

Kreativität und Kunst als Stressbewältigung

Kreatives Tun führt zu Entspannung und bietet eine gute Ablenkung von Alltagsorgen. Künstlerisches Schaffen kann helfen, Gefühle auszudrücken und langfristig das Wohlbefinden steigern.



Foto: Sharon McCutcheon – pexels.com

Gesundheitsförderliche Aspekte

- Kreativität kann helfen, Dinge, für die man keine Worte findet, auszudrücken. So ist Kreativität eine **Art der Kommunikation** und ein Ventil für angestaute oder unbegreifliche Emotionen. Es bietet somit **Entlastung** und man kann Konflikte und Probleme besser verarbeiten.
- Durch kreatives Schaffen kommt man zu **Lösungswegen**, weil eingefahrene Denkmuster unterbrochen werden.
- Das fertige Resultat und damit einhergehendes Gefühl „**Ich habe etwas erschaffen**“ belohnt uns mit Glücksgefühlen. Die Begeisterung und Freude wirkt lange nach, man gewinnt Selbstvertrauen.
- **Es wirkt entspannend** und ist Erholung pur für unseren Körper! Man ist ausgeglichener, Gefühle von Ärger oder Angst können verarbeitet werden.
- **Der Zustand des Flow („im Fluss sein“)** wird gefördert: man ist hoch konzentriert bei einer Sache und blendet andere Dinge (z.B. Sorgen) aus. Die Zeit vergeht unmerklich. Der Flow-Zustand führt zu einer Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Tätigkeiten sollen daher nicht zu anspruchsvoll sein, aber auch nicht zu einfach. Musizieren eignet sich dafür perfekt.

TIPP: Finden Sie zu Ihrem individuellen Hobby. Lassen Sie sich auf das kreative Tun ein und machen Sie sich keinen Druck. Seien Sie geduldig. Es ist egal, ob Sie ein Talent besitzen – hier ist der Weg das Ziel! Versuchen Sie nicht andere mit Ihrem Resultat zufrieden zu stellen. Integrieren Sie Ihr künstlerisches Tun in Ihren Alltag.

Beispiele für kreative Hobbies



Foto: Anastacia Kolchina – pexels.com

- **Malen, zeichnen,ritzeln:** Z.B. das Ausmalen von Mandalas wirkt meditativ.
- **Musik (aktiv und passiv) und singen:** Beim Singen und Musikhören sinkt die Konzentration des Stresshormons Cortisol. Besonders das Singen im Chor wirkt sich positiv aus.
- **Gestalterisch tätig sein:** Ob im Garten, beim Kochen, Backen, beim Werken oder Schnitzen, Häkeln oder Nähen – die Ideen im Alltag sind endlos!