



In der Kreativität Ruhe finden

Unser Alltag ist schnell und digital. Kreativität bietet einen Zufluchtsort, wo man sich selbst wieder begegnen kann.

TEXT FATIMA DI PANE

Man könnte den Alltag als ewigen Film beschreiben. Nach dem Aufstehen widmet man sich den täglichen Tätigkeiten und Pflichten, die immer wiederkehren, sei es das Büro, die Kinder, der Haushalt, die Uni. Die spärliche unverplante Zeit verbringen wir vor kleinen und grossen Bildschirmen. Wir liken Fotos von der alten Unifreundin, die scheinbar immer im Urlaub ist, die Gym-Selfies der Arbeitskollegin und konsumieren immerdar neuen digitalen Content. Der Stress wächst und wächst. Was uns fehlt, ist die Luft zum Atmen. Leere Zeit, die wir mit uns selbst verbringen, uns im Moment verlieren und genau dort wiederfinden. Die Antwort darauf ist Kreativität.

Im Algorithmen-Labyrinth

Wir verbringen mittlerweile grosse Teile unserer Zeit in digitalen Welten. Schön verpackt und benutzerfreundlich vermögen uns ausgeklügelte Algorithmen über Stunden zu fesseln. Streaminganbieter wissen, welche Filme wir sehen wollen. Die Sozialen Medien servieren uns persönliche Triggerthemen und das Kleid, das wir letzte Nacht im Onlineshop begutachtet haben. Alles was wir konsumieren, wurde für uns ausgewählt. Wir befinden uns in einer ganz persönlichen digitalen Blase.

Umso wichtiger ist es, dass man es sich zur Gewohnheit macht, sich aus dieser Welt zu entfernen und wieder mehr zu sich selbst zu finden. Kreativität ist aus mehreren Gründen die perfekte Lösung.

Keine Ablenkungen

Kreativität hat viele Gesichter: Aber egal, ob wir malen, Collagen basteln, musizieren oder schreiben; die Vorteile sind immer dieselben.

Wenn wir uns kreativ betätigen, egal in welcher Kunstform, sind wir in Dialog mit uns selbst. Keine Notifications und Algorithmen kommen zwischen uns und unser Inneres. Wir sind allein mit unseren Gedanken. Statt zu konsumieren, lassen wir etwas aus uns wachsen. Das kann für viele Menschen eine ganz neue Erfahrung sein und erstmals durchaus etwas unangenehm. Zu gewohnt ist unser Gehirn an konstante Dopamin-Highs. Doch die unangenehme Phase dauert nicht lange, und was danach kommt, ist alle Mühe wert.

Zum Glück fliessen

Auf der Suche nach dem Glück wandte sich der Forscher Mihaly Csikszentmihalyi den Künstlern zu. In

seiner Arbeit stiess er auf etwas, was er schlussendlich Flow-Zustand nannte. Der Flow tritt auf, wenn sich ein Mensch achtsam in eine Tätigkeit vertieft. Der Zustand tritt vor allem bei kreativen Tätigkeiten auf und macht nachweislich glücklich. Laut Csikszentmihalyi ist Flow ein Zustand tiefer Konzentration, in welcher die Person ganz im Moment aufgeht. Einiges geht vergessen: Zeit, Probleme, der Alltag. Eine Ruhe tritt ein. Es wird Platz für ein Erlebnis geschaffen. So kann Neues entstehen.

Das Sein ist das Ziel

Dem kreativen Schaffen sollte man jedoch keinesfalls mit einem Produktivitätsgedanken begegnen. Der Weg ist das Ziel. Es ist völlig egal, ob der Tätigkeit ein fertiges Werk entspringt. Es ist auch egal, wenn man das Entstandene hässlich findet. Es geht um den Weg dahin, dem Schaffen um des Schaffens willen. Das achtsame Erleben und Kreativ-sein erlaubt uns, völlig im Moment aufzugehen.

Kreativität nützt

Sich die Zeit für kreative Hobbys zu nehmen, ist essenziell. Bevor man abwehrend die Hände hebt und behauptet, keine Zeit zu haben: Bitte kurz innehalten! Studien haben bewiesen, dass das Ausüben eines Hobbys

produktiver macht. Eine Studie der British Psychological Society zeigte, dass Angestellte mit einem kreativen Hobby produktiver und glücklicher sind. Auch bei den Mitarbeitern sind sie beliebter, da sie öfters dazu bereit sind, anderen zu helfen und effektiver in der Problemlösung sind. Wer also die Arbeit als Ausrede vorschiebt, sollte sich erst recht der Kreativität widmen.

Endlose Möglichkeiten

Doch wo soll man bloss anfangen? Da, wo man will. Man kann sich fragen: Was habe ich schon immer gerne gemacht? Was möchte ich lernen? Und man hat die Antwort. Für den einen wird ein Ausmalbuch für Erwachsene die abendliche Entspannung bringen, ein anderer möchte sich an einem Instrument versuchen. Die Möglichkeiten sind schier endlos. Jedoch muss keinesfalls etwas gekauft werden, um kreativ zu sein. Mit einem Bleistift lassen sich Skizzen anfertigen. Mit Papier und Kugelschreiber können aus Zeilen Welten wachsen. Eine Schere, Leim und alte Magazine werden zu Collagen. Mit den Ergebnissen der Kreativsessions kann man derweil machen was man möchte. Vom Aufhängen, im Keller sammeln bis zum Wegschmeissen: Was sich richtig anfühlt, ist richtig. Und nun, frohes Schaffen!

BRANDREPORT FHK

Kraftort Malatelier

Im Malatelier lässt sich Kraft schöpfen und das Selbstvertrauen stärken.



Erschöpft, gestresst, genervt, angespannt, gereizt – erstaunlich was Ängste mit uns machen! Nichtwissen, im Dunkeln zu tappen, das ist schwer zu ertragen. Man fühlt sich hilflos, ausgeliefert. Habe ich meinen Job morgen noch? Stecke ich mich mit Corona an? Die gute Nachricht: Nichtwissen und Ängste gehören zum Leben – ich gewöhne mich besser dran! Denn nichts ist so sicher wie die Veränderung.

Du malst, wie du lebst

Doch es gibt Hoffnung! Inmitten bunter Malatelier-Wände lässt sich genau das üben, nämlich das Nichtwissen auszuhalten, Neues auszuprobieren und Perspektiven zu wechseln. So wie wir ein Bild malen, so leben wir unser Leben. Nein, zum Malen brauche ich keine Begabung – dafür aber Mut. Nämlich den Mut, «Fehler» zu machen und neugierig meiner Intuition zu

folgen. Das beschert mir Erfolgserlebnisse und stärkt mein Selbstvertrauen. Mein Denken wird kreativer und flexibler. Das Malatelier wird zu meinem Kraftort, wo ich regelmässig herunterfahren und zu mir finden kann. Hier werde ich liebevoll und wertschätzend begleitet und ermutigt.

Lösungsorientierte Maltherapie

Und wenn die Ängste mein Leben bereits einschränken – vielleicht wegen einer traumatischen Erfahrung oder einem Verlust –, schafft die Lösungsorientierte Maltherapie (LOM®) schnell und effizient Erleichterung. Manchmal genügen einige wenige Maleinheiten, und es geht mir wieder besser. Oft erzählen Menschen, die einen Klinikaufenthalt hinter sich haben, dass von allen Therapien ihnen das LOM am meisten weitergeholfen habe.

“ Oft erzählen Menschen, die einen Klinikaufenthalt hinter sich haben, dass von allen Therapien ihnen das LOM am meisten weitergeholfen habe.

Diese Ateliers bieten das Begleitete Malen bzw. die Personenorientierte Maltherapie und/oder die Lösungsorientierte Maltherapie (LOM) an: www.fhkunsttherapie.org/de/main/therapeutinnenliste

TEXT CLAUDIA ZÜRCHER

**FACHVERBAND
HUMANISTISCHE
KUNSTTHERAPIE**
Qualitäten verbinden

Kunsttherapie wird in der Schweiz von Krankenkassen (Zusatzversicherung) anerkannt.

Eine Liste anerkannter Kunsttherapeuten mit LOM-Ausbildung findet sich unter www.fhkunsttherapie.org.

Der Dachverband für Kunsttherapeuten ist die Oda ARTECURA, zu finden unter www.artecura.ch