. Das »Es« ist eine Art grundlegende Energie, die sich – wie sollte man es bei Freud auch anders erwarten – aus sexuellen Trieben speist, die biologisch bedingte Energie, die in seiner Theorie den Menschen antreibt. Es strebt nach Lustgewinn – kompromisslos und ohne Rücksicht auf Verluste. Wenn das nicht

funktioniert, erfüllt es sich seine Bedürfnisse beispielsweise in Träumen oder Phantasien. Die Wege, die das »Es« dabei einschlägt, sind nicht logisch. Sie sind assoziativ, trieblastig, psychologisch – und produzieren so eine Menge an kreativem Material. Dieser Art Kreativität liegt folglich eine fundamentale Unzufriedenheit mit der Wirklichkeit, wie sie ist, zu Grunde. Diese Unzufriedenheit ist notwendig, damit ein Mensch dennoch mit seiner Welt zurecht kommt: »Ein Dichter schreibt ein Gedicht, wie eine Henne ein Ei legt; mit der Folge, dass sich beide danach besser fühlen«, so brachte es der englische Dichter Samuel Butler schon über 200 Jahre vor Freud auf den Punkt.

Mithilfe der nächsten Instanz, des »Ichs«, lässt sich diese Energie steuern. Das »Ich« gehorcht dem so genannten »Realitätsprinzip«: Es beugt sich den Anforderungen der Umwelt und versucht, die Anforderungen von »Es« und Außenwelt unter einen Hut zu bringen. Streng genommen ist es nicht die Außenwelt selbst, sondern das, was wir uns von ihr zu eigen gemacht haben: Als dritte Instanz gibt das »Über-Ich« die Regeln vor. Durch logisches und rationales Vorgehen bringt das »Ich« die ungezügelte Energie des »Es« auf Spur, so dass Konflikte mit dem »Über-Ich« weitgehend vermieden werden können. Dadurch schafft sich der kreative Mensch eine Art »Scheinwelt«, in der er seine Konflikte nach außen sichtbar auf akzeptable Weise auflöst (»Sublimation« heißt das in der Psychoanalyse). Spätere Entwicklungen der 1950er Jahren heben hingegen noch stärker hervor, dass eine kreative Person keineswegs nur ein Spielball ihrer unerfüllten Bedürfnisse ist, sondern eine sehr aktive Rolle im Entstehungsprozess ihres Werks spielt. Vertreter der »moderneren« Psychoanalyse wie etwa Ernst Kris postulieren, dass kreative Menschen schlichtweg einen besseren Draht zu dem haben, was unter der Oberfläche liegt. Sie können in die Tiefen ihrer Persönlichkeit, zum »Es«, hinabsteigen und das, was sie dort finden, gezielt für ihre Kunst nutzen; Kris selbst spricht von einer »Regression im Dienste des Ichs«.

Dieser eher an menschlichen Defiziten orientierte Ansatz ist jedoch nur eine mögliche Erklärung dafür, was Menschen zu kreativem Handeln antreibt. Die Ansicht, dass Kreativität etwas Schönes

und Bereicherndes ist, das dazu beiträgt, Menschen gesund und glücklich zu machen, gewann erst mit der Positiven Psychologie an Popularität. Kreativität in ihrer höchsten Form ist Ausdruck von kontinuierlicher Weiterentwicklung, von persönlichem Wachstum. Für den amerikanischen Psychologen Abraham Maslow ist das Streben nach Selbstverwirklichung ein menschliches Grundbedürfnis. Bevor man sich diesen höheren Zielen jedoch widmen kann, müssen zunächst andere Bedürfnisse erfüllt sein. Maslow hat diese Hierarchie in seiner bekannten Bedürfnispyramide zusammengefasst. Ganz am Anfang stehen die physiologischen Bedürfnisse wie Essen, Trinken und Schlafen. Sind diese einigermaßen erfüllt, entsteht als nächstes das Bedürfnis nach Sicherheit, Stabilität und Struktur. Wenn das Überleben des Organismus derart gesichert ist, erwacht als nächstes das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, danach, Liebe und Zuneigung sowohl zu erhalten als auch zu geben. Daraus wiederum entsteht das Bedürfnis nach Wertschätzung: Man will von anderen und auch von sich selbst als wertvoller Mensch geschätzt werden und gleichzeitig auch andere in ihrem Wert anerkennen. Das höchste Bedürfnis ist dann das Streben nach Selbstverwirklichung: Für Maslow ist ein Mensch dann im Einklang mit sich selbst, wenn er sein individuelles Potenzial verwirklichen kann.

Bei der Selbstverwirklichung spielt Kreativität eine ganz besondere Rolle. Maslow unterscheidet insgesamt drei verschiedene Arten und greift dabei die früheren Ideen der Psychoanalyse wieder auf: »Primäre Kreativität« ist das, was aus den Primärprozessen des »Es« entsteht – unzensurierte Assoziationen im Sinne der »Es-Kreativität« der klassischen Psychoanalyse. Die »sekundäre Kreativität« ist nun in der Lage, diese Prozesse durch Reflexion, Analyse und nicht zuletzt harte Arbeit in gezielte Bahnen zu lenken – das wiederum knüpft an die durch das »Ich« vermittelte Kreativität Freuds und an Kris an. Die dritte Form ist die »integrierte Kreativität«, die die beiden anderen Formen verbindet: Sie charakterisiert herausragende Persönlichkeiten, die sich selbst verwirklicht haben. Carl Gustav Jung bezeichnet diese Art Kreativität als »visionär«: Sie erlaubt es dem Kre-

ativen, sein eigenes Schicksal zu transzendieren. Diese Form der Kreativität knüpft an Erfahrungen an, die jenseits unseres bewussten Erkennens liegen. Man muss dabei nicht gleich an eine übersinnliche Begegnung mit einem Schöpfergott denken; vielmehr ist diese Art Kreativität ein völliges Aufgehen in der kreativen Tätigkeit, ein Schaffen, in dem die Grenzen von Raum und Zeit an Bedeutung verlieren und Gegensätze plötzlich nicht mehr unvereinbar sind. Kreativität auf diesem Niveau ist somit nicht mehr nur Ausdruck eines kreativen Einzelwesens, sondern integriert die Bedürfnisse der gesamten Menschheit.

Vor diesem Hintergrund wird klar, dass Kreativität deutlich mehr kann als marode Wirtschaftssysteme anzukurbeln. Sie ist ein Grundbedürfnis des Menschen, der nach persönlicher Weiterentwicklung strebt, und trägt zu psychischer Gesundheit und Lebensglück bei. Sie ist das, was uns letztlich zu Menschen macht. /