

STRESS IST EIN BEDEUTSAMER FAKTOR FÜR HÄUFIGE ERKRANKUNGEN

Chronische Stressreaktionen bewirken eine nachhaltige Schwächung des Immunsystems. Zusammen mit schädlichem Bewältigungsverhalten gefährden sie die körperliche und psychische Gesundheit.

Kinder und Jugendliche zeigen immer häufiger vielfältige Krankheitsanzeichen, die mit einem erhöhten Stresserleben zusammenhängen.

Aber auch bei Erwachsenen steht die zunehmende Intensität und Häufigkeit des Stresserlebens in engem Zusammenhang mit gesundheitlichen Beschwerden wie z. B. depressiven Symptomen, dem Gefühl des Ausgebranntseins, Schlafstörungen und Erschöpfung.

Künstlerische Interventionen mit Sprachgestaltung und Theater stellen einen neuen Weg zur Stressprävention und zur Stressbewältigung dar.

Das vom Berufsverband für Anthroposophische Kunsttherapie e. V. (BVAKT) entwickelte Kreative Stressmanagement (BVAKT)[®] richtet sich mit unterschiedlichen Kursformaten an Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene.

Kreatives
Stress-
management
(BVAKT)[®]

Online-Kursverzeichnis:
<https://www.gesundheit-aktiv.de/aktuelles/veranstaltung-en/praeventionskurse#kurse-des-bvakt>



Hrsg. Berufsverband für
Anthroposophische Kunsttherapie (BVAKT)
www.anthroposophische-kunsttherapie.de
Fotos.: U. Poland, Amwort, stocksnap, L. Wiggler,
Gestaltung und Text: H. Pütz, © BVAKT



Stress?

Sprach- gestaltung!





GESUNDHEIT FÖRDERN & KRANKHEIT VORBEUGEN

Als empfindlicher Gleichgewichtszustand entsteht Gesundheit jeden Tag neu. Im rhythmischen Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung gelingt ein ausgeglichenes Kräftespiel. Daher ist es wichtig, alltägliche Überforderungen oder auch Unterforderungen zu erkennen und ausgleichen zu lernen.

Hierzu bilden unsere kreativen Potenziale eine schöpferische Quelle.*

Die gestalterische Arbeit mit Laut, Wort und Satz kann ausdrucks- und eindrucksbezogen eingesetzt werden. Dabei sind insbesondere der Sprachsinn, der Hörsinn, der Bewegungssinn und das Leibliche angesprochen. Die Erfahrung des eigenen Erlebens, die sensibilisierte Wahrnehmung der Umgebung sowie die hierauf basierende Beziehung zum Umfeld werden angeregt. Diese sinnlichen Erfahrungen einer aktiv gestaltbaren Verbindung zur Welt fördern die Gesunderhaltung von seelischen und leiblichen Vorgängen.

Passiv erlebte Stresszustände können als sich verhärtende oder auflösende Tendenzen in der Artikulation, in gestörter Atmung und in der Haltung des Körpers abbilden. Mit Lautqualitäten, Rhythmen und Atemführung können Einseitigkeiten in Sprache, Atem und Stimme ausgeglichen werden.

In unterschiedlichen Kursformaten können lösende Entspannungsübungen und einhüllende oder stabilisierend-zentrierende Übungen zur Regulierung von Stresserscheinungen erlernt werden. Multimodale Verfahren zielen zusätzlich auf die Veränderung persönlicher Motive, Einstellungen und Bewertungen sowie auf die Stärkung sozialkommunikativer Verhaltensweisen.



Aktives Sprechen wird zur Wiederentdeckung der Bildhaftigkeit der Sprache, der Verbesserung von Selbstbild und Selbstgestaltung eingesetzt. Selbst- und Körpererleben werden gestärkt, Atem- und Herzkreislaufrhythmus harmonisiert.

WIDERSTANDSKRAFT STÄRKEN

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die künstlerische Gestaltung der Sprache fördert Achtsamkeit und Fantasie, stärkt die Widerstandsfähigkeit als grundlegende gesundheitliche Ressourcen.

So können auch schon für Kinder Kurse angeboten werden, die eine vielschichtige Ausrichtung umfassen.

Für die Übertragung des Erlernten in den Alltag gibt es Kursunterlagen und die Begleitung BVAKT-qualifizierter Übungsleiter*innen.



*In 37 internationalen Studien konnten 81% der Teilnehmer*innen eine deutliche Verringerung von Stress durch künstlerische Interventionen erfahren: Martin L et al. (2018) Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention - A Systematic Review. <https://www.mdpi.com/2076-328X/8/2/28>