



Kreative Unterbrechung des Alltags

28.02.2022

Schon früh sind heute junge Menschen einem unmenschlichen Stress¹ ausgesetzt, der vorwiegend im Kontext Schule erzeugt wird, unter anderem, um die Jugendlichen zu mehr Leistung zu trimmen. Es ist nachgewiesen, dass Stresshormone Nervenzellen angreifen, Vergesslichkeit fördern und länger anhaltender Stress Demenzerkrankungen und Alzheimer fördern.² Gerade deshalb ist es unentbehrlich, den Alltag bewusst zu unterbrechen. Kreativität ist ein hervorragendes geistiges „Medikament“, um Stress abzubauen und Stressresistenz aufzubauen.³

Die folgende Methode ist eine sehr konkrete Möglichkeit eine kreative Unterbrechung kennenzulernen und anzuwenden.

Studienobjekt und Forschungsprotokolle

Zuerst sollte ich mir klar machen, dass ich in den kommenden 4 Wochen, mich selbst als Studienobjekt betrachten sollte. Das Ziel ist es herauszufinden, ob und wie die kreative Unterbrechung bei mir wirkt und was sich im Laufe der 4 Wochen an mir und meinem Umfeld verändert. Festhalten kann ich diese Protokolle in einem Studienheft, in dem ich nach jeder kreativen Unterbrechung folgendes notieren kann:

1. Datum, Uhrzeit

❖ Stimmung und Gefühle vor der kreativen Unterbrechung

- Skala von 1-10

❖ Stimmung und Gefühle nach der kreativen Unterbrechung

- Skala von 1-10

2. Gedanken zum Tag vor dem Einschlafen (nicht zwingend notwendig)

Durchführung und Dauer der kreativen Unterbrechung

Durchführung: 4 Wochen lang, an mind. 4 Tagen die Woche

Dauer einer Einheit: 30-60 Minuten (exkl. Eintrag in das Studienheft)

¹ 88 % der Familien stehen unter Druck (sos-kinderdorf.at): <https://www.sos-kinderdorf.at/aktuelles/zwischen-zukunftsangst-und-zeitmangel/zwischen-zukunftsangst-und-zeitmangel> [abgerufen am 25.02.2022]

²Wettervorhersage unter Stress: Gestresste Probanden nutzen andere Hirnregionen und Strategien (idw-online.de): <https://idw-online.de/de/news491156> [abgerufen am 27.03.2022]

Gehirnleistung: Stress macht vergesslich | ZEIT ONLINE: <https://www.zeit.de/karriere/2012-08/stress-gesundheit-gehirnleistung> [abgerufen am 12.03.2015]

³ Kunst stärkt das Gehirn und lindert Stress | NeuroNation: <https://blog.neuronation.com/de/kunst-starkt-das-gehirn-und-lindert-stress/> [abgerufen am 28.02.2022]

Um Wirkungen der kreativen Unterbrechung wahrnehmen zu können, ist der oben genannte Zeitraum wesentlich.

Inhalt und Reflexion der kreativen Unterbrechung

Ziel ist es in der Zeit der kreativen Unterbrechung künstlerisch tätig zu werden. Die Materialien sind frei wählbar (Papier, Stifte), je nach Vorliebe. An einem Bild kann auch über mehrere Tage gearbeitet werden. Die Bilder können in einer separaten Mappe gesammelt und mit Datum und Uhrzeit beschriftet werden. Nach den 4 Wochen kann ein Rückblick stattfinden, der gemeinsam mit Freund*innen oder der Familie besprochen werden kann.

Wichtig ist, dass ich nicht lange überlege, was ich malen oder zeichnen will. Jegliche Form von Druck oder Erwartungen an das kreative Tun, sollte unterlassen werden. Auch wenn die Werke unvollständig bleiben, ist das in Ordnung.

Material

- ❖ Studienheft für die fast täglichen Einträge (Forschungsprotokoll)
- ❖ Buch oder Papier sowie Stifte oder Farben für die kreative Tätigkeit
- ❖ Eventuell therapeutische Öle:

Es sollten ausschließlich reine/pure/therapeutische Öle, von höchster Qualität verwendet werden, um Nebenwirkungen ausschließen zu können!

Die reinen Öle können während der kreativen Unterbrechung in einem Diffusor angewendet werden, oder wenige Tropfen werden mit fraktioniertem Kokosnussöl vermengt und auf bestimmte Stellen des Körpers aufgetragen.



Lemon/Zitrone: Fördert Konzentration, Hilft bei mentaler Erschöpfung, fehlender Freude und Energie sowie Lernschwierigkeiten. Es belebt und reinigt.

3-4 Tropfen in den Diffusor / 1-2 Tropfen in ein Getränk geben / in den Händen verreiben und einatmen



Serenity: Diese Mischung aus einzelnen Ölen mit beruhigenden Eigenschaften, fördert das Wohlbefinden, die Entspannung und den Stressabbau.

3-4 Tropfen in den Diffusor / in den Händen verreiben und einatmen / gemischt mit Kokosnussöl auftragen



Frankincense (Weihrauch): Es fördert die Entspannung und verbessert die Stimmung und hilft mentale Erschöpfung wieder auszugleichen.

3-4 Tropfen in den Diffusor / in den Händen verreiben und einatmen / gemischt mit Kokosnussöl auftragen

Die Öle finden sich meist in auserwählten Läden oder können online bestellt werden. Ich verwende Öle von **dōTERRA**. Bei Registrierung bekommt man die Öle und das Zubehör um 25% günstiger.⁴

© Marco Kargl 2021

⁴ Die Registrierung kostet einmalig ca. 23 Euro. Daraus ergibt sie kein Kauf- oder Bestellzwang! Bei Interesse können die hochwertigen Öle über folgende Internetseite bestellt werden:

<http://mydoterra.com/logotherapie>