

# Darum tut Kunst der Seele gut >>





## Kunst machen = Emotionen verarbeiten

Beim **kreativen Arbeiten** – z. B. Malen, Zeichnen oder Töpfern – werden verschiedene Bereiche im Gehirn aktiv: **Gefühle, Gedächtnis, Sinneswahrnehmung und Motorik.**

Also genau die Bereiche, die **bei Stress oder Überforderung** oft aus dem Gleichgewicht geraten. **Gefühle** können dabei **ausgedrückt** werden, ohne sie in Worte fassen zu müssen.



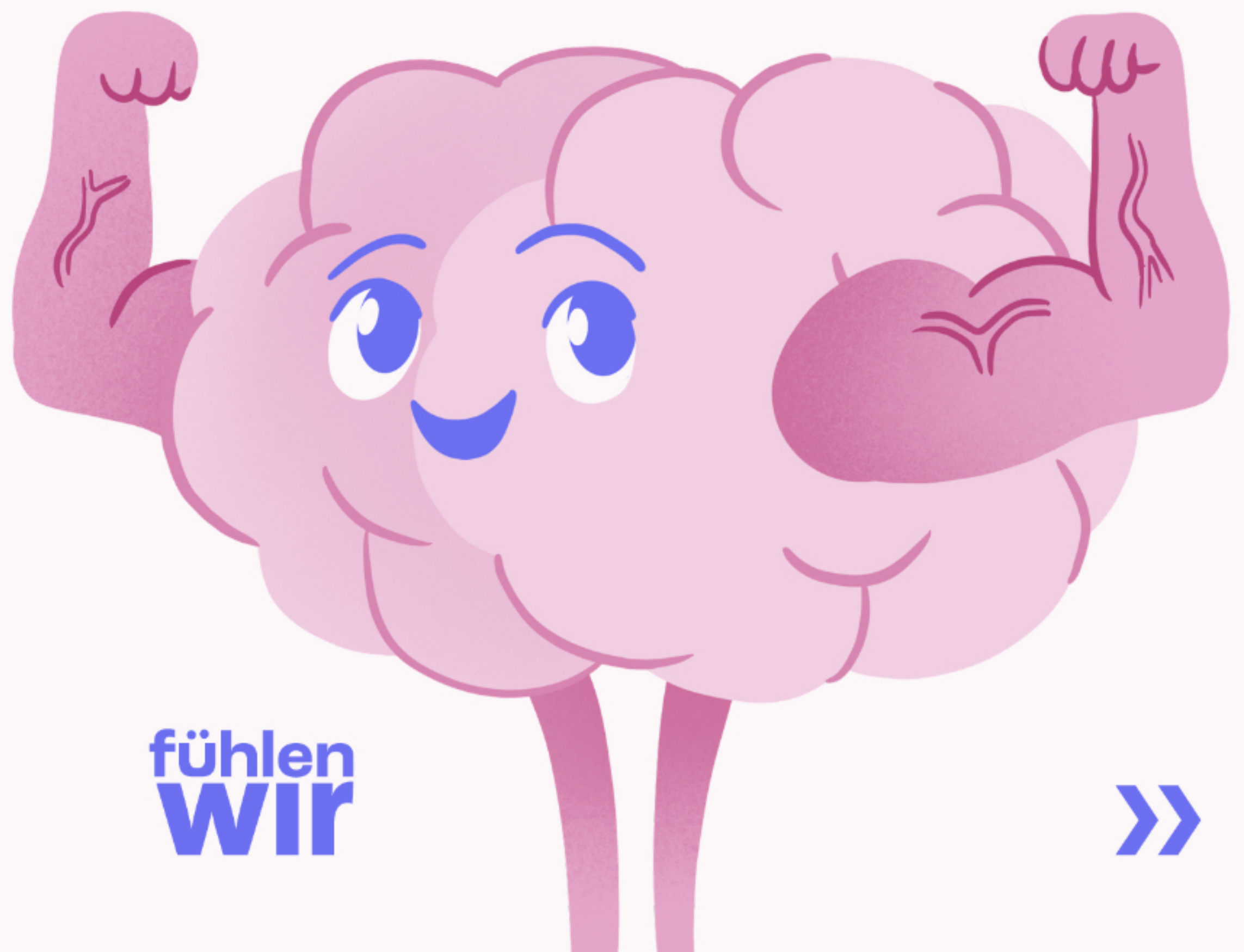
## Oft eine Alternative zum Bildschirm

Statt nach Feierabend vor einem Bildschirm zu sitzen und dich berieseln zu lassen, kannst du z. B. einen Pinsel, einen Stift oder ein Werkzeug in die Hand nehmen. **Regelmäßige Handynutzung** kann Auswirkungen auf unsere **Aufmerksamkeitsspanne** haben und überfordert unser Gehirn mit zu vielen Informationen. Handarbeit und Kreativität **wirken dem entgegen.**

## Gehirntraining

Durch **Handarbeit** – und besonders, wenn du **neue Fähigkeiten** lernst – wird dein Gehirn angeregt. Es kann also **neue Verbindungen zwischen Nervenzellen** bilden und sich an neue Anforderungen anpassen.

Das kann **beim Lernen helfen** und dein **Gedächtnis unterstützen**. Das **verringert** möglicherweise auch das **Risiko** für **Demenz**.



## Selbstwirksamkeit & Kontrolle

Etwas mit den eigenen Händen zu erschaffen, kann ein Gefühl von **Kontrolle** geben und dein **Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten** stärken.

Gerade in Phasen, in denen sich vieles überwältigend anfühlt, kann kreatives Arbeiten helfen, wieder etwas mehr **Ruhe** und **Stabilität** zu finden.





## Kunst betrachten = emotionale Regulation

Kunst anzuschauen kann helfen, **Gefühle** zu **sortieren**, **Abstand** zu **gewinnen** und Emotionen zu regulieren.

Auch dann, wenn du selbst nicht kreativ wirst.

## Sinn & Bedeutung

Kunst kann zum Nachdenken anregen und Gefühle auslösen. Dadurch können wir uns **verbundener** fühlen und **andere Perspektiven** besser **verstehen**. Das kann auch unser **Wohlbefinden stärken**.



Und vielleicht bekommst du beim Anschauen auch Lust, selbst kreativ zu werden. :)

**Welche Art von Kunst  
machst/betrachtest du  
am liebsten?**

