

# Effektiv kreativ

Künstlerische Kurzzeitaktivitäten  
und was sie bewirken können

Ich sitze vor einem weißen Blatt meines Computerprogramms, um diesen Artikel zu verfassen. Vorfreude, Dankbarkeit, Respekt und Unschlüssigkeit haben ebenso Platz genommen. Unschlüssigkeit hatte ich gar nicht eingeladen, die kam ganz von selbst ums Eck, denn ich bin unschlüssig, worüber ich jetzt schreiben werde. Ich sortiere also noch weiter meine Ideen zum Themengebiet „Kreatives Arbeiten“.

Ist das Gedankenordnen und Schreiben über kreatives Arbeiten nicht auch kreatives Arbeiten? Eigentlich hat diese Phase des „Vor-dem-weißen-Blatt-Sitzens“ viel gemeinsam mit meinem so gewohnten „Vor-dem-rohen-Stoffballen-Stehen“. Das ist für mich eine sehr vertraute Situation, in der ich noch nicht so recht weiß, was es werden wird, aber sich nach und nach Ideen anschleichen und schließlich ein klares Bild ergeben. Ich nähre nämlich mit großer Leidenschaft. Hin und wieder zeichne, stricke und knüpfe ich auch gerne. Knüpfen habe ich erst vor wenigen Monaten wieder für mich entdeckt.

## Erinnerungen an kreative Unterrichtsstunden

Während der Corona-Phase kamen die unterschiedlichsten Themen mehr oder weniger neu zum Vorschein. War es bei anderen die Gelegenheit, schriftliches Dividieren beim sogenannten Homeschooling auszugraben, kam es bei mir zur Wiederentdeckung von Makramee, einer Knüpfttechnik meiner Jugendzeit. Ergebnisse der künstlerischen Kurzzeitaktivität waren unter anderem Glasuntersetzer, Wandbehänge und Balkonblumenampeln. Als ich jemandem davon berichtete, erweckte das unliebsame Erinnerungen an die Schulzeit dieser Person: „Makramee? Das war so gar nicht mein Ding! Meine Schulkollegin bekam

auf ihr Knüpfergebnis ein Sehr gut. Als ich mir zwei Wochen später ihr Werkstück ausborgte und es als meines ausgab, bekam ich auf ein und dasselbe Teil ein Gut.“

Woran denken Sie jetzt? Wie subjektiv doch Lehrende sein können? Lügen haben kurze Beine? Wieso man überhaupt so ein Makramee-Dingsbums erlernen muss? Hilfe, ich habe Werken auch nie gemocht? Gleich welche Frage es ist, es geht immer um das Thema: Was lehrt uns kreatives Tun fürs Leben?

**Kreativ sein macht Spaß,  
geht leicht von der Hand, ist befreiend  
und bringt ausschließlich Freude mit sich.  
Wenn das die Intention ist, diesen Artikel zu  
lesen, dann bitte an dieser  
Stelle weiterblättern.**

Schon als Kind lässt sich erkennen, wie wir bei kreativen Prozessen mit Emotionen und Situationen umgehen. Stellen wir uns vor, ein Kind „verpatzt“ nach eigenem Ermessen ein Bild im Zeichenunterricht. Als eine mögliche Reaktion könnte das Kind vor Wut das Bild in der Luft zerreißen – nennen wir es Typ „Wildkatze“. Eine „fleißige Biene“ startet schnell mit einer neuen Version, ein „Schaf“ setzt auf andere Herdentiere und meckert eine Runde über die viel zu schwere Aufgabenstellung, während dem „Faultier“ Zeichnen und Malen vollkommen gleichgültig sind. Bestimmt gibt es auch noch ganz andere Tiere und Typen, die zum Vorschein kommen, doch was lässt sich daraus lernen?

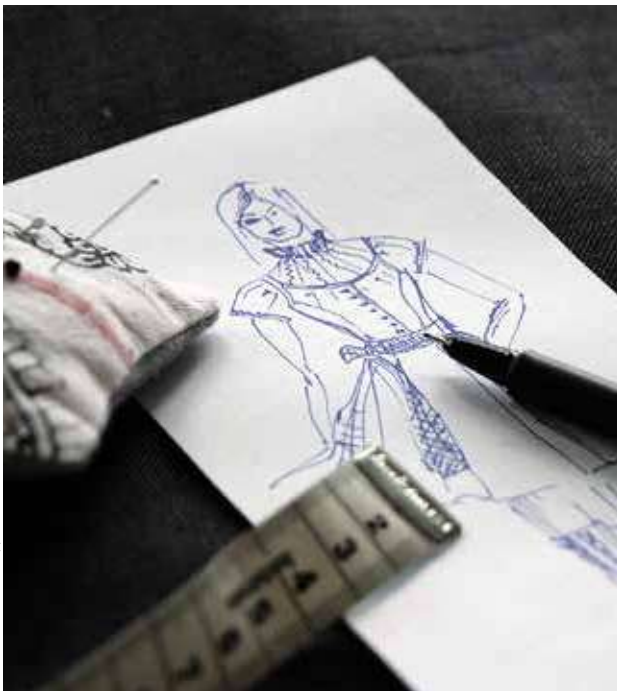
Das Beispiel „Bild malen“ zeigt, wie Menschen auf



### MMag.ª Sigrid Maxl-Studler

absolvierte die Modeschule Ortweinplatz sowie die Meisterklasse für Mode und Design. Nach der Meisterprüfung zur Damenkleidermacherin folgten berufliche Stationen im Kostümbereich für Theater und Oper sowie die Studien Wirtschaftspädagogik und BWL. Heute unterrichtet sie an Fachhochschulen, ist als Trainerin und Coach tätig und vereint wirtschaftliche Kompetenz mit Kreativität. [www.fingerhutpop.at](http://www.fingerhutpop.at)

selbst erkannte Rückschläge (verpatztes Bild) unmittelbar reagieren (wütende Wildkatze). Wir können aber auch Rückschlüsse daraus ziehen, was die Person selbst getan hat, damit es ihr wieder besser ging (Dampf ablassen durch aktives Zerreißen). Mit dieser Erfahrung lassen sich schließlich Lernfelder entdecken: Wie kann ich in einer Emotion anders reagieren? Andererseits lassen sich Erkenntnisse daraus auf andere Situationen übertragen. Vielleicht ist es ein Zeichen dafür, dass körperliche Aktivität (erkennbar durch das Zerreißen) genau das Richtige ist, um wieder einen Ausgleich zu schaffen. Was kann ich daher zukünftig tun, damit es mir in frustrierenden Situationen wieder besser geht?



SIGRID MAXL-STUDLER (2)

### Nähen: mehr als „nur“ Handarbeit

Für mich selbst hat Kreativsein immer etwas mit Lernen und Emotionen zu tun: Zu Beginn bin ich euphorisch, wenn ich an ein neues Projekt herangehe. Gelingt etwas nicht, dann sind Ärger und Wut mit im Spiel, Fluchen eigentlich nie. Bei fertig genähten, gut passenden Kleidungsstücken bin ich stolz auf mich. Ich würde auch meinen, dass Nähen mich gelehrt hat, geduldig zu sein. Wenn ich einmal nicht weiter komme, gelingt es mir, mit etwas Abstand wieder neue Ideen zu entwickeln.

Inspiration hole mir besonders gerne beim Austausch mit anderen, umgekehrt versuche ich auch Impulse zu liefern. So auch bei Näh- und Kreativtreffs im Freundinnenkreis, bei denen wir seit einigen Jahren gemeinsam nähen, tüfteln, tratschen und lachen. Von der Wiederverwertung kaputter Kleidungsstücke über selbst genähte Kasperltheater bis hin zu verschiedensten (Weihnachts-)Geschenken aus Stoff kamen jede Menge tolle Ergebnisse zutage. Diese Erfahrung hat mich schließlich motiviert, auch anderen Personen bei Workshops diverse Techniken, Tricks und Ideen in Sachen Nähadel weiterzugeben. Am Ende überwiegt bei allen Beteiligten stets die positive Seite und das, was man für sich dazulernen konnte: das Dranbleiben zum Beispiel, oder die Entwicklung neuer Lösungen, wenn andere Ideen zuvor erfolglos waren. Gleichzeitig profitiert man von einem freien Kopf. In diesem Zeitraum waren die Gedanken nämlich nur auf das Tun fokussiert, die Hände haben etwas Konkretes und Sinnvolles geschaffen. Näh-Workshops und Kreativ-Projekte sind somit wie ein gedanklicher Kurzurlaub, in dem man gut abschalten und Ausgleich finden kann.



Persönlichkeits-  
entwicklung

Ernährung und  
Gesundheit

Kreatives  
Gestalten

Kunst und  
Kultur



Ergo: Kreatives Tun ist ein Trainingsfeld fürs Leben – gleich ob als Kind oder als Erwachsene/-r, denn Lernen endet nie. Es zeigt, wie Menschen auf neue Situationen und Herausforderungen reagieren. Es zeigt Wege und Techniken auf, negative Gefühle wieder abzubauen oder positive herbeizuführen. Mit einem gewissen zeitlichen und emotionalen Abstand kann diese Art der Selbstreflexion daher das eigene Wachstum stärken. Manche schreiben die daraus gewonnenen Erkenntnisse gerne nieder, andere tauschen sich aus und wieder andere behalten sie für sich.

Meine Makramee-Wiederentdeckung war letztlich noch viel mehr als nur „Knüpfen“, es hat mein Denken angekurbelt, eine spannende Geschichte aus der Schulzeit ausgegraben und mich effektiv zum Nachdenken gebracht. Es ist wertvoll, über das eigene kreative Tun zu reflektieren und sich bewusst zu machen, was es neben den neuen Werkstücken noch so bewirkt. Man gewinnt immer wieder ein Stückchen Selbsterkenntnis. Ich bin mir sicher, dass es da noch viele unentdeckte Felder für mich gibt – Potenziale, die mir noch nicht bewusst sind, die ich aber durch das Kreativsein erlernen kann.

### **Kreative Prozesse effektiv reflektieren**

Mit der folgenden Fragensammlung kann es gelingen, sich selbst besser einzuschätzen und aus kreativen Projekten zu lernen. Denken Sie dazu an eine vergangene Situation, in der kreatives Tun eine bestimmte Emotion geweckt hat. Beantworten Sie für sich folgende Fragestellungen:

- Welches Gefühl ist im Rahmen welcher Situation aufgekommen?
- Wie hat es sich gezeigt?
- Was habe ich getan, damit sich ein eventuell negativer Gemütszustand wieder ins Positive verändert?
- Lässt sich mein Umgang mit dieser Emotion auch auf andere Situationen übertragen?
- Wie könnte ich mir diese „Technik“ auch für zukünftige Situationen zunutze machen?
- Möchte ich etwas generell auf Basis dieser Erfahrung in meinem Tun verändern? Wenn ja, was?

### **Kurstipps**

#### **Trachten- und Dirndltaschen**

Sa., 23. Jän. 2021, 09:00 bis 17:00 Uhr  
Mehr Informationen auf Seite 118.

#### **Kreative Nähetechniken**

Sa., 27. Feb. 2021, 09:00 bis 15:00 Uhr  
Mehr Informationen auf Seite 120.