



Naturen kan fremme din kreativitet

Af Trine Plambech

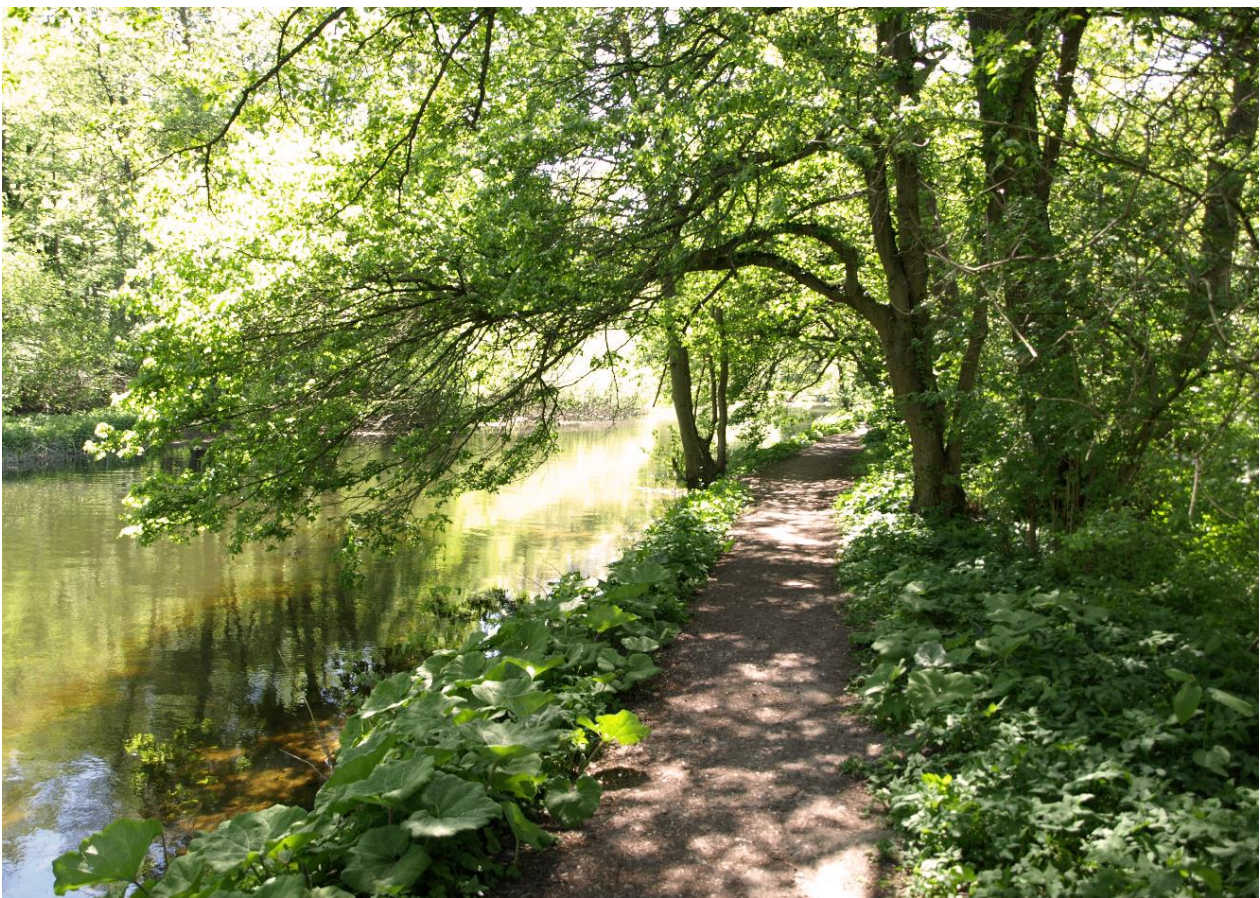
Kreativitet er evnen til at få nye ideer, nye indsigter og se tingene på nye måder. Alle mennesker er kreative, men vi bruger vores kreativitet i forskellig grad og lader den komme til udtryk på forskellige måder. Her præsenteres ny forskning, der viser, at naturen kan være med til at fremme vores kreativitet ved at gøre os mere nysgerrige, fremme evnen til at få ideer og ved at gøre os mere fleksible i vores måde at tænke på. Naturen medvirker også til at genoplade vores evne til at fokusere og være koncentreret, en evne vi har brug for, når vi skal analysere og videreudvikle vores ideer. Forskningen viser desuden, at det ikke er lige meget, hvilken type natur man færdes i, hvis man vil stimulere kreativiteten.

Jeg er optaget af kreativitet, hvad det er for en størrelse, og hvad vi kan gøre for at fremme den. Jeg har ofte oplevet, hvordan naturen gør noget godt for min egen kreativitet. Når jeg går en tur i skoven, slapper jeg af. Tankerne flyder frit, og jeg får ofte nye ideer. Jeg gav mig for nogle år siden til at studere, om naturen kan fremme vores kreativitet. Det kom der nogle meget interessante resultater ud af, som jeg vil dele her.

Det viste sig underligt nok, at naturens indvirkning på vores kreativitet er et emne, der ikke er forsket særligt meget i. Inden for psykologien er der forsket meget i kreativitet, men ikke i naturens samspil med den. Inden for landskabsarkitekturen ved man meget om, hvordan man kan bruge naturen som formgivningselement og udnytte de mange positive egenskaber, det grønne har fx i vores byer. Derudover er man begyndt at interessere sig for, hvordan naturen påvirker os mennesker positivt. Naturen kan bl.a. mindske stress, invitere til sociale aktiviteter, fremme børns udvikling, mindske symptomerne ved post-traumatisk stress og hjælpe mennesker igennem sygdomsforløb. Men er der også grundlag for at sige, at naturen kan fremme vores kreativitet? Det satte jeg mig for at undersøge.

Jeg interviewede sytten mennesker, der alle bruger deres kreativitet i deres daglige virke. Kunstnere, skuespillere, arkitekter, en urban designer, en journalist m.fl. Derudover læste jeg en enorm bunke litteratur for at forstå begrebet kreativitet og hvad det præcis er, der sker med os, når vi opholder os i naturen.

I løbet af mine interviews blev det helt tydeligt, at naturen påvirker vores kreativitet, og at de kreativt udøvende mennesker bevidst opsøger naturen for at få glæde af dens positive egenskaber. Kunstnere og kreative har søgt ud i naturen gennem århundreder, tag fx Skagensmalerne. Stille og roligt begyndte jeg også at forstå hvorfor.



Hvad er kreativitet?

Men lad os starte ved kreativiteten. Kreativitet er evnen til at få nye ideer. Ikke bare ideer for ideernes skyld, men ideer, der kan give værdi til det, man er ved at udvikle. Kendetegnet ved de tanker, der er involveret i en kreativ proces, er:

- Vi er sensitive overfor problemer og opmærksomme på ting, der ikke fungerer eller spiller sammen. Det gør os nysgerrige, og vi får lyst at finde ud af hvorfor.
- Vi får en masse ideer, og vores ideer er nye og ikke bare gentagelser af ideer, vi tidligere har fået.
- Vi er fleksible i vores måde at tænke på, og vi skifter mellem forskellige perspektiver på tingene. Vi ser tingene fra forskellige vinkler og tænker på nye måder.
- Vi syntetiserer vores tanker. Vi organiserer vores ideer i mønstre, og som en del af dette ser vi, hvad der er relevant og får øje på interessante aspekter.

Når vi opholder os i naturen, vækkes vores nysgerrighed og iverigdom, og vi bliver mere fleksible i vores tankemønstre. Det er afgørende for, at vi kan se vores opgaver, projekter, forhindringer etc. på nye måder og dermed skabe nye ideer og løsninger. I det følgende vil jeg beskrive nærmere, hvordan naturen kan være med til at fremme de tanker, der er kendetegnet ved en kreativ proces.

Naturen fremmer nysgerrighed

Når vi går i naturen oplever vi årstidernes skiften. Det samme sted er aldrig ens, naturen forandrer sig hele tiden. Det får os til at undres, vi bliver fascinerede, og vi stimuleres til at være nærværende og nysgerrige. En skuespiller, som jeg talte med, fortalte, hvordan hun holdt af naturen, fordi den ikke er designet til en bestemt adfærd. En bænk er designet til at sidde på, en gyngesving til at gynges i, og vores mentale system inviteres ikke på samme måde til at udforske eller være nysgerrig, når vi er i urbane miljøer. Omvendt dirigerer naturen ikke på samme måde ens adfærd i en bestemt retning. Det kan opleves som en frihed og åbner derved for vores kreativitet.



Naturen fremmer iderigdom

Naturens mange stimuli vækker vores sanser: vi ser fascinerende scenerier, vi hører fuglene synge, vi dufter løvet, og vi mærker vinden og smager havets salte smag. Sansestimuli medvirker til at fremme den kreative tankegang. En af interviewpersonerne fortalte:

"I skoven er der højt til loftet, der er dejligt at være. Det at kunne se uendeligt langt væk ud over vandet giver et eller andet som gør, at man slipper alle de ting man skal. [...] I naturen kan man få lov til at tænke de vilde ideer og store tanker, og drømme sig der ud i sin inspiration, hvor det begynder at blive spændende". (Guldsmed, kvinde/39 år)

Når vi bevæger os, som vi gør, når vi går en tur, er vores øje ikke fæstnet til et specifikt punkt. Vores blik danser stille rundt, hvilket løsner op for vores tankegang. Naturen kan få os til at føles os trygge og afslappede og den tilbyder et rum, hvor vi kan lægge hverdagen og udfordringer bag os. Vi kommer i en tilstand af blød fascination (soft-facination). Dette kombineret med den fysiske aktivitet inviterer vores mentale system til at tænke i nye baner og komme op med nye ideer.

Flere af interviewpersonerne fortalte, hvordan naturen er en direkte kilde til inspiration. Det kan være en plante eller barken på et træ, der fascinerer, og som de bringer med i deres videre arbejde på den ene eller den anden måde. Det kan også, som en sølvsmed fortalte, være naturens smarte løsninger, der kan inspirere til konstruktionen af fx en ny lysestage.



Naturen fremmer en fleksibel tankegang

Naturen kan være med til at gøre os gladere. Vores humør er vigtigt for vores kreativitet. Kreativ problemløsning og det at kunne kombinere ideer på nye måder sker oftere, når vi er glade, end hvis vi oplever negative følelser. Det er også derfor, vi er mindre kreative, hvis vi er stressede, deprimerede eller kede af det. For hvis vi er det, bliver vi mere tilbøjelige til at gøre og tænke, som vi plejer.

"Havet og vinden, elementernes rasen, den direkte påvirkning af lyd og det at man kan mærke naturen, har en rensende effekt på mig, nærmest som om vind og blæst fysisk blæser og skyller det hele væk. Skyller stressen væk". (Guldsmed, kvinde/44 år)

Interviewpersonerne fortalte, hvordan naturen kan få én til at føle sig begejstret og give lyst til at lege. Når vi ser noget smukt, begejstres vi, og når vi er legende, ser vi åbent og nysgerrigt på tingene – en måde at være i verden på, der kan fremme, at vi ser nye sammenhænge mellem vores ideer og får øje på nye perspektiver på de ting, vi er optaget af.

"Jeg er allermest kreativ, når jeg har det sjovt og leger". (Maler, kvinde/44 år)

Naturen fremmer nye tankemønstre

Forskningen om naturens indvirkning på mennesker viser, at når vi er i naturen, slapper vores mentale system af, og vi kan opleve en øget ro i kroppen og mindskelse af stress (Grahm & Stigsdotter, 2010). Vi ser tingene klarere og oplever måske, at den tilstand leder til løsningen af et problem, som man står over for.

"Hvis jeg har en problematik, jeg skal have fundet en løsning på, kan jeg gøre det i naturen, for der føler jeg mig tryk og i harmoni [...] Naturen gør, at jeg ikke kommer tingene i kasser. Det er fordi naturen er vild og ufriseret, den er ikke til at sætte i bås, i naturen er der ikke noget, der er låst fast, og det smitter af på mine tanker". (Designer og innovationskonsulent, mand/37 år)



Hvis vi opholder os meget i urbane omgivelser, hvor vi bruger vores directed-attention, kan vi opleve, at vi bliver trætte og udmattede, fordi vores mentale system overbelastes med indtryk og ting, vi skal forholde os til for at kunne gå på arbejde, undgå at blive kørt ned, navigere mellem andre mennesker etc. Efter en tur i skoven, på marken eller langs vandet vil vi ofte opleve, at vi er bedre til at koncentrere os, analysere og tænke logisk. Alt sammen noget, der kan hjælpe os fx i det videre arbejde med udvikling af ideer og løsninger.

”Når jeg går rundt ude i haven kommer roen, jeg bliver ladet med energi, som jeg kan bruge, når jeg sidder og arbejder kreativt”. (Arkitekt, mand/69 år)

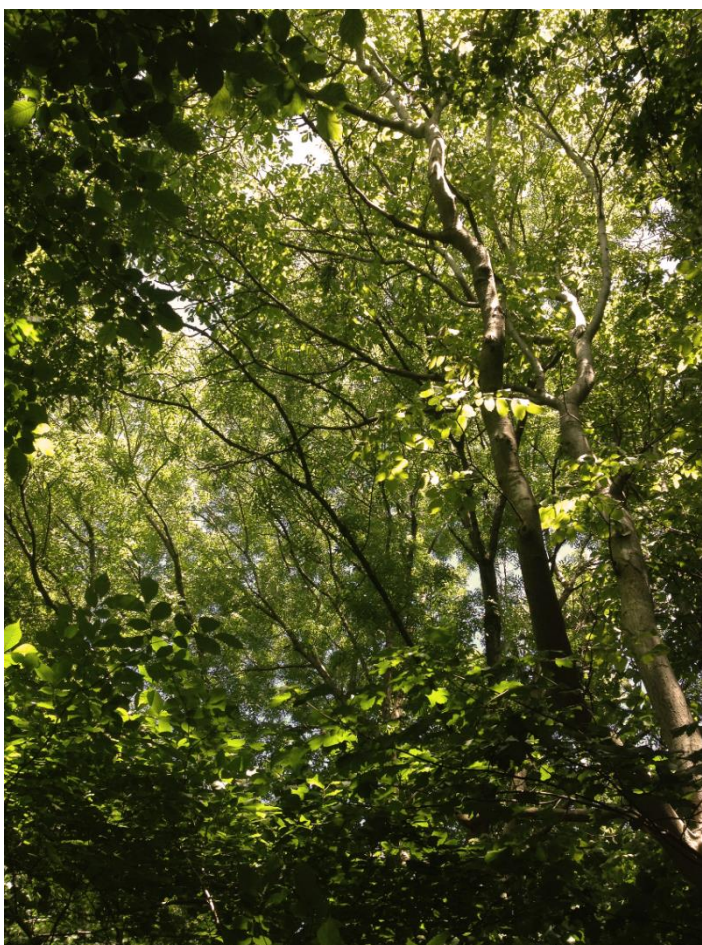
Selvom kreative processer sagtens kan foregå sammen med andre mennesker, viste min empiri, at det at opsøge naturen som led i en kreativ proces, ofte er noget, vi gør for os selv. Vi opsøger også helst steder, hvor der ikke er andre mennesker eller legende børn. Steder, hvor vi kan føle os omsluttet af naturen, som at være i en anden verden, hvor dagligdagen træder i baggrunden. Byens natur som fx parker, åer og gårdhaver kan have samme positive effekt på os, men har vi muligheden, opsøger vi gerne skoven, marken, he den, vandet mv.

Forskerne Grahn og Stigsdotter har identificeret otte forskellige oplevelsesværdier i naturen, og beskrevet hvordan vi foretrækker nogle oplevelsesværdier frem for andre. Mine studier viste, at der især er oplevelsesværdierne 'Fredfyldt', 'Rumligt' og 'Vildt', som vi oplever, fremmer vores kreativitet, og som vi intuitivt opsøger, når vi er i en kreativ proces. Billederne i denne artikel er eksempler på disse oplevelsesværdier.

Oplevelsesværdien 'Fredfyldt' består af en række naturkvaliteter, der alle handler om at være i et uforstyrret miljø: stille og fredeligt, ikke alt for mange mennesker, ingen støj eller affald. Det er vigtigt ikke at blive forskrækket af fx cyklister. Det tolkes som et sikkert tilflugtssted, eller et næsten helligt sted, hvor man føler fred. (Grahn & Stigsdotter, 2010)

Oplevelsesværdien 'Rumligt' har som vigtigste naturkvalitet, at det grønne område opleves udstrakt, sammenhængende og uden distraktioner, der forstyrrer oplevelsen. Det skal have en vis udstrækning, sådan at det ikke brydes op af for mange veje eller stier. (Grahn & Stigsdotter, 2010)

Oplevelsesværdien 'Vildt' kan fortolkes som en oplevelse, der omfatter naturens iboende kraft og styrke, dens dynamik og vitalitet, designet og manifesteret på naturens egne præmisser. Oplevelsen inkluderer en følelse af at være i naturen på dens betingelser. Det kan komme til udtryk ved, at besøgende fx har mulighed for at tænde bål. Denne afslappende atmosfære kan få den besøgende til at føle sig tryk. (Grahn & Stigsdotter, 2010)



Naturen gør altså noget ved os, som medvirker til at fremme den kreative tankegang. Det er dog ikke sådan, at naturen er det eneste, der kan fremme vores kreativitet eller være kilde til inspiration. Langt fra. Men mange af os vil opleve, at naturen spiller en positiv rolle i det kreative arbejde, og mine studier har været et skridt på vejen til at forstå, hvad det er, naturen gør ved os i en kreativ proces.

Jeg arbejder videre i feltet natur og kreativitet, for der er så meget mere, jeg gerne vil blive klogere på. Har du lyst at dele din oplevelse af naturens evt. indvirkning på dig og dit kreative arbejde, vil det være mere end velkomment.

Om forfatteren

Trine Plambech er ansat som Senior Green Urban Designer i Sustainable Transition Lab på Alexandra Institutet. Her arbejder hun med bæredygtig byudvikling og ikke mindst innovation og facilitering af kreative processer. Hun er uddannet interaktionsdesigner og landskabsarkitekt. Det var i forbindelse med studier på landskabsarkitektur, at hun begyndte at interessere sig for, hvordan naturen kan fremme vores kreativitet. Hun har siden arbejdet videre med emnet sammen med professor Cecil C. Konijnendijk og fået udgivet artiklen *'The impact of nature on creativity – A study among Danish creative professionals'* i forskningstidskriftet Urban Forestry & Urban Greening. Trine har bloggen www.artarbre.dk, hvor hun skriver om hvordan naturen kan fremme vores kreativitet, sundhed og velvære.

Kontakt: trine@plambech.com eller læs mere på <http://www.alexandra.dk/dk/medarbejdere/sider/trine-plambech.aspx>

Kilder

Grahn, P. & Stigsdotter, UK. 2010. *The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration*. Landscape and Urban Planning, volume 94, issues 3-4, s. 264-275.

De otte oplevelsesværdier er beskrevet i: *Konceptmodel Heleskoven Octavia. En model for design af grønne områder med oplevelsesværdier, der fremmer et godt mentalt helbred*. Udarbejdet i 2014 af Institut for Geovidenskab, Københavns Universitet, for Realdania i samarbejde med Sveriges landtbruksuniversitet.

Yderligere kilder findes i artiklen:

Plambech, T. & Konijnendijk, CC. 2015. *The impact of nature on creativity - a study among 17 Danish creative professionals*. Urban Forestry and Urban Greening.

Foto: Trine Plambech