

**LEBEN**

# Hirnforschung: Wie Reisen kreativer macht

von *Dr. Kai Kaufmann* – 15. Januar 2019

**Wer reist, baut dabei förmlich sein Gehirn um, zeigt die aktuelle Hirnforschung. Einer der Effekte: mehr Kreativität. Aber das Prinzip ist kein Selbstgänger.**



Andere Kulturen kennenzulernen macht kreativ, das zeigt die moderne Hirnforschung. Foto: Unsplash/Fancyrave

**Das erfahren Sie gleich:**

**Welche Art des Reisens Ihre Kreativität nachhaltig erhöht**

## Weshalb Veränderungen für den Ur-Menschen überlebenswichtig waren

### Was Vertrauen mit Kreativität und Reisen zu tun hat

**D**ass Reisen nicht unbedingt dümmer macht, ist eine Binse. Doch heute verstehen Neurowissenschaftler und Psychologen immer besser, wie der Besuch fremder Orte und Kontakt zu neuen Menschen unser Denken nachhaltig positiv verändern kann.

---

Lesen Sie auch

#### AIO-EMPFEHLUNG

**Unter Strom! Mobilität wird elektrisch**

---

Adam Galinsky beschäftigt sich genauer mit dem Thema – und kommt zu erstaunlichen Schlüssen.

## Reisen als Schlüssel zu einer neuen kreativen Welt?

"Auslandserfahrungen erhöhen unsere kognitive Flexibilität und die Integrationsfähigkeit des Denkens, also das Vermögen, Verbindungen zwischen völlig verschiedenen Dingen herzustellen", sagt der Sozialpsychologe Adam Galinsky von der Columbia Business School. Galinsky hat bereits zahlreiche Studien über den Zusammenhang von Kreativität, Reisen und Auslandsaufenthalten veröffentlicht.

*Nur wer sich wirklich einlässt auf das Fremde, wird auch kreativer.*

Prof. Adam Galinsky

Doch Reisen ist nicht gleich Reisen. "Der Schlüssel liegt im multikulturellen Eintauchen. Wer im Ausland lebt und sich nicht auf die fremde Kultur einlässt, wird einen geringeren kreativen Schub erleben als jemand, der sich auf seinen Reisen wirklich auf das Fremde einlässt", erklärt Galinsky gegenüber dem Magazin "[The Atlantic](#)".

## **Mehr Reisen, mehr Kreativität und Innovation?**

Da ergibt es auch Sinn, dass besonders häufige Auslandsaufenthalte nur zu einer geringen Steigerung der Kreativität und Innovation führten, wenn die Studienteilnehmer nicht offen waren für das fremde Umfeld. Die Fähigkeit für innovative Entwicklungen war bei diesen Testpersonen zwar gestiegen, aber nur geringfügig.

Ergo: Die Zahl und Dauer von Reisen und Auslandsaufenthalten ist nicht entscheidend für kreative Köpfe – es ist die innere Haltung, mit der wir im Leben unterwegs sind.

## **Unser Gehirn verändert sich strukturell**

Hinter Reiseerfahrungen und einer erhöhten Fähigkeit zu kreativem Denken und der Fähigkeit zu Innovationen steckt die **Neuroplastizität des Gehirns**. Während man lange dachte, unser Gehirn würde sich nur geringfügig und langsam verändern, zeigt die Forschung heute: Es verändert sich viel schneller und stärker. Nicht nur in seiner Aktivität, sondern auch strukturell.

Neue neuronale Vernetzungen werden hergestellt, ganze Areale vergrößern oder verkleinern sich. Oft sogar dauerhaft. Kreative Prozesse sind ohne Neuroplastizität gar nicht denkbar. Wie gut, dass sich diese Eigenschaft aktiv beeinflussen lässt und auf diese Art innovatives, kreatives Denken fördert.





Nur wer neue Kulturen ohne Vorurteile erkundet, dessen kognitive Fähigkeiten können dadurch wachsen.

Foto: Unsplash / arnie chou

## Veränderungen erkennen, kreative Ideen entwickeln

Wesentliche Faktoren für den Grad der Plastizität unseres Gehirns sind unsere Gefühle, Gedanken und neue Erfahrungen. Auf Reisen sind wir neuen Situationen ausgesetzt, fern unserer Komfortzone mit all ihren gemütlichen Routinen. Die neuen Reize des Lebens in der Fremde können zu neuen neuronalen Netzwerken führen.

Und genau dafür ist unser Gehirn quasi von Haus aus gemacht: Ihre Fähigkeit, Veränderungen zu erkennen, hat einst unseren Vorfahren das Überleben gesichert. Sie mussten Veränderungen wahrnehmen, etwa Gefahr durch Raubtiere oder Dürre, um angemessen reagieren zu können und entsprechende – auch kreative, innovative – Lösungen für Probleme zu entwickeln.

Sind wir in einer fremden Umgebung – ob **im Urlaub**, bei einem Ausflug oder während eines längeren Auslandsaufenthalts – wird unser Gehirn auf eine Weise sti-

muliert, die die Psychologin Alison Gopnik von der University of Berkeley mit dem **Gehirn eines Babys** vergleicht. Erwachsene hätten sich antrainiert, die meisten Hirnareale "abzudämpfen" und nur jene zu nutzen, die sie gerade für eine bestimmte Aufgabe besonders brauchten.

total phänomenal - Das Gehirn [Doku HD]



Anders hingegen Babys. Bei ihnen seien viel größere Areale des Gehirns gleichzeitig wach. "Auch Erwachsene haben das Potenzial, die Welt so zu erleben wie Kinder", versichert die Psychologin in einem TV-Interview. Kreative Menschen wissen das und lassen das Baby in sich öfter ans Rudern.

Eine besondere Verbindung zwischen Reisen und erhöhter Kreativität scheint in der zwischenmenschlichen Erfahrung zu liegen. Wenn Menschen andere Länder bereisen, entwickeln sie mehr Grundvertrauen, zeigten Galinskys Studien. "Lassen wir uns auf andere Kulturen ein, machen wir die Erfahrung, dass die meisten Menschen uns auf ähnliche Art entgegentreten."

So sind andere für uns berechenbarer. "Das stärkt unser Vertrauen in andere Menschen", so der Sozialpsychologe. Genau dieses Vertrauen kann ein Kernfaktor da-

für sein, kreativ zu denken. Denn die andere Studien zeigen, dass Vorurteile gegenüber fremden Menschen mit schlechten Leistungen in Tests ihrer Kreativität in Verbindung stehen.

## **Vorurteile schwächen kreativen Prozess**

Eintauchen und offen sein für andere Menschen, das funktioniert nicht immer. Jeder, **der beruflich ständig reist und dabei oft gestresst ist**, kennt das. Kreativität ist auch ein Kind eines entspannten und gleichzeitig hochkonzentrierten Geistes. Ein Tipp: Meditative Ruhe und Achtsamkeit lassen uns kreativer werden, zeigen zahlreiche Studien. Und das gilt für die Reise in ein anderes Land wie für den Alltag.

Fühlen wir uns hingegen ständig unter Druck – etwa aus Zeitnot, Unsicherheit oder gar Angst – kann dies unsere Kreativität und Inspiration geradezu lähmen. Unter **zu großem Stress** sind wir mit einem Tunnelblick unterwegs. Entsprechend zeigten Galinskys Studien, dass die Kreativität geringer ausfiel, wenn die kulturelle Distanz im Ausland als einschüchternd wahrgenommen wurde, weil sie gefühlt zu groß war.

Updates

**Bleiben Sie zum Thema Leben immer informiert.**

**E-Mail Adresse eintragen**

Übrigens hat bereits das Erinnern einer Reiseerfahrung einen positiven Effekt für die eigene Kreativität. Gemeinsam mit Galinsky untersuchte William W. Maddux, Professor für Organisationsmanagement, in einer früheren Studie, wie Studenten in einem Test ihrer Kreativität abschneiden, wenn sie sich vorher an eine Reiseerfahrung erinnern und sie aufschreiben. Das Ergebnis: Wer sich Erlebnisse seiner Reise vorher in Erinnerung rief, löste 50 Prozent mehr der gestellten Aufgaben.

Man muss also nicht nonstop auf Achse sein, um seine Kreativität zu erhöhen. Manchmal reicht es auch, die Augen kurz zu schließen und aus dem reichen Pool seiner Erinnerung zu schöpfen.

## Die wichtigsten Tipps aus der Forschung für einen kreativeren Kopf:

Nehmen Sie Neues und Fremdes bewusst wahr – auf Reisen, in den Ferien, auf Ausflügen, selbst auf **Business-Trips**.

Brechen Sie auch im Alltag immer wieder mit Ihren Routinen.

Sorgen Sie bei diesen Erlebnissen für **Entschleunigung**, z.B. mit Achtsamkeitsübungen.

Schreiben Sie Ihre Reiseerlebnisse auf, vielleicht in einem extra Notizbüchlein.

**GLÜCK REISE TRENDS**

## Bewerten Sie den Artikel

|   |   |
|---|---|
| 8 | 0 |
|---|---|

Wie ist Ihre Meinung? Diskutieren Sie auf unserer **Facebook-Seite**.

## Artikel teilen