



Warum Kreativität so gesund ist

Malen, Singen, Musizieren, Schreiben, Handarbeiten: Kreativität ist weit mehr als nur ein Zeitvertreib oder ein Mittel zur persönlichen Entwicklung. Die Fähigkeit, neue Ideen zu entwickeln, Probleme neu zu denken und auf innovative Weise anzugehen, ist ein entscheidender Motor für den Fortschritt in allen Bereichen des Lebens. „Oftmals geht es darum, etwas Neues, Originelles oder Nützliches zu schaffen, das sich positiv auf uns auswirkt, das kann auch im Büroalltag oder ganz einfach beim Kochen sein“, sagt Michaela Heckmann, fachärztliche Leiterin der Tagesklinik für psychische Gesundheit im Klinikum Schärding.

Kinder hätten eine blühende Fantasie und würden kreatives Werken lieben. Im Laufe des Lebens gehe diese Gabe aber meist verloren. Neben Beruf und Alltag würden künstlerische Hobbys und fantasievolles Spiel oft als entbehrlicher Luxus empfunden. „Kreative Beschäftigungen sind auch ein Begleiter auf dem Weg zum gesunden Altern“, ist Andrea Himsl, Ergotherapeutin an der Tagesklinik für psychische Gesundheit am Klini-

Zahlreiche Studien belegen, dass Menschen, die regelmäßig in irgendeiner Form kreativ sind, seltener Depressionen erleiden und geistig fitter sind.

kum Schärding, überzeugt und fügt hinzu: „Zahlreiche Studien belegen, dass Menschen, die regelmäßig kreativ tätig sind, weniger an Depressionen leiden und geistig fitter sind, denn die Erfahrung, schöpferisch tätig zu sein, wirkt anregend. Auch das bloße Tun bereitet Freude.“

Für Michaela Heckmann ist das kreative Arbeiten eine höchst wirksame Therapie: Farben wahrzunehmen, ins Tun zu kommen und den eigenen Körper zu erleben, sei heilsam. Menschen mit psychischen Erkrankun-

gen könnten dabei ihre Fähigkeiten und Ressourcen wiederentdecken, die für sie zuvor nicht mehr zugänglich waren: „Der Patient oder die Patientin sieht, da ist doch noch etwas an Lebendigkeit und Farbe in mir – und es entsteht nicht nur Schwarz auf dem Bild. Somit können Menschen mit psychischen Problemen neue Seiten an sich entdecken und auf die eigenen inneren Stärken lenken.“

Es sei faszinierend zu sehen, wie sich Kunst und psychische Gesundheit miteinander verbinden. Das sei auch im Rahmen eines

Projektes zum Thema Gefühle anhand von Tonarbeiten während der Tagesbehandlung für psychische Gesundheit sichtbar geworden. Bei der kreativen Arbeit sei besonders Wert auf positive Emotionen gelegt worden, die öfter ins tägliche Leben integriert werden sollten.

Gefühlen Ausdruck verleihen

Konkret wurden bei dem Projekt Figuren kreiert, die die aktuellen Gefühle sichtbar machen sollten. Dabei brachten die Patienten oft Begriffe wie Freude, Gelassenheit, Ruhe oder Leichtigkeit zum Ausdruck. „Gerade die Arbeit mit Ton hat eine hohe therapeutische Wirkung. Das Material zu formen macht es leichter, Gefühlen und Gedanken Ausdruck zu verleihen und die Haltung sichtbar zu machen“, erklärt Himsl.

+ Für eine Aufnahme in der Tagesklinik für psychische Gesundheit in Schärding ist ein Vorgespräch erforderlich.

Weitere Informationen und Terminvereinbarungen sind unter der Telefonnummer 05 055478-29001 möglich.



„Gerade die Arbeit mit Ton hat eine hohe therapeutische Wirkung. Das Material zu formen macht es leichter, Gefühle auszudrücken.“

■ Andrea Himsl, Ergotherapeutin im Klinikum Schärding (im Bild rechts)



Oberärztin Michaela Heckmann (li.) und Ergotherapeutin Andrea Himsl

Fotos: Klinikum Schärding, colourbox



„Farben wahrnehmen, ins Tun kommen und den eigenen Körper erleben, ist heilsam. Menschen können dabei ihre Ressourcen wiederentdecken.“

■ Michaela Heckmann, Leiterin Tagesklinik für psychische Gesundheit, Klinikum Schärding