

Handout – „Homo Creativis“

Kreativität ausleben, Dinge erschaffen, konstruieren, Aufgaben lösen oder einfach nur spielen. Der „kreative Mensch“ steckt natürlicherweise in jedem von uns. Wo sollte sich dieser basale Trieb besser ausleben lassen als ... (ihr ahnt es) ... draußen!?

Gesundheitsdefinition

Was hat denn das Erschaffen von Dingen mit Gesundheit zu tun? Eine simple und doch nicht einfach zu beantwortende Frage. Dieser sollte die Überlegung voraus gehen, was es überhaupt bedeutet „gesund“ zu sein.

Die WHO definiert Gesundheit als einen „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“. Neben dieser Definition existieren unzählige weitere. Der Konsens zeigt aber, dass Gesundheit wohl nicht nur die Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen zu sein scheint, sondern auch Aspekte der Individuen beinhaltet, die nicht direkt sichtbar oder messbar sind.

Zielgruppe: Psychisch erkrankte (soziale Ängste, Depression, Burnout, Psychosomatik...)

Wir haben unsere Zielgruppe für heute so gewählt, da die Schnitzeljagd neben einigen kreislauffördernden Aufgaben vor allem soziale Interaktion fördert und einen Kontrast zum Alltag bietet (Lichtenecker & Plattner, 2011). Ein häufiges Problem bei psychisch erkrankten ist soziale Isolation (Angermeyer, 2004) und oft kann nur ein langfristiger Lebenswandel helfen. Um so einen Lebenswandel voranzutreiben muss es gelingen aus gewohnten Mustern auszubrechen. Positive Erfahrungen, die fern vom Alltag sind können in diesen Punkten von großem Nutzen sein und ein Anstoß für ein größeres Umdenken sein (Abraham, 2007).

Deshalb sind wir der Meinung, dass unser „Homo Creativis“ gesundheitliches Potential besonders auf psychosozialer Ebene bietet.

Gesundheitsbezug

Mit diesem Verständnis lässt sich auch das Gesundheitspotential unseres „Homo Creativis“ genauer beleuchten. Der wohl offensichtlichste Effekt auf die Gesundheit lässt sich auf sozialer Ebene feststellen (Jung et al., 2012). Eine Gruppe (wie in unserem Fall), die gemeinsam Konstruktionsaufgaben und Rätsel zu lösen hat, kommt um aktive Kommunikation nicht herum. Auch fällt oft die Hürde oder die Angst vor menschlichem Kontakt weg oder zumindest wird sie drastisch gesenkt (Seeland & Pallesteros, 2004), sodass die Teilnehmer oft gar nicht merken wie sie kommunizieren und interagieren und somit soziale Kontakte entstehen/ soziales Leben geführt wird. Eng verbunden ist die soziale Ebene mit der psychischen Ebene, oft wird deshalb auch von der psychosozialen Ebene gesprochen. So kann Wohlbefinden und Selbstwirksamkeit gesteigert werden. Besonders die Selbstwirksamkeit ist ein wichtiger Begriff wenn es ums Aufgaben lösen geht. Die erfolgreiche Bewältigung von Konstruktionsaufgaben, insbesondere solcher, die einen im Anschluss sinnvollen Nutzen haben, können einen sichtbaren Effekt auf die Selbstwirksamkeit oder auch das Stressempfinden haben und somit die Gesundheit fördern. Auch das wohl klassischste Verständnis von Gesundheit, das physische Wohlbefinden, wird positiv beeinflusst. Der gesamte Körper hilft mit

und kommt in Fahrt. Stöcke suchen, herumwuseln, frische Waldluft schnuppern und scharf mitdenken. Alles Dinge welche den Metabolismus ankurbeln und unsere Gesundheit auf allen drei Ebenen fördern.

Naturbezug

Die Kreativität Aufgaben verpackt in eine Art Schnitzeljagt, finden zwischen Bäumen und Büschen, mitten im Wald abseits der Wege statt, sodass die Teilnehmer sich an die nicht unbedingt Alltagsnahe Umgebung anpassen müssen. Dadurch bekommen sie ganz neue Reize und können damit den Stress aus dem Alltag schnell vergessen (Abraham 2007). Sie müssen zum Beispiel einen ganz anderen Blick auf die Umgebung im Wald bekommen um die Aufgaben mithilfe der Gruppenmitglieder zusammen zu lösen. Außerdem kommen sie mit dem Wald in Berührung, indem sie Stöcke, Laub oder Erde benutzen, um als erste Aufgabe einen Hohen Turm zu Bauen oder als zweite Aufgabe ein Märchen mithilfe von Naturmaterialien künstlerisch darzustellen oder als letzte Aufgabe mithilfe von Naturmaterialien ein Musikstück nach zu spielen. All diese Naturbezogenen Aspekte stärken das psychische Wohlbefinden und die Selbstwirksamkeit (Hirschmann & Mars, 2008).

Literaturverzeichnis

Abraham,A. (2007). Landschaft und Gesundheit. Das Potential einer Verbindung zweier Kozepte. Diss.Bern.

Angermeyer,C.M. (2004). Psychiatrische Praxis. Stigmatisierung psychisch Kranker in der Gesellschaft Stuttgart/ New York: Georg Thieme.

Hirschmann,M. & Mars ,M.E. (Hrsg.). (2008). Der Wald ins uns. Nachhaltigkeit kommunizieren,München: oekom.

Jung,N.,Molitor,H & Schilling,A. (Hrsg.). (2012). *Auf dem Weg zu gutem Leben.Die Bedeutung der Natur für seelische Gesundheit und Werteentwicklung*. Leverkusen/ Berlin: Barbara Budrich.

Lichtenecker, A. & Plattner, G. (2011). Naturerleben und Gesundheit. Eine Studie zur Auswirkung von Natur auf das menschliche Wohlbefinden unter besonderer Berücksichtigung von Waldlebensräumen. Zugriff am 03. Juni 2019
https://www.bundesforste.at/uploads/publikationen/WasserWege_Gesundheit.pdf

Seelnad,K. & Ballesteros,N. (2004). Kulturvergleichende Untersuchungen zum sozialintegrativen Potential gestalteter urbaner Naturräume in den Agglomerationen Genf, Lugano und Zürich.
<https://doi.org/10.3929/ethz-a-005010978>