Kreativität macht glücklich und erfolgreich

geschrieben von Redakteur | August 19, 2024

Mehr Kunst und Handwerk könnten laut britischer Studie die öffentliche Gesundheit stärken

Das Ausleben der kreativen Seite könnte bei allen Menschen zu einer deutlichen Verbesserung ihres Wohlbefindens führen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Anglia Ruskin University. Da Kunst und Handwerk vergleichsweise erschwinglich und zugänglich sind, könnte ein verbesserter Zugang für die Öffentlichkeit einen deutlichen Aufschwung für die öffentliche mentale Gesundheit ermöglichen. Laut der leitenden Wissenschaftlerin Helen Keyes konnten beim Handwerk und künstlerischen Aktivitäten starke Effekte darauf nachgewiesen werden, wie sehr Menschen ihr Leben als sinnvoll erachten. Die Studienergebnisse wurden kürzlich im Fachjournal „Frontiers in Public Health“ publiziert.

Großes Sample untersucht

„Tatsächlich war die Auswirkung des Bastelns größer als die Auswirkung eines bestehenden Arbeitsverhältnisses. Nicht nur bringt Handwerken ein Erfolgserlebnis mit sich, es ist auch ein sinnvoller Weg zur Selbstverwirklichung. Das ist bei einem Arbeitsverhältnis nicht immer der Fall“, so Keyes weiter. Das Forscherteam analysierte ein Sample bestehend aus 7.182 Personen, die an der jährlich durchgeführten Taking-Part-Umfrage des Department for Culture, Media, and Sport teilgenommen hatten.

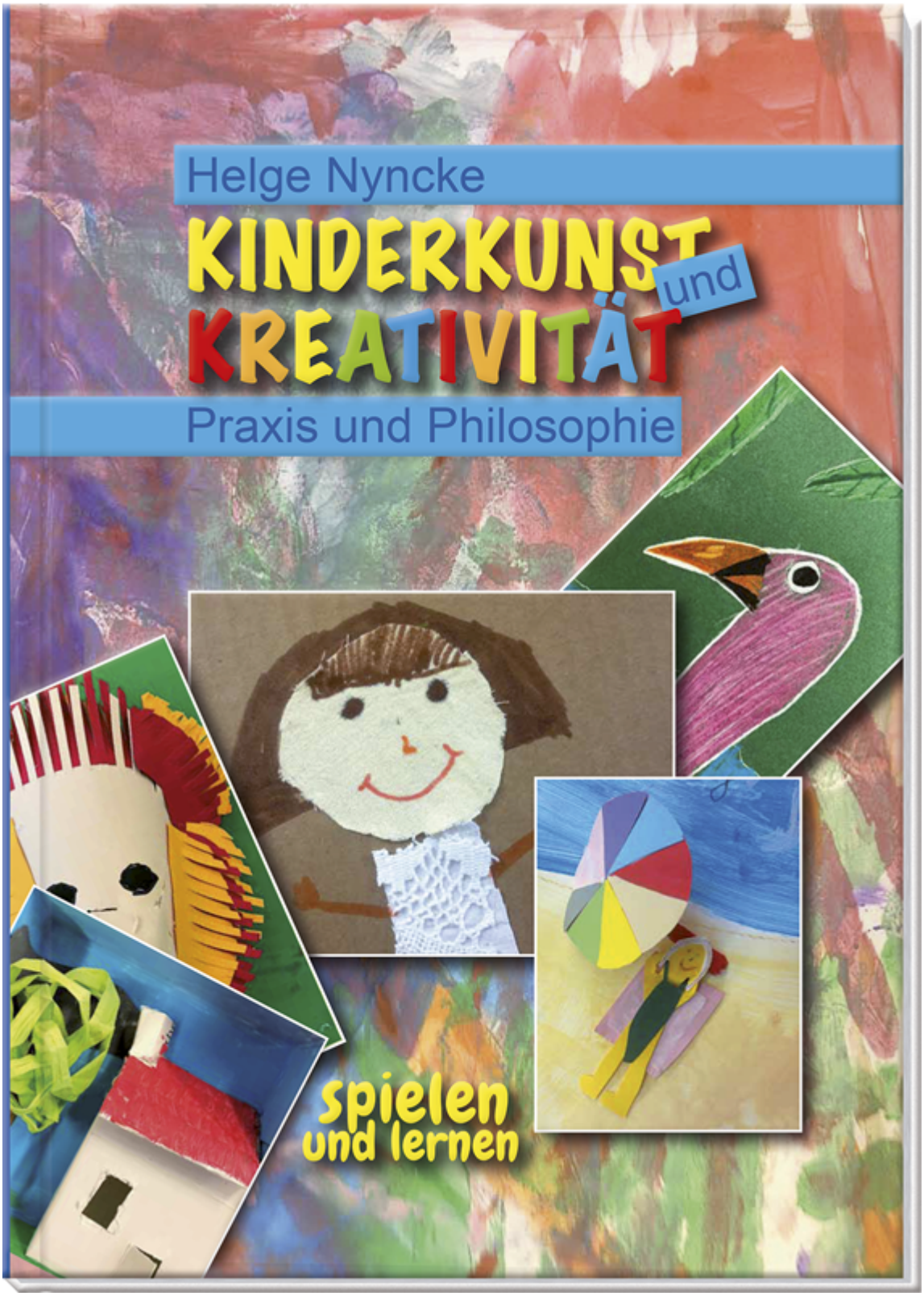
Die Größe des Samples ermöglichte zudem, die Auswirkungen von kreativen Künsten allgemein zu untersuchen und half dabei zu beurteilen, wie wirksam derartige Interventionen außerhalb eines klinischen Umfelds sein könnten. Soziodemografische Variablen wie Geschlecht, Altersgruppe, Beschäftigungsstatus und das Ausmaß des Mangels wurden ebenfalls berücksichtigt. Eine schlechtere Gesundheit, Arbeitslosigkeit und eine größere Mangelerfahrung führten zum Beispiel zu einem geringeren Wohlbefinden.

Kreativität macht glücklicher

Die Teilnehmenden wurden ersucht, ihre Gefühle zu bewerten, und zwar in den Bereichen Glück, Angstgefühle und Lebenszufriedenheit. Außerdem sollten sie angeben, ob sie ihr Leben für lohnenswert hielten. Weiters wurde erhoben, wie oft sich diese Personen einsam fühlten. Auf die Frage nach handwerklichen Aktivitäten im letzten Jahr, gaben 37,4 Prozent an, dass sie solche zumindest einmal in den letzten zwölf Monaten durchgeführt bzw. daran teilgenommen hatten. Personen, die sich künstlerisch oder handwerklich betätigt hatten, waren glücklicher und mit ihrem Leben zufriedener. Sie verfügten auch über ein stärkeres Gefühl, dass ihr Leben einen Sinn hat. Daher bieten künstlerischen Aktivitäten laut Keyes und ihren Kollegen eine bedeutende Chance zur Verbesserung des

öffentlichen Wohlergehens.

Moritz Bergmann/pressetext.redaktion



Kinderkunst und Kreativität

Praxis und Philosophie. Fantasie und Selbstbewusstsein fördern. Kunst mit Kindern: mehr als malen und basteln! Kreativbuch für Schule, Hort, Workshops und Kunstwerkstatt

„Kinder sind Künstler, wenn man sie lässt“ – davon ist Autor Helge Nyncke überzeugt. Dieses Buch stellt einfache, aber wirkungsvolle Kreativtechniken vor, die er selbst in langjähriger Projektarbeit mit Kindern erprobt und entwickelt hat. Sein kunstpädagogisches Buch zeigt auf, wie mit wenig Materialaufwand, aber viel Gespür für den kreativen Prozess, erfüllende künstlerische Arbeit mit Kindern funktionieren kann.

Hardcover, 198 Seiten, 29,7 x 21,0 cm
ISBN 978-3-910295-01-8
25 €

Mehr zu diesem Buch