




## Unser Gehirn wird kreativer durch einfache Bewegung in der Natur!

Auch wenn die Hirnforschung dieses Phänomen noch nicht abschließend erforscht hat, so gibt es doch zahlreiche Studien, die dies belegen:


 *Daniel Schwartz von der Stanford University und Marily Oppezzo von der Santa Clara University* haben für ihr Experiment 179 Studenten gebeten mitzuwirken. Mittelpunkt des Tests waren eine Reihe von Experimenten und kreative Wortspiele. Dafür wurden die Teilnehmer in 3 Gruppen eingeteilt.


Die erste Gruppe saß in einem kleinen weißen Raum

Die zweite Gruppe löste die Experimente auf dem Laufband

Die dritte Gruppe spazierten währenddessen draußen im Freien, im Grünen um den Block

**Ergebnis:** Die in der Natur nach kreativen Lösungen für die Experimente suchten, hatten etwa doppelt so viele kreative Einfälle und Lösungen wie die erste Gruppe im Raum und immer noch einige mehr Einfälle wie die zweite Gruppe auf dem Laufband. Die Gruppe auf dem Laufband war immer wieder auf das Laufband konzentriert und war nicht draußen im Grünen. (*Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition*, doi: 10.1037/a0036577)

 *Mareike Wieth, Psychologie-Professorin am Albion College* fand in Studien heraus, dass die kreativste Zeit die ist, wenn wir am wenigsten produktiv sind.


 *Gottlieb Guntern, schweizer Psychiater und Kreativitätsforscher* = Entspannung und Abstellen der permanenten Reizüberflutung erhöht die Kreativität im Gehirn.

 *Prof. Dr. Manfred Spitzer von der Universität Ulm:*

Bücher: 2015 „Denken – zu Risiken und Nebenwirkungen“ (Kapitel 7)

2010 „Aufklärung 2.0 (Kapitel: die Farben des Denkens)

Im Interview 2015 Neue Horizonte TV = Thema Kreativität und Autonomie

 *Prof. Dr. Manfred Spitzer und Thomas Nölle (Neurologe und Psychologe an der TU in München)* ([www.neuronation.de](http://www.neuronation.de) = 3 gute Gründe Laufen zu gehen)