





Glücksforschung, flow und Kunsttherapie

Verfasserin: Sarah Zauner
Studienrichtung: Lehramt Bildnerische Erziehung
Matrikelnummer: 01475030
Diplomprüfung: 25.01.2021
Universität: für künstlerische und industrielle Gestaltung
Institut für Kunst und Bildung: Kunstuniversität Linz

Diplomarbeit zur Erlangung des akademischen Grades einer Magistra der Künste

Betreut von A.Univ.-Prof. Mag.art. Wolfgang Schreibelmayr

Linz, 2020

Abstract

Die vorliegende Diplomarbeit beschäftigt sich mit dem Thema „Kunst als Weg zum Glücklichein“. Sie gibt einen Überblick zum Thema Glück und behandelt die philosophische Seite und die wissenschaftliche Seite des Glücksbegriffs. Forschungsergebnisse zeigen, dass wir uns immer mehr anstrengen, mehr besitzen und trotzdem nicht glücklicher werden. Doch was macht nun glücklich und ist Kunst ein Weg zum Glücklichein? Mihaly Csikszentmihalyi hat sich lange mit der Frage nach dem Glück beschäftigt und daraus das Prinzip der optimalen Erfahrung entwickelt, welches sich flow nennt. Wie das Flow-Prinzip im künstlerischen Prozess funktioniert, wird anhand der eigens entwickelten Methode „Zauber malen“ verdeutlicht. Diese Methode ist im Seminar Bereichs didaktiken entstanden und wurde im Kindergarten und Altersheim erprobt. Der kreative Prozess kann ein Mittel des Ausdrucks sein, welcher therapeutische Wirkung zeigt. Zum Abschluss dieser Arbeit werden die gewonnenen Erkenntnisse zum Thema „Kunst als Weg zum Glücklichein“ auf künstlerische Weise in der Bilderbuchgeschichte „Suda Sumpfkroete und der Glücksmaulwurf“ verarbeitet.

Danksagung

Die Zeit an der Kunstuniversität in Linz war für mich ein Weg zum Glücklichein. Ein Abschnitt, den ich sehr lehrreich erlebte, sowie eine Zeit, die von Wärme, Kreativität und Mitmenschlichkeit geprägt war. Ich möchte Danke sagen für die glückliche Zeit, die ich während des Studiums an der Kunstuniversität in Linz verbringen durfte. Ein besonders großes Danke möchte ich an Herrn Prof. Wolfgang Schreibelmayer richten, der mich nicht nur bei der Entstehung und im Prozess der Diplomarbeit unterstützt hat, sondern mich auch im Studium sehr positiv mit seinen Gedanken und Lehrinhalten inspiriert hat. Ich bin froh, dass wir so einen großartigen Studienleiter an unserem Institut haben. Ich freue mich, dass er sich nicht nur um die gute Umsetzung der Lehrinhalte, sondern auch um die Studienentwicklung und noch vieles mehr kümmert. Ein weiterer Dank gilt Judith Auer, die mich in der Lehrveranstaltung Illustration und in der Entwicklung für das Bilderbuch „Suda Sumpfröte und der Glücksmaulwurf“ immer wieder motiviert und ermutigt hat. Außerdem gilt auch ein großer Dank meiner Familie, denn sie hat mich immer unterstützt, meinen eigenen Weg zu gehen. Auch meinen Freunden, welche mit mir über das Thema Glück philosophierten, die an mich und meine Ideen glaubten und mir beim Entstehungsprozess dieser Diplomarbeit sehr viel Kraft gaben, danke ich.

Abschließend möchte ich mich ganz besonders bei meinem Freund Philipp bedanken, für seine bestärkenden Worte während des Schreibprozesses und für seine Unterstützung, die er mir im Zusammenhang mit dieser Arbeit entgegengebracht hat.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	5
2	Glück.....	7
2.1	Der Glücksbegriff nach Wilhelm Schmid	7
2.1.1	Begriffsdefinition Glück aus philosophischer Sicht	7
2.2	Der Glücksbegriff nach Mathias Binswanger	14
2.2.1	Begriffsdefinition Glück aus wissenschaftlicher Sicht	14
2.2.2	Zusammenhang zwischen Einkommen und Glück	16
2.2.3	Die Tretmühlen des Glücks	18
3	Flow.....	27
3.1	Das Geheimnis des Glücks von Mihaly Csikszentmihalyi	27
3.1.1	Flow und Glück.....	27
3.1.2	Grundbedingungen für flow	28
3.1.3	Flow und Kunst.....	33
3.2	Durch „Zaubermalen“ in einen Flow-Zustand kommen	34
3.2.1	Entstehungsprozess „Zaubermalen“.....	34
3.2.2	Umsetzung	37
4	Kunsttheraphie	53
4.1	Begriffsdefinition und Entstehung	53
4.1.1	Kunsttheraphie Definition	53
4.1.2	Die Anfänge der Kunsttheraphie.....	54
4.2	Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Kunsttherapie & Kunstpädagogik.....	55
4.2.1	Potenzial von Kunst und Kunsttheraphie	56

5 „Suda Sumpfröte und der Glücksmaulwurf“ 58

5.1	Intention, Entstehung und Charakterentwicklung	58
5.1.1	Intention.....	58
5.1.2	Entstehung	58
5.1.3	Charakterentwicklung	59
5.2	„Suda Sumpfröte und der Glücksmaulwurf“	64
5.2.1	Die Illustrationen im zweiten Prozess	64
5.2.2	Geschichte „Suda Sumpfröte und der Glücksmaulwurf“	82
5.2.3	„Suda Sumpfröte und der Glücksmaulwurf“ aus Gender- Perspektive	84
5.3	Inspirierende Bilder und Kinderbücher	87
5.3.1	„Der Regenbogenfisch“	87
5.3.2	„Der kleine Prinz“	88
5.4	Mein Ziel und meine Essenz der Geschichte	91

6 Fazit und Ausblick 92

1 Einleitung

Ich kann mich noch genau erinnern, als ich im Februar 2014 die Aufnahmeprüfung an der Kunstuniversität in Linz absolvierte. Die Prüfung dauerte von 8:00 in der Früh bis 18:00 am Abend. Da mein Nachname mit Z beginnt, war ich als Allerletzte für das persönliche Gespräch an der Reihe. Ich hatte mich schon längere Zeit gut vorbereitet für diese Situation, mich über Künstler informiert. Ich dachte nach, warum ich Lehrerin werden wollte und weshalb ich genau dieses Studium gewählt hatte. Mit der folgenden Frage, die mir dann Frau Professor Angelika Plank bei der Aufnahmeprüfung stellte, hatte ich jedoch nicht gerechnet: „Frau Zauner, was bedeutet für Sie Glück?“ Diese Frage beschäftigte mich dann während meines ganzen Studiums. Ich möchte mit dem Thema Glück auch mein Studium abschließen. Kapitel 2 in dieser Diplomarbeit gibt einen Überblick zum Glücksbegriff. Da es sich hier um ein weites Forschungsfeld handelt, wird es nicht möglich sein, auf alle Bereiche einzugehen. Deshalb möchte ich mich auf folgende Fragen beschränken: Ist Kunst ein Weg zum Glücklichen? Welche Wege gibt es, um durch künstlerisches Tun Glück zu erlangen?

Ich habe mich in meiner Arbeit auf das Flow-Konzept von Mihaly Chicksenmihaly fokussiert, diesem Konzept ist das Kapitel 3 gewidmet. In Kapitel 3 werde ich auf die Entstehung und die Grundbedingungen von flow eingehen. In der Lehrveranstaltung Bereichsdidaktiken ist die Methode „Zaubermalen“ entstanden, welche ich in Form eines Projekts im Kindergarten und Altersheim durchführte. Anhand der eigens entwickelten Methode namens „Zaubermalen“ habe ich den Flow-Zustand im kreativen Prozess untersucht. Kunst ist ein ausgezeichnete Weg, um optimale Erfahrungen zu schaffen. Durch den künstlerischen Prozess kann bewusst und positiv gestaltend auf das eigene Leben eingewirkt werden. Eigene Ausdrucksformen finden, Lebensthemen aktiv behandeln und heilsame Veränderungen herbeiführen – das kann der kreative Prozess im Rahmen von Kunsttherapie leisten. Diesem Thema ist das Kapitel 4 gewidmet. In der Bilderbuchgeschichte „Suda Sumpfkröte und der Glücksmaulwurf“ wird auf einfache und kindgerechte Art

der Glücksbegriff thematisiert. Mit dem Entstehungsprozess der Geschichte und der künstlerischen Auseinandersetzung dazu beschäftigt sich das Kapitel 5. Bei der Botschaft der Bilderbuchgeschichte „Suda Sumpfröte und der Glücksmaulwurf“ handelt es sich um ein Pendant zur Botschaft von Antoine de Saint-Exupéry's Zitat *„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“*¹ In Kapitel 2 wird Wilhelm Schmid's Definition über Glück verdeutlicht. Um das Glück nicht nur äußerlich wahrzunehmen, braucht es auch das Tief, welches als Fundament zum Glücklichein genützt werden kann. Die Bilderbuchgeschichte „Suda Sumpfröte und der Glücksmaulwurf“ soll dazu anregen, in die Tiefe zu blicken, anstatt das Glück nur an der Oberfläche zu suchen. Mathias Binswanger zeigt anhand der Tretmühlen des Glücks, wie wir uns immer mehr anstrengen, mehr besitzen und trotzdem nicht glücklicher werden. Nach Status zu suchen und das Gefühl Macht zu zeigen, geht auf Kosten des Glücks der anderen. Materielle Ansprüche werden immer höher eingeschätzt, während der Wert von Freundschaft immer geringer erachtet wird. Den Menschen stehen so viele Optionen offen, um Dinge zu kaufen, dass durch die Qual der Wahl die Zeit für die wichtigen Dinge verloren geht. Im Buch „Suda Sumpfröte und der Glücksmaulwurf“ symbolisiert der „Pferdling“ materiellen Reichtum. Die „Entifantin“ verkörpert Macht und Stärke und die „Hundemaus“ oberflächliche Schönheit. Im Buch „Die Tretmühlen des Glücks“ steht am Buchdeckel geschrieben *„Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun?“*.² Die Beatles singen *„Money can't buy me Love“*.³ Auch Suda Sumpfröte merkt, dass sie die Empfindung von Glück nicht erlebt, wenn sie so viele Goldschuppen wie der „Pferdling“, so eine elefantenstarke Haut wie die „Entifantin“ oder eine so schöne Haarpracht wie die „Hundemaus“ besitzt. Doch was ist es nun, das die Erfahrung des Glücks herbeiführt und wie kann Kunst als Weg zum Glücklichein genutzt werden?

¹ De Saint- Exupéry, Antoine: Der kleine Prinz, (erste Auflage, 2015) München, 2020, S. 79.

² Binswanger, Mathias: Die Tretmühlen des Glücks/ Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun? (erste Auflage, 2006) Freiburg im Breisgau, 2014⁹, S. 1.

³ Aldridge, Alan: The Beatles Illustrated Lyrics, Great Britain, 1969, S. 107.

2 Glück

2.1 Der Glücksbegriff nach Wilhelm Schmid

2.1.1 Begriffsdefinition Glück aus philosophischer Sicht

Die Glücksbedeutung hat sich mit den Kulturen gewandelt. Der deutsche Philosoph Wilhelm Schmid spricht davon, dass auch eine eigene „*Geschichte des Glücks*“ verfasst werden könnte. Die Menschheitsgeschichte betrachtend hatte der Glücksbegriff nicht immer eine tragende Bedeutung eingenommen. Menschen widmeten lange Zeit ihre Aufmerksamkeit dem Überleben und nicht der Frage nach Glück.⁴ Wilhelm Schmid hinterfragt, wie gehaltvoll Rankings und globale Umfragen zum Thema Glück sind und kommt zu folgendem Schluss:

Die Wahrheit ist: „Es gibt keine verbindliche einheitliche Definition des Glücks. Was darunter zu verstehen ist, legen letztlich Sie selbst für sich fest. Die Philosophie kann lediglich etwas behilflich sein bei Ihrer eigenen Klärung der Frage: Was bedeutet Glück für mich?“⁵

Dieses Kapitel beschäftigt sich mit dem Glücksbegriff und der Glücksdefinition nach Wilhelm Schmid. Er teilt das Glück in das Zufallsglück, das Wohlfühlglück, das Glück der Fülle und das Glück des Unglücklichseins.

2.1.1.1 Zufallsglück

Im Deutschen kommt das Wort Glück vom mittelhochdeutschen „*gelücke*“. Im Mittelalter beschrieb „*gelücke*“ einen zufälligen Ausgang einer Situation, welcher positiv, aber auch negativ ausfallen konnte. In der Antike wurde dieses Zufallsglück in der Göttin „Tyche“ verehrt. Erst im Laufe der Zeit wandelte sich der Begriff des Glücks ins Positive. Vor allem in der Moderne entwickelte sich die Bedeutung des Glücksbegriffes zum „günstigen Zufall“ oder einer

⁴ Vgl. Schmid, Wilhelm: Glück/Alles was Sie darüber wissen müssen und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist, (erste Auflage, 2007) Frankfurt am Main und Leipzig, 2014¹⁷, S. 7-8.

⁵ Schmid, Wilhelm: Glück/Alles was Sie darüber wissen müssen und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist, (erste Auflage, 2007) Frankfurt am Main und Leipzig, 2014¹⁷, S. 9.

„erwünschten Fügung“. Zum Beispiel „Da hast du nochmal Glück gehabt“ meint, dass dir der Zufall auf positive Weise entgegengekommen ist. Wenn etwas Unerfreuliches passiert, kann immer noch vom „*Glück im Unglück*“ gesprochen werden, denn es hätte noch unerfreulicher ausgehen können. Ein Mensch kann sich öffnen für eine zufällige Begegnung beziehungsweise Erfahrung oder sich vor dieser zufälligen Begegnung oder Erfahrung verschließen. Vor allem die Offenheit, den günstigen Zufall zu ergreifen, wirkt anregend auf das Zufallsglück. Die Wahrscheinlichkeit, im Lotto zu gewinnen ist höher, wenn auch Lotto gespielt wird. Zusätzlich ist es möglich, „das Glück zu kitzeln“, indem Wünsche für Begegnungen, Erfahrungen oder Informationen geäußert und offengelegt werden. Auch wenn ein zufälliger Moment zuallererst als Glück erscheint, kann dieser sich im nächsten Moment doch als Unglück herausstellen.⁶

Als Veranschaulichung zu dem vorherigen Satz über Glück und Unglück von Wilhelm Schmid möchte ich folgende kurze Geschichte von Christian Morgenstern anführen.

Glück und Unglück

Eines Tages lief einem Bauern das einzige Pferd fort und kam nicht mehr zurück. Da hatten die Nachbarn Mitleid mit dem Bauern und sagten: „Du Ärmster! Dein Pferd ist weggelaufen - welch ein Unglück!“ Der Landmann antwortete: „Wer sagt denn, dass dies ein Unglück ist?“ Und tatsächlich kehrte nach einigen Tagen das Pferd zurück und brachte ein Wildpferd mit. Jetzt sagten die Nachbarn: „Erst läuft dir das Pferd weg - dann bringt es noch ein zweites mit! Was hast du bloß für ein Glück!“ Der Bauer schüttelte den Kopf: „Wer weiß, ob das Glück bedeutet?“ Das Wildpferd wurde vom ältesten Sohn des Bauern ingeritten; dabei stürzte er und brach sich ein Bein. Die Nachbarn eilten herbei und sagten: „Welch ein Unglück!“ Aber der Landmann gab zur Antwort: „Wer will wissen, ob das ein Unglück ist?“ Kurz darauf kamen die Soldaten des Königs und zogen alle jungen Männer des Dorfes für den Kriegsdienst ein. Den ältesten Sohn des Bauern ließen sie zurück -mit seinem gebrochenen Bein. Da

⁶ Vgl. Schmid, Wilhelm: Glück/Alles was Sie darüber wissen müssen und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist, (erste Auflage, 2007) Frankfurt am Main und Leipzig, 2014¹⁷, S. 10- 15.

*riefen die Nachbarn: „Was für ein Glück! Dein Sohn wurde nicht eingezogen!“ **Glück und Unglück wohnen eng beisammen, wer weiß schon immer sofort, ob ein Unglück nicht doch ein Glück ist?***⁷

2.1.1.2 Wohlfühlglück

Menschen, die heutzutage das Glück finden wollen, suchen meist nach Gesundheit, Erfolg, wohltuenden Erfahrungen, Spaß und möchten sich lieber gut als schlecht fühlen. Im Englischen wird gesprochen von happiness, im Französischen von bonheur, was so viel wie Wohlfühlglück bedeutet. Im griechischen Begriff *makariótes* oder auch im lateinischen Begriff *felicitas* wird dieses Wohlfühlglück ausgedrückt. In unserer heutigen Gesellschaft ist das Streben nach Glück ein wichtiges Unterfangen, im Gegensatz dazu wird versucht, Negatives aus dem Leben fern zu halten. Die Schwierigkeit, die in diesem Zusammenhang entsteht, ist, dass Glücksmomente nicht von Dauer erlebbar sind. Bei einem Kinoabend, einer Tasse Kaffee, einer Tafel Schokolade, einem netten Gespräch mit Freunden oder neuen Erfahrungen ist die Vorfreude auf dieses Ereignis oft intensiver wahrnehmbar als der Glücksmoment selbst. In der Neurobiologie kann der Glückspegel mithilfe von Endorphinen gemessen werden. Endorphine entfalten eine Wirkung wie körpereigene Drogen. Hier ergibt sich die Problematik, dass bei einer zu häufigen Hormonausschüttung die erwünschte Wirkung, ähnlich wie beim Drogenkonsum, ausbleibt. Um die erwartete Wirkung zu erzielen, braucht es eine Dosiserhöhung. Dies kann bei regelmäßigem Gebrauch in einer Abhängigkeit enden. Glückshormone wie Serotonin und Dopamin steuern die Verständigung zwischen Nervenzellen und werden in unserem Belohnungszentrum ausgeschüttet.⁸ Glücksforscher behaupten daher auch „*Glück sei, wenn die Chemie im Gehirn stimmt.*“⁹ Oft braucht es eine Kontrasterfahrung wie große Anstrengung vor einem Erfolg, um diesen intensiv genießen zu

⁷ Bohnenstengel, Ina: Gedächtnistraining und Bewegungsübungen nach Themen/ Für Senioren und bei Demenz, Norderstedt, 2020², S. 81.

⁸ Vgl. Schmid, Wilhelm: Glück/Alles was Sie darüber wissen müssen und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist, (erste Auflage, 2007) Frankfurt am Main und Leipzig, 2014¹⁷, S. 16-20.

⁹ Schmid, Wilhelm: Glück/Alles was Sie darüber wissen müssen und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist, (erste Auflage, 2007) Frankfurt am Main und Leipzig, 2014¹⁷, S. 20.

können. Ständiges Üben und Wiederholen kann Glück herbeiführen, jedoch nach dem wiederholten Gläschen Wein oder wenn ein und dasselbe Gesprächsthema immer wieder Raum einnimmt, kann von keiner Steigerung des Glücks mehr gesprochen werden. So trank etwa Robbie Williams 36 Tassen Kaffee pro Tag und musste deswegen Hilfe in Anspruch nehmen. Wilhelm Schmid legt dar, dass einer der sichersten Wege unglücklich zu werden in der Suche nach Dauerlust besteht. Seiner Meinung nach sind wir in unserem modernen Zeitalter nicht auf die alltäglichen schwierigen Zeiten vorbereitet und glauben oft, dass andere Menschen in Dauerlust schwelgen und es nur bei uns selbst nicht läuft. Schwierige Phasen können aber auch als wichtiger Teil des Lebens gesehen werden. Eine große Problematik stellen beim Wohlfühlglück die hohen Erwartungen dar, die aufgebaut werden. Umso höher die Erwartungen an ein perfektes Leben geschraubt werden, desto herausfordernder scheint es, mit den realen Schwierigkeiten umzugehen. Ebenso wird Schmerz gerne aus dem Leben verdrängt, obwohl diese Erfahrungen auch sinnstiftende Elemente sein können. Unser Dasein besteht aus Höhen und Tiefen. Doch tiefgreifende, aufrüttelnde und schmerzliche Begebenheiten der modernen Menschen, werden wie eine Krankheit aus dem Leben verbannt. Diese hohen Erwartungen an das Leben sieht Wilhelm Schmid äußerst kritisch und findet, dass dieser Glücksbegriff nur unglücklich oder krank machen kann.¹⁰

2.1.1.3 Das Glück der Fülle

Der Autor Wilhelm Schmid verdeutlicht in der folgenden Aussage das Glück der Fülle: *„Die gesamte Weite der Erfahrungen zwischen Gegensätzen vermittelt erst den Eindruck, wirklich zu leben und das Leben voll und ganz zu spüren.“*¹¹

Ähnlich bringt es der Philosoph Epikur in seinem Brief an Menoikeus auf den Punkt. Das Glück der Fülle meint beides - das Positive und Negative. Auch

¹⁰ Vgl. Schmid, Wilhelm: Glück/Alles was Sie darüber wissen müssen und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist, (erste Auflage, 2007) Frankfurt am Main und Leipzig, 2014¹⁷, S 21-27.

¹¹ Schmid, Wilhelm: Glück/Alles was Sie darüber wissen müssen und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist, (erste Auflage, 2007) Frankfurt am Main und Leipzig, 2014¹⁷, S. 30-31.

andere Philosophen wie Sokrates, Platon, Aristoteles und Seneca ordneten dem Glück eine längere Dauer zu. Daher kann hier nicht mehr vom Wohlfühlglück gesprochen werden. Das Glück der Fülle meint ein Glück in Balance mit all seinen Gegensätzlichkeiten. Bestimmt wird das Glück der Fülle von der geistigen Lebenshaltung eines Menschen. In der antiken stoischen Philosophie wird das Glück als guter Fluss des Lebens dargestellt. Was hier als Mitfließen des Selbst verstanden wird, kann auch als Hin-und-her-Fließen wie bei den Gezeiten des Meeres gedeutet werden. Manchmal auch ein Zerfließen, was flow bezeichnet und zur Psychologie des Glücks gehört, Näheres dazu im Kapitel 3. Zufallsglück und Wohlfühlglück stellen episodisches Glück dar, da dieses sich aus unterschiedlichen Erfahrungsepisoden ergibt, die klein, groß, gelegentlich und zufällig sein können. Das Glück der Fülle meint im Gegensatz dazu ein dauerhaftes und anhaltendes Glück und wird deshalb als epochales Glück bezeichnet. Diese Form des Glücks umfasst die Gesamtheit des Lebens und schließt auch die negative Seite nicht aus. Daher beinhaltet es auch das Unglücklichsein.¹²

2.1.1.4 Das Glück des Unglücklichseins

Die Melancholie ist die bekannteste Form des Unglücklichseins und bezeichnet sowohl eine situationsbedingte, tröstliche Traurigkeit als auch eine lang andauernde Traurigkeit in Form von Weltschmerz. Um das Glück der Fülle nicht nur äußerlich wahrzunehmen, braucht es die Bewusstheit der Tragik und Abgründigkeit. Wilhelm Schmid bezeichnet die Melancholie als Lebensphilosophie, die es ermöglicht, das Traurigsein als Fundament für ein positives Leben zu nutzen. Er schlägt vor, sich mit der Melancholie zu befreunden, damit auch das Unglücklichsein lebbar wird. Um nicht in ein Übermaß an Grübeleien und Traurigkeit zu verfallen, hat es sich bewährt, sich selbst Gutes zu tun. Tätigkeiten wie spazieren gehen, Zeit im Garten verbringen und Musik hören können melancholisches Gedankengut mildern. Die Melancholie hat auch in verschiedenen Künsten wie Tanz, Malerei und

¹² Vgl. Schmid, Wilhelm: Glück/Alles was Sie darüber wissen müssen und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist, (erste Auflage, 2007) Frankfurt am Main und Leipzig, 2014¹⁷, S. 28-38.

Dichtung Ausdruck gefunden.¹³ Dies ist beispielsweise in den abschließenden Worten von Candide in Voltaires Werk ersichtlich: „*«Ich weiß auch» [...]«daß wir unseren Garten bestellen müssen.» [...]«Arbeiten wir also, ohne viel zu grübeln» [...]«das ist das einzige Mittel, um das Leben erträglich zu machen.»*“¹⁴

2.1.1.5 Über Glück und Sinn

Das Wort Glück ist bei uns modernen Menschen sehr etabliert. Jedoch handelt es sich dabei oft mehr um die Suche nach Sinn als die Suche nach Glück. Die Frage nach dem Sinn kann ein Anzeichen dafür sein, dass Glück im Leben fehlt. Eine Erklärung für Sinn ist Zusammenhang. Wenn eine Beziehung zwischen Menschen Zusammenhang schenkt, kann sie Sinn stiften. Je mehr Fülle an Sinn zu entdecken ist, desto besser wirkt sich das auf das Empfinden von Glück aus. Nach Wilhelm Schmid stellt Sinn die wichtigste Komponente im Leben dar. Bestenfalls ist dieser Sinn auf allen denkbaren Ebenen wahrzunehmen - wie auf der körperlichen, seelischen, geistigen und metaphysischen Ebene. Schon die Wörter „Sinnlichkeit“ und „die sieben Sinne“ lassen einen Zusammenhang zum Sinn erkennbar werden. Sinn kann in allen Bereichen des Körpers wahrgenommen werden. Der sinnliche Sinn kann durch das Schmecken beim Essen, beim Betrachten einer schönen Landschaft oder beim Riechen eines einzigartigen Dufts erfahrbar werden. Die technische Welt zeigt jedoch einen Rückgang an sinnlichen Erfahrungen. Dies wirkt sich auf das zusammenhängende Sehen, Hören und Riechen aus. Sichtbar wird dieser Rückgang beispielsweise beim Sitzen vor dem Bildschirm, da alles Sinnliche auf den Gesichtssinn beschränkt ist. Außerdem wird häufig mit Fast Food Vorlieb genommen, anstatt sich Zeit für die Sinnlichkeit des Essens zu nehmen oder auch mit motorisierten Fortbewegungsmitteln vorliebgenommen, anstatt sich selbst zu bewegen. Beziehungen können Sinn über längere Dauer stiften, möglicherweise sogar ein Leben lang. Bei Freundschaft kann die Zusammengehörigkeit Sinn vermitteln und durch

¹³ Vgl. Schmid, Wilhelm: Glück/Alles was Sie darüber wissen müssen und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist, (erste Auflage, 2007) Frankfurt am Main und Leipzig, 2014¹⁷, S. 39-44.

¹⁴ Voltaire: Candide oder Der Optimismus (übersetzt von: Ilse Lehmann), München, 2005, S. 167.

schwierige Zeiten hindurch helfen. Auch Kinder, Zusammenarbeit, Geselligkeit, Heimat, Arbeit und Beruf stehen mit Sinn im Zusammenhang. Selbstliebe stellt die Basis zur Beziehung zu Anderen dar. Darum ist es wichtig, mit seinem Selbst Freundschaft zu schließen. Teilhaben können, zu einer Gemeinschaft zu gehören und sich zugehörig fühlen, gilt als sinnstiftend. Problematisch zeigt sich ein zu hohes Ausmaß an Macht, das die Gefahr von Sinnverlust birgt, wenn beispielsweise das Ausmaß abnimmt. Innerer Reichtum entsteht durch Hilfe oder Dasein für andere. In der Natur ist Sinn erfahrbare, indem diese als Trostspender wirkt und Kraft spendet. Zu Zeiten der Industrialisierung ist diese große Sinnressource ausgebeutet worden und es entstanden ökologische Schäden, die sich ernsthaft auf die Menschheit auswirkten. Doch Wilhelm Schmid weist darauf hin, dass gerade auch die Neuorientierung an der Natur in Form der „*Rettung der Erde*“ Sinn stiftet. Im Leben selbst den Sinn zu sehen, kann zu größter Erfüllung beitragen. Eigene Zielsetzungen und Visionen sind sinnvoll, um neue Perspektiven zu bekommen und Sinn zu finden. Beispielsweise Erzählungen und Geschichten können zu Sinnbildern werden, um auch nach sinnlos Erlebtem darin im Nachhinein Sinn zu sehen. Wilhelm Schmid weist darauf hin, kritisch zu bleiben. Sinn immer wieder neu zu bedenken und sich auf eine Metaebene zu begeben. Die Frage kann gestellt werden, ob es Sinn macht, über das Leben hinaus zu denken. Ein Glaube an die Unendlichkeit des Lebens kann Geborgenheit schenken und möglicherweise zu einem erfüllteren Leben beitragen. Wilhelm Schmid beschreibt die Kraft der Vorstellung des Daran-Glauben-Könnens als „*Kunstgriff der Lebenskunst*“. Die zeitliche Begrenztheit des Lebens kann als Stressfaktor empfunden werden. Das Leben über Endlichkeit und über den Horizont hinaus zu betrachten, kann im Gegensatz dazu als Kraftquelle für ein sinnerfülltes Leben werden. Nicht immer und in allen Kulturen war die Sinnfrage so gegenwärtig wie in der Wohlstandsgesellschaft. Die Sinnfrage kann als Befreiung vieler Normen in beispielsweise Religion, Politik und der Gesellschaft verstanden werden. Wenn Sinn nicht mehr selbstverständlich zur Verfügung steht, ist es an der Zeit, Zusammenhänge wieder neu zu erarbeiten, um Sinn im Leben zu finden. Wilhelm Schmid hinterfragt, ob es sich dabei um Materielles handelt, auf das die Wirtschaft und das moderne Leben derzeit setzen. Seiner Meinung nach

kann Materielles eine Hilfe im Leben darstellen, jedoch wird es nie Träume, Ideen und Werte ersetzen. Aus ideellen Gründen zu arbeiten, lässt auch schwierige und herausfordernde Zeiten überstehen. Wer versucht, Sinnlosigkeit durch Materielles zu füllen, sollte bedenken, dass dadurch neue Belastungen entstehen können. Denkbar ist das bei sozialen Beziehungen, die durch Verteilungskämpfe oder Misstrauen belastet werden können. Auch die Sinnlichkeit des Essens kann durch großen Überfluss verloren gehen und gerade durch Beschränkung der Mittel entsteht Halt und Orientierung. Es hat immer wieder Zeiten gegeben, in denen Zusammenhänge zerbrachen, wie in der Aufklärung und die zu einem neuen historischen Sprung beitrugen. Wilhelm Schmid schreibt, dass der Kapitalismus lange die Maximierung des Glücks als Ziel hatte. Der Autor beschreibt jedoch, dass in diesem System der Sinn verloren gegangen ist und nur das System übrigblieb. Wilhelm Schmid regt dazu an, am Sinn zu arbeiten und sich nicht auf die Problematik der Befreiung zu konzentrieren, sondern auf eine neue Freiheit in eine andere Zeit. Er glaubt an ein Vorwärts mit individuell gewählter Freiheit. An Bindungen der Religion, Natur, Gesellschaft. An einen Zweck, an die Ökonomie und die Bewahrung der Umwelt. Nach Wilhelm Schmid wird eine neue Gesellschaft entstehen mit dem Wunschbild einer ökologischen Gesellschaft, deren Ziele global und sozial verwirklicht werden.¹⁵

2.2 Der Glücksbegriff nach Mathias Binswanger

2.2.1 Begriffsdefinition Glück aus wissenschaftlicher Sicht

Umso öfter die Frage gestellt wird, was Glück bedeutet, desto diffuser und komplexer zeigt sich die Antwort. Der Psychiater Thomas Szasz beschreibt Glück als imaginären Zustand, welcher damals nach dem Tod vermutet wurde und heutzutage Kindern zugeschrieben wird und den Kinder Erwachsenen zuschreiben.¹⁶ Auch in folgendem Zitat des Dichters Georg Philipp Schmidt

¹⁵ Vgl. Schmid, Wilhelm: Glück/Alles was Sie darüber wissen müssen und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist, (erste Auflage, 2007) Frankfurt am Main und Leipzig, 2014¹⁷, S. 45-79.

¹⁶ Vgl. Binswanger, Mathias: Die Tretmühlen des Glücks/ Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun?, (erste Auflage, 2006) Freiburg im Breisgau, 2014⁹, S 18.

„Dort, wo du nicht bist, dort ist das Glück“ wird ersichtlich, dass das Glück oft an einem anderen Ort vermutet wird.¹⁷ Der Glücksbegriff wurde von verschiedensten Philosophen ausführlich untersucht. Der Philosoph Stuart Mill endete fast in Verzweiflung aufgrund der intensiven Beschäftigung mit dem Thema Glück. Friedrich Nietzsche hingegen erklärte die Suche nach extremen Glückszuständen als oberstes Ziel der Menschheit.¹⁸

2.2.1.1 Die Messbarkeit des Glücks

Um ein objektives Ergebnis eines Glückszustandes zu erhalten, wäre ein technisches Messgerät in Form eines Thermometers, der beispielsweise Hirnaktivität, Pulsschlag des Herzens und die Hautfeuchtigkeit misst, von Vorteil. Ein solches Gerät zur Glücksmessung wurde trotz des technischen Fortschritts noch nicht erfunden. Forscher setzen daher die Befragung ein, um den Glückszustand zu messen. Derzeitige subjektive Umstände von Menschen lassen eine objektive Messung unmöglich erscheinen und diese können sich auch bei der Selbsteinschätzung des Glückszustands als Schwierigkeit herausstellen. Die General Social Survey hält das durchschnittliche Glücksempfinden mehrerer Länder über Jahre hinweg fest - anhand der Frage, wie Menschen selbst ihren Glückszustand beschreiben. Diese Fragen werden bei der General Social Survey aufgeteilt in a) sehr glücklich, b) ziemlich glücklich, c) nicht so glücklich. Beim Word Values Survey geht es um den Ländervergleich des Glücksempfindens anhand einer Skala von 1 (unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden). Um ein angemessenes Bild vom Glückszustand zu bekommen, muss eine ausreichend große Menge an Menschen befragt werden, damit sich Fehler in der Befragung ausgleichen. Menschen schätzen ihren Glückszustand häufig zu hoch ein. Um auch diese Problematik anzugehen, müssen wieder eine große Menge an Menschen befragt und länderübergreifende Unterschiede beachtet werden.¹⁹

¹⁷ Henning, Christoph/ Thomä, Dieter / Mitscherlich-Schönherr, Olivia: Glück/ Ein interdisziplinäres Handbuch, Stuttgart 2011, S. 219.

¹⁸ Vgl. Binswanger, Mathias: Die Tretmühlen des Glücks/ Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun?, (erste Auflage, 2006) Freiburg im Breisgau, 2014⁹, S. 18-19.

¹⁹ Vgl. Binswanger, Mathias: Die Tretmühlen des Glücks/ Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun?, (erste Auflage, 2006) Freiburg im Breisgau, 2014⁹, S. 19- 24.

2.2.2 Zusammenhang zwischen Einkommen und Glück

2.2.2.1 Sind reiche Menschen glücklicher als Menschen in armen Ländern?

Die World Values Survey spielt eine wichtige Rolle im Glücksvergleich verschiedener Länder.

In Abbildung 1 wird das Pro-Kopf-Jahreseinkommen mit dem Glück

und der Lebenszufriedenheit verschiedener Länder in Zusammenhang gesetzt. Ronald Inglehart erklärt, dass es in armen Ländern vorerst einmal um die Erfüllung der Grundbedürfnisse geht. Wenn gehungert werden muss und schlechte Wohnverhältnisse herrschen, kann ein höheres Einkommen das Glücksempfinden positiv beeinflussen. Wenn ein durchschnittliches Einkommen von 15.000 Dollar pro Kopf vorliegt, führt das hingegen zu keiner Glückssteigerung durch Einkommen mehr. Es spielen dann andere Dinge eine wichtige Rolle für das Glück. Kolumbianer sind trotz des kleineren Einkommens durchschnittlich glücklicher als Deutsche und Österreicher. Mathias Binswanger spricht hier vom „Latino-Glücksfaktor“ und „Ostblock-Melancholiefaktor“. Nicht nur Geld spielt für das Glück eine Rolle, sondern auch geografische Einflüsse. Ostblockländer sind beeinflusst von politischer Frustration und dem kühlen Klima. Sie können trotz der höheren Einkommen nicht mit dem Glücksempfinden der Salsa tanzenden Latinos mithalten. Das Glück bringt auch in jedem Land und in jeder Kultur eine andere Bedeutung mit, daher hängt das Glücksempfinden nicht nur vom Einkommen im jeweiligen Land ab. Problematisch ist, dass sich, wie in der Abbildung 1 ersichtlich, reiche Länder immer mehr einem Grenzwert nähern, der ungefähr bei 90 % liegt. Länder mit einem so hohen Wert verlieren im Glücksvergleich an Aussagekraft. Bei den hohen Glückswerten in der Schweiz beispielsweise sollte beachtet werden, dass die Schweiz nicht nur politisch neutral ist,

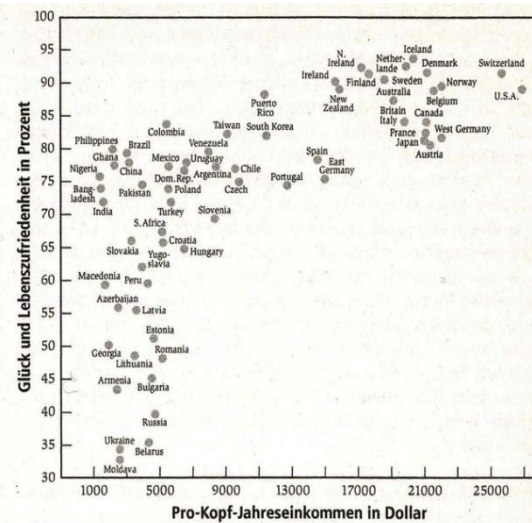


Abbildung 1: Glück und Einkommen im Ländervergleich

Quelle: Binswanger, 2006, S. 25

sondern auch ein gefühlsmäßig neutrales Land darstellt. Im internationalen Vergleich zeigen Schweizer wie auch Japaner weniger Gefühle bei Freude, Schmerz, Wut oder Angst. Es bedeutet ein schwieriges Unterfangen, das wirkliche Glücksempfinden der Schweizer zu messen.²⁰

2.2.2.2 Hat die wachsende Wirtschaft Menschen glücklicher gemacht?

Menschen aus den USA und Japan wurden seit dem 2. Weltkrieg zum Thema Glück befragt und wiesen beide dieselben Ergebniswerte auf. Obwohl das Bruttoinlandsprodukt sich in den USA verdreifacht und in Japan versechsfacht hat, ist das Glücksempfinden gleichgeblieben. In europäischen Ländern gab es Glücksmessungen seit den 70er-Jahren und auch hier ist das Glück nicht gestiegen durch höheres Einkommen, sondern gleichgeblieben. Es lässt sich also abschließend sagen, dass Wirtschaftswachstum zu keiner Erhöhung des Glücks beigetragen hat.²¹

2.2.2.3 Welche Tätigkeiten machen glücklich?

Mathias Binswanger verdeutlicht, dass es gar nicht so einfach ist aufzuzeigen, welche Dinge bei Menschen zu einem gesteigerten Glücksempfinden beitragen. Vergangene Tätigkeiten werden oft anders empfunden als während des aktiven Tuns. Ferien sind für uns rückblickend betrachtet fast immer schön. Die Momentaufnahme der Ferien kann anders beschrieben werden - furchtbare Hitze, Moskitos plagen mit ihren Stichen und fremdländisches Essen hat sich auf den Magen geschlagen. Vor allem das Gefühl, das im Moment der Tätigkeit wahrgenommen wird, ist für den Vergleich des Glückspotenzials wichtig. Denn im Nachhinein wird das Glück oft anders eingeschätzt, als es zum Zeitpunkt empfunden wurde.

Bedeutungsvolle Glücksforscher wie Mihaly Csikszentmihalyi und Daniel Kahnemann haben sich mit dem im Moment empfundenen Glücklichen oder

²⁰ Binswanger, Mathias: Die Tretmühlen des Glücks/ Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun?, (erste Auflage, 2006) Freiburg im Breisgau, 2014⁹, S. 24- 28.

²¹ Vgl. Binswanger, Mathias: Die Tretmühlen des Glücks/ Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun?, (erste Auflage, 2006) Freiburg im Breisgau, 2014⁹, S. 28-30.

Unglücklichsein beschäftigt und dazu Ermittlungsmethoden entwickelt. Kahnemann versuchte, das erlebte Wohlbefinden von 1000 texanischen Arbeiterinnen zu erfassen. Die Frauen waren einer Altersgruppe von etwa 38 Jahren zugeordnet und hatten ein Durchschnittseinkommen von 54700 Dollar. In seiner Studie gaben die Frauen immer vom vorherigen Tag ihr Glücksempfinden bei gewissen Tätigkeiten an. Es kam heraus, dass Tätigkeiten wie geselliges Beisammensein mit Freunden, Essen und Entspannen zu einem hohen Glücksindex führten. Im weiteren Schritt gaben die texanischen Frauen auch ihr Glücksempfinden beim Zusammensein mit verschiedenen Personen an. Das Zusammensein mit Freunden wies den höchsten Glücksindex auf. Alleinsein hingegen einen niedrigen Glücksindex. Weitere Untersuchungen haben nochmals die positive Auswirkung von einem guten Sozialleben auf das Glück bestätigt. Mihaly Csikszentmihalyi hat das im Moment der Tätigkeit empfundene Glück erforscht und geht damit noch einen Schritt weiter als Kahnemann.²² Mehr dazu im Kapitel 3 über Flow und das Geheimnis des Glücks von Mihaly Csikszentmihalyi.

2.2.3 Die Tretmühlen des Glücks

Auf Abbildung 2 ist Charlie Chaplin in seinem Stummfilm „Moderne Zeiten“ von 1936 zu sehen. Der Film handelt von der damaligen Problematik der modernen Industriegesellschaft, welche versucht, durch Leistungsmaximierung, Temporerhöhung und Zeiteinsparung noch mehr



Abbildung 2: „Moderne Zeiten“ (1936)

Quelle: Sommerdiebe, 2012

Geld zu erwirtschaften. Die Frage ist nur, ob in so einem System nicht die Dinge verloren gehen, die glücklich machen.²³ Mathias Binswanger nennt in seinem 2006 publizierten Buch „Die Tretmühlen des Glücks“ vier Tretmühleneffekte, die bei Menschen trotz höheren Wohlstands zu keinem

²² Vgl. Binswanger, Mathias: Die Tretmühlen des Glücks/ Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun?, (erste Auflage, 2006) Freiburg im Breisgau, 2014⁹, S. 34-41.

²³Sommerdiebe: MODERNE ZEITEN (1936), (2012), online unter URL:

<https://www.sommerdiebe.de/2012/07/19/moderne-zeiten-1936/> [05.11.2020]

glücklicheren Zustand beigetragen haben. Kapitel 2.2.3 beschreibt die Statustretmühle, die Anspruchstretmühle, die Multioptionstretmühle und die Zeitspartretmühle.²⁴

2.2.3.1 Die Statustretmühle

In letzter Zeit kann beobachtet werden, dass es beliebt wurde, Status mit Macht und Größe zu zeigen. Mit Statussymbolen wie beispielsweise Luxusgeländewagen wird Macht demonstriert. Statusgüter offenbaren sich dadurch, dass sie nur für einen geringen Teil der Gesellschaft erschwinglich sind. Der Statuswettbewerb kann in viele Lebensbereiche vordringen und zeigt sich im Lifestyle und Konsumverhalten, bei dem Männer ihren Status durch schöne Frauen und Frauen durch reiche Männer von hohem Rang zeigen. Statussymbole gehen jedoch auf Kosten des Glücks der anderen, denn nur wenn der andere etwas nicht besitzt, kann der Statusgenuss zum Ausdruck kommen. Die Statustretmühle macht sich bemerkbar dadurch, dass der Wettbewerb um Status kein Ende nimmt und seinen Lauf beibehält wie ein dynamischer Prozess. Durch ein hohes Einkommen können sich Menschen neuen Statussymbolen widmen und teurere Statussymbole erworben werden, dies kann in einem Kreislauf enden. Diese Statustretmühle führt dazu, dass der Status schwieriger erreicht werden kann und alle härter arbeiten, als sie eigentlich wollen und sich dadurch mit Stress belasten. Die Werbung verstärkt dieses Streben nach Status, indem sie im Konsumenten immer wieder neue Bedürfnisse wie beispielsweise nach teuren Markenartikel weckt. Soziale Medien zeigen uns die besten, schönsten, reichsten und berühmtesten Menschen. Diese Idealisierung kann Frustration erzeugen. Der Vergleich mit diesen idealisierten Bildern kann den Wunsch produzieren, auch einen solchen Status zu erreichen. Mathias Binswanger macht deutlich, dass die große Mehrheit der Menschen jedoch auf der anderen Seite des

²⁴ Vgl. Binswanger, Mathias: Die Tretmühlen des Glücks/ Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun?, (erste Auflage, 2006) Freiburg im Breisgau, 2014⁹, S. 48.

Fernsehbildschirms sitzt und diese idealisierten Bilder sich nicht gerade positiv auf das Glücksempfinden auswirken.²⁵

2.2.3.2 Die Anspruchstretmühle

Seit dem zweiten Weltkrieg hat der Reichtum zugenommen, trotzdem brachte dieser gewaltige Fortschritt kein höheres Glück. Bei einem höheren Einkommen steigen auch die Ansprüche. In diesem Zusammenhang ist die Anspruchstretmühle zu beachten. Ein hohes Einkommen wird schnell zur Gewohnheit und die Freude am Luxus hält nicht lange an.



Abbildung 3 „Die Wucherer“

Quelle: Marinus van Reymerswaele 1497-1567

Das Glück durch ein neu gekauftes Auto wird oft zu hoch, während der Wert von Freundschaft oft zu niedrig eingeschätzt wird. Es ist also keine Überraschung, dass Menschen, die nicht so großen Wert auf materielles Glück legen, häufig glücklicher sind als Menschen, die darauf einen großen Wert legen.²⁶ Diese Thematik der Beziehung zwischen Mensch, Geld und Materialismus wird meiner Meinung nach im Gemälde namens „Die Wucherer“ von Marinus van Reymerswaele authentisch ausgedrückt. Auf dem Gemälde in der Abbildung 3 sind zwei Männer zu sehen. Der Mann auf der linken Seite schreibt mit der einen Hand konzentriert Zahlen in ein Buch, während sich in seiner anderen Hand golden glänzende Münzen befinden. Der zweite Mann auf der rechten Seite des Gemäldes sieht mit einem gierigen, verzerrten und strengen Blick den Betrachter an. Beide Gesichter sind von Falten gezeichnet und auf der Stirn der Männer sind Sorgenfalten zu erkennen. Es lässt sich die Frage stellen, ob die beiden Männer durch ihr Geld dem Glück näher rücken - denn sehr

²⁵ Vgl. Binswanger, Mathias: Die Tretmühlen des Glücks/ Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun?, (erste Auflage, 2006) Freiburg im Breisgau, 2014⁹, S. 48.

²⁶ Vgl. Binswanger, Mathias: Die Tretmühlen des Glücks/ Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun?, (erste Auflage, 2006) Freiburg im Breisgau, 2014⁹, S. 50-68.

glücklich sehen sie nicht aus. Mathias Binswanger schreibt in seinem Buch, dass uns überall die Botschaft vermittelt wird, immer mehr zu wollen. Für viele Menschen ist das Verfolgen von Karriere zum Lebensziel geworden. Zu hoch gesteckte Ziele sind jedoch nicht förderlich für das Glück. Die Werbung nimmt Einfluss auf immer höher steigende Ansprüche. Wenn uns die Werbung einen Traumurlaub verspricht, mit Dauergenuss und Dauerabenteuer, führt das oft zur Enttäuschung, da dies nicht die Realität abbildet.²⁷

2.2.3.3 Die Multioptionstretmühle

Die große Vielfalt an Wahlmöglichkeiten trägt nicht sonderlich zum Glücksempfinden bei, sondern stellt uns immer wieder vor qualvolle Entscheidungen. Es kann sich dabei um die kleinen Entscheidungen im Leben handeln, etwa für welches Fernsehprogramm oder für welches Joghurt im Supermarkt ich mich entscheide.²⁸ Fred Hirsch hat das als „*die Tyrannei der kleinen Entscheidungen*“ bezeichnet.²⁹

Lebensentscheidungen waren altherkömmlich von Kultur und Religion bestimmt, doch diese überlieferten Regeln für das Leben werden immer bedeutungsloser. Früher wurde schnell geheiratet, die Männer gingen zur Arbeit und die Frauen blieben zu Hause, um sich um die Kinder zu kümmern. Diese neue gesellschaftliche Freiheit kann etwas Wunderbares darstellen, jedoch zeigen die Psychologen Sheena Iyengar und Mark Lepper am Beispiel von Schokoladenkauf, wie sich zu viele Optionen negativ auf die Zufriedenheit auswirken. Beim Kauf von Schokolade ist eine Auswahl von 6 Schokoladen zufriedienstellender als ein Sortiment von 30 verschiedenen Schokoladensorten. Die Auswahl von 30 Schokoladensorten zeigt sich als zu groß und führt zu Überforderung. Wenn Grundbedürfnisse nicht abgedeckt sind, kann ein Anstieg von Gütern und Dienstleistungen zu größerem Glücksempfinden führen. Wenn jedoch ein gewisser Wohlstand erreicht ist, macht sich die

²⁷ Vgl. Binswanger, Mathias: Die Tretmühlen des Glücks/ Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun?, (erste Auflage, 2006) Freiburg im Breisgau, 2014⁹, S. 78-83.

²⁸ Vgl. Binswanger, Mathias: Die Tretmühlen des Glücks/ Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun?, (erste Auflage, 2006) Freiburg im Breisgau, 2014⁹, S. 87-88.

²⁹ Binswanger, Mathias: Die Tretmühlen des Glücks/ Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun?, (erste Auflage, 2006) Freiburg im Breisgau, 2014⁹.S. 88.

Multioptionstretmühle bemerkbar. Zu viele Optionen erschweren die Fähigkeit, eine sinnvolle Entscheidung zu treffen. Nun können Religion oder kulturelle Traditionen nicht mehr für das persönliche Unglück verantwortlich gemacht werden, denn alles hängt nun an einem Selbst. Wir unterliegen der Selbsttäuschung, wenn wir meinen, dass unser Glücksempfinden bei immer mehr Optionen, Wahlmöglichkeiten und Wohlstand steigt. Zu viele Optionen machen es schwer, die richtige Entscheidung zu treffen. Die Flut an Optionen führen zu Unüberschaubarkeit. Es fehlt uns an Zeit, unsere Entscheidungen zu reflektieren und sie dahingehend zu überprüfen, ob sie wirklich zu unserem Glück beitragen.³⁰

2.2.3.4 Die Zeitspartretmühle

Anfang der 50er-Jahre fuhren viele Menschen noch mit dem Rad zur nahen gelegenen Arbeit oder gingen zu Fuß. Die Pendelzeit betrug pro Tag selten über eine Stunde und es war möglich, mittags nach Hause zu kommen. Mit dem technischen Fortschritt wurde der Arbeitsplatz im nahen gelegenen Wohnort abgelöst. Mit Schnellstraßen, Schnellzügen und besser ausgebauten Verkehrsnetzen entstand eine neue Pendlerbewegung. Mit diesem technischen Fortschritt konnten täglich noch weitere Strecken zurückgelegt werden. Von 1976-1995 stieg die im Auto aufgehaltene Zeit um 66 % an. In einer Studie von Bruno Frey und Alois Stutzer wird aufgezeigt, dass sich Pendeln negativ auf das Glücksempfinden auswirkt. Dieses Beispiel macht deutlich, warum die Zeitspartretmühle das Zeitsparen verhindert und die Menschen Zeit für eine Aktivität aufwenden, die sie unglücklich macht. Wenn die heutige Gesellschaft weiter annimmt, dass ihr Glück in Abhängigkeit zu Geld steht, werden Aktivitäten, die kein Geld einbringen, als Zeitverlust gesehen. Beim Zeitsparen werden oft gerade die Aktivitäten eingespart, die wesentlich zum Glück beitragen. Soziale Beziehungen beispielsweise werden durch Networking ersetzt, um Geschäftsbeziehungen zu generieren und um dadurch keine Zeit zu verlieren. Muße soll am besten ganz aus dem Leben

³⁰ Vgl. Binswanger, Mathias: Die Tretmühlen des Glücks/ Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun?, (erste Auflage, 2006) Freiburg im Breisgau, 2014⁹, S. 90-106.

gestrichen werden.³¹ Axel Buether führt Muße bei der Kreativitätsförderung als ersten Punkt an und betont dadurch die Wichtigkeit von Ruhephasen. Beim Müßiggang geht es darum, dem nachzugehen, was Freude bereitet und guttut. Bei intensiven Arbeitsphasen ist es wichtig, zwischendurch Pausen einzuplanen und so können auch Freiräume für Experimente und spielerische Zugänge entstehen. Zeit



Abbildung 4: ZEIT SPAHREN? ABER FÜR WEHN?

Quelle: Ende, 2017, S. 121

der Erholung ist notwendig, um sich zu regenerieren und von Belastungen und Stress zu befreien.³² Durch Zeitsparen entsteht Stress und das führt zu Energieverlust. Der als zeitsparend eingeschätzte technische Fortschritt bringt schlussendlich doch keine Zeitersparnis. Ein Beispiel dazu ist, dass groteskerweise die ganze eingesparte Zeit abends beim Fernsehen wieder verbraucht wird, da vom ganzen Zeitsparen keine Energie mehr übrig bleibt für Aktivitäten, die wirklich glücklich machen würden. Betrachtet werden muss in diesem Zusammenhang nicht nur das Ausmaß der Zeit, sondern auch, wie qualitativ diese verbracht wird. In unserer Gesellschaft gehen altherkömmliche Zeitrhythmen immer mehr verloren. Egal ob es sich um Feiertage, Jahreszeiten oder Tag und Nacht handelt. Es hat sich in diesem Zusammenhang der Begriff „Ökologie der Zeit“ entwickelt. Bei der „Ökologie der Zeit“ geht es darum, dass jeder seinen für sich passenden Zeitrhythmus findet. Manche Menschen erledigen ihre Arbeit gerne schnell, andere lieber langsam und gründlich. Manche stehen gerne früh auf und andere brauchen zu Mittag eine Siesta. Diese unterschiedlichen Bedürfnisse gilt es zu beachten, um für sein individuelles Glück einen wichtigen Beitrag zu leisten.³³ Auf der

³¹ Vgl. Binswanger, Mathias: Die Tretmühlen des Glücks/ Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun?, (erste Auflage, 2006) Freiburg im Breisgau, 2014⁹, S. 107-112.

³² Vgl. Berner, Nicole: Kreativität im kunstpädagogischen Diskurs/ Beiträge aus Theorie, Praxis und Empirie, München, 2018, S. 83.

³³ Vgl. Binswanger, Mathias: Die Tretmühlen des Glücks/ Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun?, (erste Auflage, 2006) Freiburg im Breisgau, 2014⁹, S. 113-126.

Abbildung 4 ist eine Zeichnung von Michael Ende im Buch Momo von 1973 zu sehen. Die Zeichnung zeigt Plakate, die von Kindern gezeichnet wurden, um die Erwachsenen über die Zeitdiebe aufzuklären.³⁴

Ich möchte mit folgendem Zitat aus Momo von Michael Ende diesen Teil des Kapitels abschließen, welches das Geheimnis der Zeit verrät:

„Es gibt ein großes und doch ganz alltägliches Geheimnis. Alle Menschen haben daran teil, jeder kennt es, aber die wenigsten denken je darüber nach. Die meisten Leute nehmen es einfach so hin und wundern sich kein bisschen darüber. Dieses Geheimnis ist die Zeit. Es gibt Kalender und Uhren, um sie zu messen, aber das will wenig besagen, denn jeder weiß, dass einem eine einzige Stunde wie eine Ewigkeit vorkommen kann, mitunter kann sie aber auch wie ein Augenblick vergehen – je nachdem, was man in dieser Stunde erlebt. Denn Zeit ist Leben. Und das Leben wohnt im Herzen.“³⁵

2.2.3.5 Strategien für mehr Glück, um Tretmühleneffekte zu verringern

Als erste Strategie nennt Mathias Binswanger die Wahl des richtigen Teiches im Zusammenhang mit der Statustretmühle. Manchmal befinden wir uns in einem Umfeld, in dem unser Status unbedeutend und klein erscheint. Robert Frank nennt dazu ein Beispiel von einem US-amerikanischen Jungen mit reichen Eltern. Dieser Junge ging in verschiedene bedeutende Privatschulen und musste schlussendlich die Schulen verlassen, da er den Leistungsanforderungen nicht standhalten konnte. Der Junge war am Boden zerstört und zweifelte an seinem eigenen Wert. Daraufhin meldeten ihn seine Eltern in einer öffentlichen Schule im Heimatort an. Die neue Schule trug positiv zu seinem Glück bei, da er sich dort zu einem ausgezeichneten Schüler entwickelte und neue Freunde fand.³⁶ Dieser Wechsel stärkte sein

³⁴ Vgl. Ende, Michael: Momo, (erste Auflage, 1973) Stuttgart, 2017⁹, S. 120-121.

³⁵ Ende, Michael: Momo, (erste Auflage, 1973) Stuttgart, 2017⁹, S. 63.

³⁶ Vgl. Binswanger, Mathias: Die Tretmühlen des Glücks/ Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun?, (erste Auflage, 2006) Freiburg im Breisgau, 2014⁹, S. 144-146.

Selbstwertgefühl und er wurde auf einmal „zum großen Frosch in einem kleinen Teich“.³⁷

Dem Wert von Freundschaft im Zusammenhang mit Glück sollte ein großer Beitrag bemessen werden. Soziale Beziehungen sind nicht mit Geld beschaffbar, sondern es braucht Zeit, Fürsorge und ehrliches Interesse, um sich dauerhafte und langfristige Freundschaften aufzubauen. Wir müssen aufpassen, dass Networking, Geschäftsbeziehungen und professionalisierte Beziehungen nicht unsere privaten Beziehungen ersetzen, denn persönliche Beziehungen spielen eine große Rolle für das eigene Glück. Eine weitere Strategie, um dem Glück näher zu kommen, ist nicht nach Optimierung zu streben, sondern sich auch mit weniger zufriedenzugeben. Der Status, die Flut an Möglichkeiten und das Streben nach Perfektionierung sind sehr von der Werbung beeinflusst. Sie behindern uns, die wesentlichen Dinge zu erkennen und uns dafür zu entscheiden. Hilfreich kann es erscheinen, sich eine zukünftige Situation vorzustellen, um Klarheit zu bekommen, was langfristig für sein Glück entscheidend ist.³⁸ Folgendes Zitat von Antoine Saint de Exupéry verdeutlicht diese Thematik: „*Perfektion ist nicht dann erreicht, wenn es nichts mehr hinzuzufügen gibt, sondern wenn man nichts mehr weglassen kann*“.³⁹ Die Regeln von Dogma 95 verdeutlichen, dass weniger mehr sein kann. Die Grundidee der Filmregisseure von den Dogma-Filmen zeigt auf, dass durch Einschränkungen qualitative Verbesserungen zu erzielen sind. Durch den Wunsch, sich bei Filmen auf das Wesentliche zu beschränken, entstanden einflussreiche Filme wie „Idioten“ von Lars von Triers. Solche Filmformate können Menschen dienlich sein, gerade im Zusammenhang mit der Multioptionstretmühle, die qualitative Beschränkung als Lebensfortschritt zu sehen. Beobachtbar ist, dass sich die Status- und Anspruchstretmühle weiter bemerkbar zeigt, durch die Neigung zum Vergleich von Leistung in unserer Gesellschaft. Das beginnt bei Studien, die die Intelligenz von Schülern im Vergleich zu anderen Ländern setzen, Wissenschaftlern, die nach

³⁷ Binswanger, Mathias: Die Tretmühlen des Glücks/ Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun?, (erste Auflage, 2006) Freiburg im Breisgau, 2014⁹, S. 146.

³⁸ Vgl. Binswanger, Mathias: Die Tretmühlen des Glücks/ Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun? (erste Auflage, 2006) Freiburg im Breisgau, 2014⁹, S. 150-163.

³⁹ Scherer, Hermann: Fokus! / Provokative Ideen für Menschen, die was erreichen wollen, (erste Auflage, 2016) München, 2018², S. 192.

Publikationslisten Beachtung finden, bis hin zu Sängern, wo die Qualität anhand der Anzahl der verkauften CDs bemessen wird. Doch macht es Sinn, die Qualität der Musik nach der Quantität der verkauften CDs zu bewerten? Im Bildungswesen und Gesundheitswesen wird daran gearbeitet, ein System zu entwickeln, das die Leistungen von Betreuungspersonen erfassen vermag. Diese Zeitinvestition geht jedoch zulasten der Betreuung von Kindern und Patienten. Mathias Binswanger fordert eine Abschaffung der staatlich geförderten Rankingneigung. Es sollte darauf ankommen, dass Lehrpersonen mit Freude und Geduld Schüler unterstützen, die Förderung benötigen. Doch gerade die Menschen, die aus eigenem Antrieb Motivation mitbringen, leiden an diesem Rankingsystem. Es sollten nicht unnötig geschaffene Tretmühlen gefördert werden, sondern intrinsisch motivierte Leistungen. Bedeutende Personen wie Einstein, Edison oder Nightingale fühlten sich nicht durch Rankings zu ihren Leistungen angetrieben, ihre Motivation schöpften sie aus ihrem Inneren. Unser Wirtschaftssystem strebt Produktionsziele an, die nicht das Glück des Menschen zum obersten Ziel ernennen, sondern Wettbewerbsfähigkeit und Profitmaximierung.⁴⁰ Mihaly Csikszentmihalyi wagt es, diese Ziele infrage zu stellen: *„Geschäftstätigkeit verspricht Effizienz und Profit, aber was tragen diese Ergebnisse dazu bei, unser Leben mit Freude und mit Sinn zu erfüllen?“*⁴¹ Mathias Binswanger ruft auf, sich wieder mehr damit zu befassen, wie der vorhandene Wohlstand zum Glück beitragen kann und fordert auf, sich in der Lebenskunst zu üben. Vielleicht gelingt es uns damit, die Tretmühlen zu verlangsamen und dabei zu einem gesellschaftlichen Wachstum beizutragen. Lebenskunst stellt ein wesentliches Element dar, um einen glücklichen Mittelweg zwischen den Extremen zu finden. Mathias Binswanger schlägt vor, diese Idee der Lebenskunst im Bildungswesen zu verankern und damit einen wichtigen Beitrag für eine glücklichere Gesellschaft zu leisten.⁴²

⁴⁰ Vgl. Binswanger, Mathias: Die Tretmühlen des Glücks/ Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun? (erste Auflage, 2006) Freiburg im Breisgau, 2014⁹, S. 179-198.

⁴¹ Csikszentmihályi, Mihaly: Flow im Beruf/ Das Geheimnis des Glücks am Arbeitsplatz, (erste Auflage, 2003) Stuttgart 2004², S. 17.

⁴² Vgl. Binswanger, Mathias: Die Tretmühlen des Glücks/ Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun? (erste Auflage, 2006) Freiburg im Breisgau, 2014⁹, S. 205-208.

In der Willy Hellbach Schule in Heidelberg startete Fritz Schubert die Umsetzung des Schulfachs Glück. Das entwickelte Lehrkonzept für dieses Unterrichtsfach soll eine Anregung für mehr Glück bieten. Fritz Schubert merkt an, dass Schule von vielen Menschen mit Angst, Druck oder negativen Gefühlen verbunden wird. Als Begründer vom Schulfach Glück ruft er auf, Schule neu zu denken, um zu zeigen, dass Schule Glück bewirken kann.⁴³

3 Flow

3.1 Das Geheimnis des Glücks von Mihaly Csikszentmihalyi

Mihaly Csikszentmihalyi setzte sich lange und intensiv mit der Frage nach dem menschlichen Glück auseinander und kam zu folgender Erkenntnis:

„Was ich »entdeckte«, war, dass Glück nicht etwas ist, das einfach geschieht. Es ist keine Folge von angenehmen Zufällen. Es ist nichts, was man mit Geld kaufen oder mit Macht bestimmen kann. Es hängt nicht von äußeren Ereignissen ab, sondern eher davon, wie wir diese deuten - Glück ist vielmehr ein Zustand, für den man bereit sein muss, den jeder einzelne kultivieren und für sich verteidigen muss. Menschen, die lernen, ihre inneren Erfahrungen zu steuern, können ihre Lebensqualität bestimmen; dies kommt dem, was wir Glück nennen, wohl am allernächsten.“⁴⁴

3.1.1 Flow und Glück

Flow ist eine von Mihaly Csikszentmihalyi entwickelte Theorie, welche einen Zustand der optimalen Erfahrung beschreibt. Dieser Zustand ist für jeden erlebbar, unabhängig von der Geschlechterzugehörigkeit, der Kultur oder dem Einkommensstand. Flow macht es möglich, sein Innenleben so zu steuern, dass Glück spürbar wird.⁴⁵

⁴³ Vgl. Schubert, Fritz: Schulfach Glück/ Wie ein neues Fach die Schule verändert (erste Auflage, 2008) Freiburg im Breisgau, 2008², S. 9-11.

⁴⁴ Vgl. Csikszentmihályi, Mihaly: FLOW/ Das Geheimnis des Glücks, (erste Auflage, 1990) Stuttgart 2017⁶, S. 16.

⁴⁵ Vgl. Csikszentmihályi, Mihaly: FLOW/ Das Geheimnis des Glücks, (erste Auflage, 1990) Stuttgart 2017⁶, S. 19-22.

3.1.1.1 Die optimale Erfahrung

Optimale Erfahrungen sind ein Zustand, in denen das Selbst seine Konzentration frei leiten kann, ohne abgelenkt zu werden, um ein selbst gewähltes Ziel zu erreichen.⁴⁶ Der Zustand wird flow genannt, da viele Menschen diesen Hochzustand folgendermaßen beschrieben: *„»Es war, als ob ich schwebte«, »...ich wurde von einer Welle getragen.«*⁴⁷

3.1.2 Grundbedingungen für flow

3.1.2.1 Wie komme ich in den Flow-Zustand?

Manchmal tritt flow zufällig auf, beispielsweise bei einem Essen mit Freunden. Wenn in der Freundesrunde ein für alle interessantes Thema auftaucht oder wenn Geschichten oder Witze erzählt werden, kann das alle in den Bann ziehen und zu Freude und Wohlbefinden beitragen.

Wahrscheinlicher entsteht der Flow-Zustand jedoch, wenn aus einer strukturierten Tätigkeit flow herbeigeführt wird oder Menschen besitzen die Gabe, flow einfach zu erreichen.⁴⁸ Mihaly Csikszentmihalyi hat in seinen Studien über Flow-Erfahrungen herausgefunden, dass alle Flow-Tätigkeiten etwas gemeinsam hatten:

*„Es wird ein Gefühl einer Entdeckung geschaffen, ein kreatives Gefühl, das das Individuum in eine andere Realität versetzt. Es treibt die Person zu höherer Leistung an und führt zu einem vorher ungeahnten Zustand des Bewusstseins. Kurz, es verändert das Selbst und macht es komplexer. Dieses Wachstum des Selbst stellt den Schlüssel zu flow-Aktivitäten dar.“*⁴⁹

⁴⁶ Vgl. Csikszentmihalyi, Mihaly: FLOW/ Das Geheimnis des Glücks, (erste Auflage, 1990) Stuttgart 2017⁶, S. 74.

⁴⁷ Csikszentmihalyi, Mihaly: FLOW/ Das Geheimnis des Glücks, (erste Auflage, 1990) Stuttgart 2017⁶, S. 74.

⁴⁸ Csikszentmihalyi, Mihaly: FLOW/ Das Geheimnis des Glücks, (erste Auflage, 1990) Stuttgart 2017⁶, S. 121- 124.

⁴⁹ Csikszentmihályi, Mihaly: FLOW/ Das Geheimnis des Glücks, (erste Auflage, 1990) Stuttgart 2017⁶, S. 124.

Als Erklärungsversuch für eine Flow-Tätigkeit kann ein Tennisspiel dienen. Die Abbildung 5 stellt das Tennisspiel vereinfacht dar. Angenommen A steht für einen Bub namens Alex, welcher gerade das Tennisspielen lernt. Anfangs sind Alexs (A_1) Fähigkeiten im

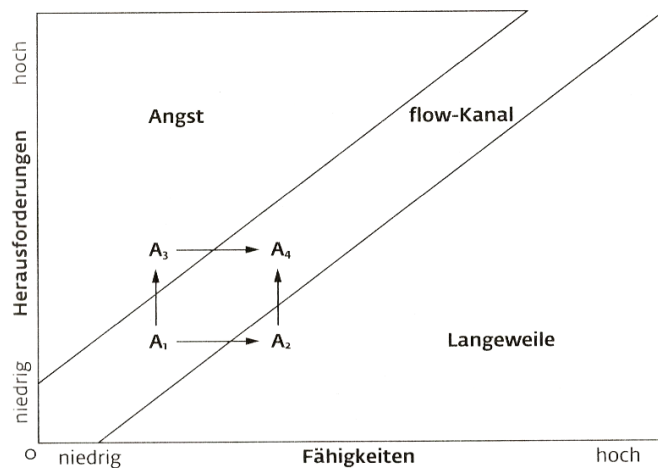


Abbildung 5: Flow-Erfahrung

Quelle: Csikszentmihalyi, 2017, S. 125

Tennisspielen noch sehr gering und das herausfordernde ist, den Tennisball über das Netz zu bekommen. Alex wird wahrscheinlich daran Spaß haben, weil sich seine Fähigkeiten mit der Herausforderung im Gleichgewicht befinden. Lange wird das jedoch nicht anhalten, da seine Fähigkeiten mit der Zeit wachsen werden. Er wird sich langweilen, wenn es nur darum geht, den Ball über das Netz zu bekommen (A_2). Ein erfahrener Tennisspieler könnte einen neuen Lernreiz bieten. Der Leistungsunterschied vom überlegenen Tennisspieler wird Alex verunsichern und er könnte sich um seine Tennisspielerfähigkeiten ängstigen (A_3). Langeweile und Angst verkörpern beide negative Wahrnehmungen und daher wird Alex versuchen, wieder in einen Flow-Zustand zurückzukommen. Alex stehen nun zwei Möglichkeiten offen, entweder Tennis ganz aufzugeben, dann würde das A auf der Abbildung verschwinden oder er sucht sich einen Gegner, der mehr mit seinen Fähigkeiten übereinstimmt. Einen Gegner zu besiegen, der nur ein bisschen besser spielt, würde Alex wieder in einen Flow-Zustand bringen (A_4). Wenn Alex Angst hat zu versagen, hilft es, seine Fähigkeiten aufzubessern, um den Flow-Zustand zu erreichen. Grundsätzlich könnte Alex wieder zum anfänglichen Flow-Zustand zurückkehren (A_1), doch es zeigt sich schwierig, Herausforderungen nicht entgegenzunehmen, wenn sie da sind. Auf der Abbildung kann abgelesen werden, dass sich Alex sowohl bei (A_1) als auch bei (A_4) im Flow-Zustand befindet. Beides bedeuten angenehme Zustände, jedoch stellt (A_4) mehr Komplexität dar als (A_1). Die Komplexität der Erfahrung wird deutlich, da die Situation (A_4) größeres Können abverlangt. Bei weiteren Spielen könnte wieder Angst oder Langeweile aufkommen, doch da Alex

wieder zu Spaß am Spiel gelangen möchte, wird er die Motivation aufbringen, an seinen Fähigkeiten zu arbeiten, um wieder in einen Flow-Kanal zu gelangen. Mit diesem Beispiel kann untermauert werden, weshalb Flow-Erlebnisse zum Wachstum des Selbst beitragen und Entdeckungen bewirken.⁵⁰

3.1.2.2 Die neun Hauptmerkmale von flow

In den folgenden neun Punkten wird der Flow-Zustand im Vergleich zum alltäglichen Normalzustand untersucht und es werden die neun Hauptmerkmale ersichtlich während des Flow-Erlebens.

1. Klare Ziele

Flow äußert sich in einer klaren Abfolge. Ähnlich wie bei einem Musiker, der weiß, was er als Nächstes auf seinem Instrument spielt oder wie beim Bauern, der weiß, welche Samen er als Nächstes auf seinem Feld pflanzt.

2. Direktes Feedback für die eigene Tätigkeit

Beim Flow-Zustand folgt immer eine direkte Reaktion auf die Tätigkeit. Der Musiker weiß sofort, ob die richtige Note gespielt wurde und auch der Bauer ist sich des Erfolges seiner Arbeit am Feld bewusst.

3. Die eigenen Fähigkeiten sind mit der auszuführenden Tätigkeit im Gleichgewicht

Im Alltag fühlen wir uns oft überfordert, was als frustrierend wahrgenommen werden kann. Oder wir erleben uns als gelangweilt, weil wir unser eigenes Potenzial nicht ausschöpfen können. In dieser Hinsicht kann das Schachspielen angeführt werden. Wir fühlen uns überfordert, wenn wir mit einem zu überlegenen Gegner spielen, gleichzeitig können wir Frustration erkennen. Oder wir treten gegen einen unterlegenen Gegner an, das kann wiederum zu Langweile führen. Bei einem Schachspiel, das Freude bereitet,

⁵⁰ Vgl. Csíkszentmihályi, Mihaly: FLOW/ Das Geheimnis des Glücks, (erste Auflage, 1990) Stuttgart 2017⁶, S. 124-126.

bewegen wir uns genau dazwischen. Flow äußert sich durch ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen den eigenen Fähigkeiten und der auszuführenden Tätigkeit.

4. Eins sein mit dem Bewusstsein und der Tätigkeit

Im Flow-Zustand ist die volle Konzentration auf die Tätigkeit gerichtet, die wir gerade ausführen. Im Alltag kann das oft anders aussehen. Bei der Arbeit wird an das Wochenende gedacht. Der Schüler ist nicht auf die Schule konzentriert, sondern lenkt seine Gedanken auf die Verabredung vom Vortag und die Mutter sorgt sich bei der Hausarbeit um ihr Kind. Es ist notwendig, seine Aufmerksamkeit gezielt auszurichten, damit das Denken mit dem Handeln im Einklang steht.

5. Das Bewusstsein verdrängt Ablenkungen

Die Konzentration auf das Hier und Jetzt ist beim flow so intensiv, dass alltägliche Sorgen nicht auftreten. Wenn während des Musizierens an seine Steuerprobleme gedacht wird, dann wird sich der Musiker möglicherweise verspielen. Wenn ein Chirurg nicht bewusst auf die Operation achtet, könnte dies das Leben des Patienten gefährden. Flow bewirkt, dass nur das wahrgenommen wird, was jetzt im Moment wichtig ist.

6. Keine Angst zu Scheitern

Im flow bekommt der Beschäftigungsgrad eine so große Intensität, dass über ein mögliches Scheitern gar nicht nachgedacht wird. Einige Menschen fühlen sich beim flow als befinden sie sich in einer völlig kontrollierbaren Situation. In Wahrheit stellt die Situation jedoch keine kontrollierbare dar. Würde man sich die Frage nach der Kontrolle stellen, wäre man nicht mehr mit voller Konzentration bei der Tätigkeit. Die Angst zu scheitern, ist kein Thema, da sich die eigenen Fähigkeiten für die auszuführende Tätigkeit im Gleichgewicht befinden.

7. Selbstvergessenheit im Tun

Flow-Erlebnisse stärken das Selbstbewusstsein und es wird nicht mehr darüber gegrübelt, was andere über einen denken. Flow ist ein völliges Aufgehen in einer Tätigkeit, welches das Ego in den Hintergrund rückt. Ein Flow-Erlebnis kann ein Gefühl der Überschreitung der Grenzen des Selbst und eine Zugehörigkeit zu einem größeren Ganzen bewirken. Beim Musizieren wird man eins mit dem Universum, beim Lesen eines Romans fühlt man sich in eine andere Welt versetzt oder beim Sport wird man eins mit seinem Team. Die Ironie an der Sache ist, dass Selbstvergessenheit das Selbst zum Wachsen bringt.

8. Zeitvergessenheit

Flow bewirkt ein Aufheben der kalendarischen Zeit. Minuten können im flow wie Stunden vergehen und umgekehrt genauso. Eine schnelle Drehung beim Eiskunstlauf beispielsweise kann sich für die Eiskunstläuferin zehnmal so lange anfühlen. Das Zeitempfinden hängt von der ausgeführten Tätigkeit ab.

9. Die Tätigkeit ihrer selbst willen tun

Wenn die meisten dieser Punkte gegeben sind, beginnen wir, die Tätigkeit ihrer selbst willen zu genießen. Ab diesem Genussmoment wird die Tätigkeit autotelisch. Autotelisch kommt aus dem Griechischen und bedeutet, dass die Tätigkeit das Ziel selbst ausmacht. Wenn meine Arbeit von der Benutzung eines Computers abhängt, stellt das Ziel, den Umgang mit IT-Geräten zu lernen, dar. Wenn meine Computerbenutzungsfähigkeiten zunehmen und ich erkenne, was der Computer zu bieten hat, fange ich vielleicht an, mich an der Tätigkeit selbst zu erfreuen.⁵¹ Wenn man Kinder unterrichtet, um sie zu wohlerzogenen Bürgern zu machen, ist das nicht autotelisch. Autotelisch zu unterrichten würde bedeuten, dass man die Zeit mit Kindern genießt und deswegen gerne unterrichtet.⁵² Die meisten Dinge des Lebens sind exotelisch motiviert. Wir tun sie nicht um ihrer selbst willen, sondern um an ein

⁵¹ Vgl. Csíkszentmihályi, Mihaly: KREATIVITÄT/ Wie Sie das Unmögliche schaffen und Ihre Grenzen überwinden, (erste Auflage, 1997) Stuttgart 2010⁸, S. 163-166.

⁵² Vgl. Csíkszentmihályi, Mihaly: FLOW/ Das Geheimnis des Glücks, (erste Auflage, 1990) Stuttgart 2017⁶, S. 114-124.

bestimmtes Ziel zu gelangen. Manche Tätigkeiten sind gewöhnlich autotelisch ausgerichtet wie Sport, Musik und Kunst. Es geht mehr um die Qualität des Erlebens an sich und nicht um ein dahinterliegendes Ziel. Es gibt aber auch Tätigkeiten, bei denen beides herauszulesen ist - wie beispielsweise, wenn der Musiker für sein Geigenspiel entlohnt wird. Das Geheimnis des Glücks kann darin liegen, dass möglichst viele Tätigkeiten im Leben autotelisch werden. Vor allem wenn alltäglich Erlebtes als Ziel in sich betrachtet wird, steht einem erfüllten Leben nichts mehr im Weg.⁵³

3.1.3 Flow und Kunst

Flow-Tätigkeiten wie Sport, Spiele, Rituale und Kunst streben vorrangig das Ziel an, Spaß zu erfahren und schöne Erlebnisse zu schaffen. Jede Kultur entwickelte solche Tätigkeiten, die hauptsächlich den Zweck erfüllen, das Leben zu bereichern. In vorindustrieller Zeit, in der Technik noch nicht so gut aufgestellt war, wurde der Kunst, der Musik, den Tänzen, den Spielen und den Ritualen eine wichtige Bedeutung zugemessen. Die Volksgruppe der Pygmäen bringen eine Lebensweise mit, die auf diese Erfahrungen Wert legt. In dieser Kultur stehen neben lebenserhaltenden Tätigkeiten lebenserfüllende Tätigkeiten wie Geschichten erzählen, Schauspielen, Singen, Tanzen im Mittelpunkt. Diesen lebenserfüllenden Aktivitäten wird großes Gewicht beigemessen, um möglichst leicht flow zu erleben. In den meisten Kulturen wurde mehr Zeit für solche Tätigkeiten verwendet als zu arbeiten. Einheimische in Neuguinea verbrachten mehr Zeit damit, schmückende Federn im Dschungel zu suchen als für die Nahrungssuche. Schon vor über 30000 Jahren fingen Menschen an, ihre Höhlen zu dekorieren. Hinter diesen Tätigkeiten können mehrere Motive liegen, doch der Hauptgrund Kunst auszuüben, ist wie früher und heute *flow*.⁵⁴

⁵³ Vgl. Csíkszentmihályi, Mihaly: KREATIVITÄT/ Wie Sie das Unmögliche schaffen und Ihre Grenzen überwinden, (erste Auflage, 1997) Stuttgart 2010⁸, S. 166.

⁵⁴ Vgl. Csíkszentmihályi, Mihaly: FLOW/ Das Geheimnis des Glücks, (erste Auflage, 1990) Stuttgart 2017⁶, S. 127-132.

3.2 Durch „Zaubermalen“ in einen Flow-Zustand kommen

3.2.1 Entstehungsprozess „Zaubermalen“

3.2.1.1 *Inspiration*

Die Malmethode „Zaubermalen“ ist inspiriert vom Aquarellmalen und entstand aus zahlreichen Experimenten mit wasserunlöslicher Zeichentusche und Papier. Ich merkte immer wieder an mir selbst, welche beruhigende und angenehme Wirkung das selbständige Fließen der Farbe im Wasser auf mich ausübt. Eines Tages entdeckte ich eine spezielle, recycelte Graupappe, die ich in der Restekiste des Künstlerfachmarkts Gerstäcker fand. Der Graukarton ist auf einer Seite beschichtet. Deswegen trocknete das Wasser nicht so schnell ein und die Farbe konnte später noch weiter und länger fließen. Im trockenen Zustand bildeten sich kristallartige und sehr feindifferenzierte Strukturen auf dem Karton. Diese entdeckte Malmethode mit der Graupappe und der wasserunlöslichen Zeichentusche faszinierte nicht nur mich, sondern auch schnell viele andere Menschen, denen ich meine Entdeckung zeigte. Auf einem Ferienlager für Kinder im Jahr 2018, überlegte ich mir für die „Spielstadt“ einen Workshop mit dieser Malmethode. Als die Kinder mit der Farbe am Karton zu malen begannen, merkte ich ihre große Begeisterung und Faszination für die wie von Zauberhand entstehenden Strukturbilder der selbst fließenden Farbe. Ich beschloss daraufhin, ein Konzept für eine künstlerische Malmethode zu entwickeln. Auch Menschen, die sich als untalentierte im künstlerischen Bereich einschätzten und sich zuerst verunsichert erlebten, von dem Gedanken, selbstständig und ohne Vorlage ein Bild zu malen, fühlten sich danach positiv überrascht und stolz. Ich merkte dadurch, welches große Potenzial in der Malmethode lag. Egal ob bei jung oder alt - es war zu beobachten, dass die Malmethode sehr einfach zu einem Gefühl des Gelingens beitrug. Die Kinder gaben mir Rückmeldung, dass es wie Zaubern mit der Farbe ist. Das war einer der Gründe, warum die Malmethode nun „Zaubermalen“ heißt. Die kristallartigen Strukturen, die beim „Zaubermalen“ entstehen, erinnerten mich an Planetenstrukturen und die Kreise, die sich durch die Pipette am Karton bildeten, ähnelten Kratern. Daraus entstand der

Gedanke, aus den zuerst sehr abstrakten Bildern Planeten zu malen. Ich habe den Kindern am Ferienlager oft zum Einschlafen Fantasiereisen über fantastische Welten erzählt und so entstand die Idee, das „Zaubermalen“ mit einer Fantasiereise zu verbinden. Die Fantasiereise sollte dabei helfen, sich auf sein Inneres, seine Wünsche und Träume zu fokussieren, um in weiterer Folge seinen eigenen Glücksplaneten zu gestalten.



Abbildung 6: „Der kleine Prinz“

Quelle: De Saint- Exupery, 2020, S. 1

3.2.1.2 Lehrveranstaltung Bereichsdidaktiken

In der Lehrveranstaltung Bereichsdidaktiken entstand die Umsetzung und weitere Ausarbeitung der künstlerischen Malmethode „Zaubermalen“ im Altenheim Eferding und Kindergarten Feldkirchen. Der Inhalt der Lehrveranstaltung Bereichsdidaktiken befasst sich mit der Entwicklung eines eigenständigen künstlerischen Projekts im kunstpädagogischen Raum außerhalb der Schule. Ziel dieser Arbeit ist die Auseinandersetzung mit zukunftsorientierten Fragestellungen, welche die Bedürfnisse von Menschen aus unterschiedlichen Lebenskreisen in den Mittelpunkt stellen. Das Anliegen ist dabei für diese unterschiedlichen Bedürfnisse kreative Lösungsansätze zu suchen. Das Potenzial von künstlerischen Methoden und Problemlöseprozessen wird in der Lehrveranstaltung Bereichsdidaktiken geprüft, erforscht, erprobt und nachbesprochen.

3.2.1.3 Entwicklungsprozess

Ich befasste mich mit der Fragestellung, ob der künstlerische Prozess beim Projekt „Zaubermalen“ zum Glücklichein beiträgt. Dazu habe ich überlegt, für welche Menschen in welchem Lebensbereich die Malmethode „Zaubermalen“ am besten geeignet wäre und wo sie erprobt werden sollte. Ich entschied mich, die Malmethode in Form eines Workshops im Kindergarten und Altenheim

anzubieten. Diese zwei Bereiche unterschieden sich durch einen hohen Altersunterschied, doch gerade diese Tatsache machte den Vergleich zwischen diesen zwei Lebensbereichen besonders interessant. Mir war es wichtig, das Projekt mit größter Sorgfalt auszuarbeiten, zu besprechen und durchzudenken. Geachtet habe ich zum Beispiel auf Eignung, Potenzial und Materialkompetenz. Im Kindergarten herrscht eine andere Materialkompetenz als im Seniorenheim vor. Während die Kindergartenkinder teilweise noch nicht allein Bilder aus Zeitschriften ausschneiden können, ist es älteren Menschen wegen bestimmter Krankheiten nicht mehr möglich, dies durchzuführen. Wir besprachen in der Lehrveranstaltung auch Aspekte wie: „Ist es sinnvoll, im Seniorenheim auch negative Aspekte des Lebens in die Malmethode miteinzubeziehen“. Nach mehreren eingeholten Meinungen wurde entschieden, dass beides zum Leben gehört und es für Senioren auch sinnvoll ist, über Vergangenes zu reflektieren und sich auszutauschen. Auch im Vergleich zwischen Kindergarten und Seniorenheim erschien es von großer Wichtigkeit, vorher genau zu planen und überlegen, wie die Umsetzung erfolgen soll. Ich entwickelte daraufhin zwei Konzepte zum „Zaubermalen“, eines passend für Senioren und eines passend für Kindergartenkinder. Um mit der Malmethode voranzukommen und diese zu testen, wurde sie von Freunden, Bekannten und Verwandten erprobt. Auch in der Lehrveranstaltung Bereichsdidaktiken wurde die Methode von Mitstudierenden und Prof. Schreibelmayr vor dem ersten Umsetzungstermin getestet. Auf der Abbildung 7 ist ein Foto vom Testdurchlauf des Projektes „Zaubermalen“ zu sehen. Bei diesem Testdurchlauf war zu beobachten, dass sehr schnell Stille im Seminarraum einkehrte und alle mit großer Konzentration und tiefer Hingabe am Werk arbeiteten. Auch das Durchgehen, Nachfragen und fotografische Festhalten des Prozesses lenkte niemanden von der Aufmerksamkeit an seinem eigenen Glücksplanet zu gestalten ab.

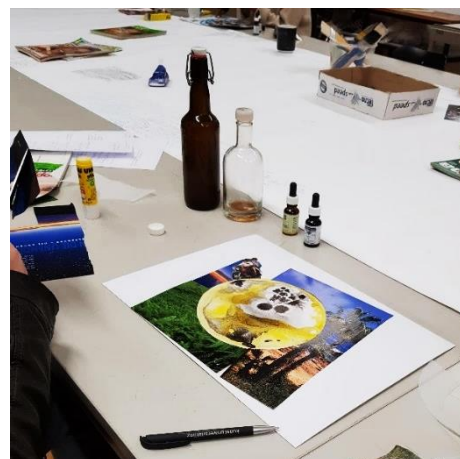


Abbildung 7: „Zaubermalen“ Testdurchlauf

Quelle: Sarah Zauner, 2020

3.2.2 Umsetzung

3.2.2.1 „Zaubermalen“ im Kindergarten Feldkirchen

Am Donnerstag, den 23. Jänner 2020 fand die Umsetzung für das Projekt „Zaubermalen“ im Kindergarten Feldkirchen statt. Das Projekt „Zaubermalen“ begann um 9:00 im Turnsaal des Kindergartens. Sarah Hammerschmied und Severin Standhartinger unterstützten mich tatkräftig als zusätzliche Betreuungspersonen und hielten das Projekt fotografisch fest. Es nahmen sechs Kinder teil, die sich im Alter von vier bis sechs Jahren befanden.



Abbildung 8: „Zaubermalen“ im Kindergarten

Quelle: Severin Standhartinger, 2020

3.2.2.1.1 Erster Teil (Vorbereitung)

Zu Beginn suchten sich die Kinder ihre Lieblingstuschefarbe aus, also eine Farbe, die ihnen sehr gefällt und ihre Zaubermalfarbe werden soll. Als weiterer Schritt wählten sie eine Farbe aus, die ihre Sorgenauflösfarbe darstellen sollte. Die Sorgenauflösfarbe meint eine Farbe, die den Kindern weniger gefällt und alle Sorgen symbolisch wie durch Zauberei zerfließen lassen soll.

3.2.2.1.2 Zweiter Teil (zu sich kommen)

Als weiteren Schritt habe ich den Kindern eine selbst geschriebene Fantasiereise zum Glücksplaneten vorgelesen. Diese Fantasiereise ist sehr inspiriert vom Buch „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry. Mit dieser Fantasiereise sollten die Kinder dazu angeregt werden, sich in eine zauberhafte Welt zu träumen und um ein klareres Bild von ihrem Glücksplaneten zu bekommen.

„Leg dich ruhig und entspannt auf den Boden. Mache es dir gemütlich und lege dich so hin, dass du dich wohlfühlst. Schau, dass du genug Platz hast, um ganz bei dir selbst zu sein. Dein Körper liegt leicht und entspannt am Boden. Deine Hände und Füße fühlen sich leicht und ruhig an. Dein Kopf und Rücken befinden sich in einer

angenehmen Haltung. Nimm einen tiefen Atemzug, atme aus und wieder ein. Schließe nun die Augen, damit unsere Zauberreise zum Glücksplaneten beginnen kann. Es ist Frühling und die Sonne scheint dir ins Gesicht. Du stehst auf einer Wiese und die Luft duftet nach frischen Blumen und fühlt sich warm an. Du siehst dich um und bemerkst ein kleines Raumschiff. Ohne Angst zu haben, gehst du auf das Raumschiff zu. Die Raumschifftüre öffnet sich und über eine kleine Stiege kommt ein Pilot aus dem Raumschiff. Er trägt eine blau-weiße Uniform und lächelt dich an und lädt dich ein mitzukommen. Neugierig und ohne zu zögern folgst du seiner Einladung und betrittst das Raumschiff. Der Pilot schließt die Raumschifftüre und startet das Flugzeug. "Wo geht die Reise hin, fragst du den Piloten"? "Wir reisen zu deinem Glücksplaneten, einen Planeten, den vor dir noch niemand betreten hat". Du schaust aus einem Fenster und beginnst zu träumen, wie wohl dein Glücksplanet aussieht? Welche Form hat dein Planet, ist er rund, eckig, oval, groß, klein, herzförmig, ist er geformt wie ein wilder Tiger, oder eher wie eine zarte Blume. Was für eine Farbe hat der Planet, ist er blau, rot, grün, gelb, lila, türkis oder bunt? Nun seid ihr gelandet auf deinem Glücksplanet und der Pilot öffnet die Raumschifftüre. Du trittst hinaus und ziehst deine Schuhe aus, um den weichen Boden unter deinen Füßen zu spüren. Dein Glücksplanet sieht genauso aus, wie du ihn dir erträumt hast. Mit genau der Form, Farbe, Größe, mit deinen Lieblingstieren, Lieblingsspielsachen und Pflanzen. Du bist überglücklich über den Anblick und ein Sonnenstrahl kitzelt deine Nase. Auf deinem Glücksplanet gibt es heute dein Lieblingsessen und du darfst jeden Tag deine Lieblingsspiele und mit deinen Lieblingsspielsachen spielen. Und am allerschönsten ist, dass auch alle deine besten Freunde und deine Familie da sind und sich freuen, mit dir auf deinem großartigen Planeten den ganzen Tag spielen zu dürfen."

Als alle Kinder die Augen wieder geöffnet hatten, sagte ich noch folgende Worte, um sie auf das Zaubermalen einzustimmen: Zum Leben gehört beides - fröhliche und traurige Tage und weil es die traurigen Tage gibt, wissen wir auch, wie sich fröhliche Tage anfühlen. Wir können unsere Welt jeden Tag neu verzaubern und darum werden wir jetzt auch unseren eigenen Planeten „zaubermalen“.

3.2.2.1.3 Dritter Teil (mit der Zaubertusche malen)

Mit einem Pinsel in Wasser getaucht malten die Kinder die Form des Planeten. Wie auf der Abbildung 9 zu sehen ist, agierten die Kinder zuerst noch ohne Farbe und ganz viel Wasser, damit die Farbe später weit fließen konnte. Zuerst begannen sie mit der „Sorgenauflösefarbe“ und dann mit der „Zaubermafarbe“. Für die „Sorgenauflöse- und Zaubermafarbe“ wurde eine sehr hochpigmentierte



Abbildung 9: Vormalen des Planeten mit Wasser

Quelle: Severin Standhatinger, 2020

Zeichen- und Kalligraphietusche verwendet. Nur wenige Tropfen aus der Zeichentuschepipette reichten aus, damit sich die Farbe auf der mit Wasser vorgezeichneten Planetenform Von-Selbst-Fließend verteilen konnte. Hierbei wurde kein Pinsel benötigt, denn das Malen passierte wie von Zauberei.

3.2.2.1.4 Vierter Teil (Collage)

Beim vierten Teil sollten sich die Kinder überlegen, was sie auf ihrem Planeten brauchen, um glücklich zu sein. Als Ansatz gab ich ihnen die Fragestellungen was gefällt dir, welche Tiere magst du gerne, was ist dein Lieblingsessen, was spielst du gerne und welche Pflanzen gefallen dir am besten, wenn du in der Natur bist. Als Nächstes suchten sich die Kinder in speziell auf Kinder abgestimmten Zeitschriften



Abbildung 10: Collage

Quelle: Severin Standhatinger, 2020

Bilder, welche ihnen gefallen und sie unbedingt auf ihrem Planeten haben wollten. Ich bestärkte sie darin, auch etwas auf das Blatt Papier zu malen wie beispielsweise Freunde, Familie oder wenn sie etwas nicht in den Zeitschriften fanden. Als der Planet nach ungefähr 30 Minuten getrocknet war, wurde alles ausgeschnitten, aufgeklebt und in, auf und um den Planeten geklebt.

3.2.2.2 Meine Beobachtungen des Prozesses im Kindergarten

Ich hatte das Gefühl, dass die Kinder sehr fasziniert waren vom „Zaubermalen“. Sie wollten teilweise gar nicht mehr aufhören und ich musste sie öfter stoppen. Zum Beispiel als die wasserunlösliche Tusche über den Boden floss. Ich hatte auch das Gefühl, dass die Kinder mit Freude bei der Sache waren. Ihre Kindergärtnerin hat danach erwähnt, dass es selten ist, dass die Kinder zwei Stunden bei einer Aufgabe so motiviert und konzentriert bleiben. Die Kinder stellten zum Abschluss ihre Planeten vor und jeder bekam Applaus für seinen Glücksplaneten und die erzählte Geschichte dazu. Es entstanden sehr fantasiereiche, spannende und amüsante Geschichten und Erzählungen über die Glücksplaneten der Kindergartenkinder. Ich möchte zwei der Geschichten eines vierjährigen Mädchens und von einem sechsjährigen Jungen nacherzählen. Auf der Abbildung 11 ist die Arbeit eines vierjährigen Mädchens zu sehen. Sie malte zwei Zauberplaneten, einen für ihre Schwester und einen für sich selbst. Auf ihrem Planeten wohnen ein Einhorn, ein Zauberdrache und viele Pferde, denn sie liebt Pferde über alles. Auf Abbildung 12 ist der „HOTDOG-PLANET“ eines sechsjährigen Jungen zu sehen. Er malte einen Planeten, der bewohnt war mit drei sehr hungrigen Pandabären. Diese Tiere lieben es zu essen und mampften darum den ganzen Tag. Zuerst genießen sie viele bunte Smarties, dann folgen Hotdogs und Bambus und dann lassen sie sich noch ganz viel mehr Hotdogs schmecken, denn Hotdogs sind das Lieblingssessen der Pandabären.



Abbildung 11: „Zauberplaneten“
Quelle: Severin Standhatinger, 2020



Abbildung 12: „HOTDOG- PLANET“
Quelle: Severin Standhatinger, 2020

3.2.2.2.1 „Kunst als Weg zum Glücklichein“ im Kindergarten?

Ich habe gemerkt, dass den Kindern das Projekt „Zaubermalen“ großen Spaß bereitete. Als ich ein paar Wochen später wieder dem Kindergarten einen Besuch abstattete, um den Kindern die Geschichte „Suda Sumpfröte und der Glücksmaulwurf“ vorzulesen, waren alle Glücksplaneten im Kindergarten aufgestellt wie in einem Museum. Ich wurde von einigen Kindern gefragt, die nicht beim „Zaubermalen“ anwesend waren, ob ich nicht auch mit ihnen einen Zauberplanet malen kann. Ich hatte das Gefühl, dass die Kinder eine sehr glückliche Zeit verbrachten beim Projekt „Zaubermalen“. Jedoch lässt sich schwer messen, ob das Projekt „Zaubermalen“ ein Weg zum Glücklichein für die Kinder war. Ich würde sagen, hier war eher der Fall „Kunst als Weg zum noch glücklicher sein“.

3.2.2.3 „Zaubermalen“ im Bezirksaltenheim und Pflegeheim Eferding

Ein großes Anliegen beim Projekt „Zaubermalen“ verkörperte für mich, dass die Aktion auf freiwilliger Basis passiert. Darum entschied ich mich im Seniorenheim eine Woche vor der Umsetzung, den Teilnehmenden eine persönliche Einladung zukommen zu lassen. Auf der Abbildung 13 ist zu



Abbildung 13: „Persönliche Einladung“

Quelle: Sarah Zauner, 2020

sehen, wie eine der fünf Einladungen für die Heimbewohnerinnen ausgesehen hat. Zu meiner Freude gaben alle Heimbewohnerinnen eine Zusage. Am Dienstag, den 21. Jänner 2020 um 13:30, startete die Umsetzung für das Projekt „Zaubermalen“ im Bastelraum des Altersheims. Wie auch im Kindergarten unterstützten mich Sarah Hammerschmidt und Severin Standhartinger tatkräftig beim Projekt „Zaubermalen“ im Altenheim Eferding. Geplant war die Umsetzung mit fünf Heimbewohnerinnen im Alter zwischen 71-89 Jahren. Die fünf Teilnehmerinnen trafen teils mit Rollstuhl oder Rollator ein und wir bereiteten gemeinsam für alle einen angenehmen Arbeitsplatz vor. Der Prozess gliederte sich in vier verschiedene Teile.

3.2.2.3.1 Erster Teil (Vorbereitung)

Zu Beginn bekam jede Teilnehmende einen A3-Karton, Pinsel und ein Wasserglas. Die Tuschefarbe durfte frei ausgewählt werden. Die Teilnehmerinnen suchten die Farben nach positiven und negativen Erinnerungen aus.

3.2.2.3.2 Zweiter Teil (zu sich kommen)

Danach folgte ein meditativer Teil in Form einer Reise zu sich selbst. Mit diesen Worten sollten die Heimbewohnerinnen dabei unterstützt werden, um ganz bei sich zu sein und sich auf ihr Inneres zu fokussieren:

„Wenn du magst, kannst du jetzt die Augen schließen. Mache es dir gemütlich und Sorge dafür, dass du bequem sitzt. Nimm einen tiefen Atemzug und spüre ganz tief in dich hinein. Welche Gefühle und Gedanken tauchen auf? Wo hast du dir schwer in deinem Leben getan? Gibt es irgendwas, was du loslassen möchtest oder hinter dir lassen willst? Denk nun an alle schönen Dinge in deinem Leben, wofür bist du dankbar, was ist schön, was macht dich glücklich und zufrieden, was schmeckst oder riechst du gerne? Welche Musik gefällt dir? Wohin bist du früher gerne in den Urlaub gefahren? Welche Tiere magst du? Was hast du früher gerne in deiner Freizeit gemacht und was machst du heute gerne? Welche Bücher und Zeitschriften gefallen dir? Welche Spiele spielst du gerne? Was fühlst du gerne und mit welchen Menschen redest du gerne? Du darfst jetzt schön langsam wieder die Augen öffnen.“

Als alle die Augen wieder geöffnet hatten, sagte ich noch folgende Worte, um auf das „Zaubermalen“ einzustimmen: „Zum Leben gehört beides - gute und schlechte Tage und gerade durch den Kontrast spüren wir auch die schönen und wunderbaren Tage. Wir können unsere Welt jeden Tag neu erschaffen und entscheiden, wie glücklich und schön wir uns unsere Tage gestalten, darum werden wir jetzt auch unseren eigenen Planeten erschaffen.“

3.2.2.3.3 Dritter Teil (mit der Zaubertusche malen)

Mit einem Pinsel in Wasser getaucht wurde die Form des Planeten bestimmt. Die fünf Heimbewohnerinnen konnten entscheiden, welche Form ihr Planet bekommen sollte. Wie beispielsweise rund, oval, eckig oder herzförmig. Zuerst

wurde der Umriss des Planeten mit Wasser vorgemalt. Umso mehr Wasser beim Zeichnen der Planetenform verwendet wurde, desto weiter konnte die Farbe später fließen. Es war auch möglich, symbolisch eine Sorgenauflösefarbe zu wählen, mit der die Sorgen und negativen Erinnerungen zerfließen konnten und daraus etwas Neues entstehen durfte. Die zweite Farbe stand als Symbol für schöne und positive Erfahrungen. Während die Heimbewohnerinnen mit dieser Farbe malten, dachten sie an schöne Momente in ihrem Leben und wofür sie Dankbarkeit erleben.

3.2.2.3.4 Vierter Teil (Collage)

Bei der Anleitung für den vierten Teil gab ich den Input darüber nachzudenken, was die Heimbewohnerinnen auf ihrem Planeten brauchen, um glücklich zu sein. Sie überlegten sich, was ihnen Freude bereitet, gefällt oder ihnen guttut. Danach suchten sie im Katalog Bilder, Fotografien, Worte und Zitate, die ansprechend für sie waren und sie an Schönes von früher und heute erinnerte. Sie schnitten alles aus und klebten es auf, in und um ihren schon getrockneten Planeten. Jenen Heimbewohnerinnen, denen es schwer fiel zu wissen, was sie auf ihrem Glücksplaneten haben wollten, gab ich den Tipp, einfach das aufzukleben, was ihnen im Katalog besonders gut gefällt.

3.2.2.4 *Meine Beobachtungen des Prozesses im Altenheim*

Rückblickend kann ich festhalten, dass die Heimbewohnerinnen sich mit voller Konzentration dem Malen widmeten. Der Tagesablauf im Altenheim verläuft sehr strukturiert. Um 14 Uhr wird Kaffee und Kuchen angeboten. Die Heimbewohnerinnen waren zu diesem Zeitpunkt so in die Aktion vertieft, dass manche gar nicht mitbekamen, als ihnen Kaffee und Kuchen serviert wurde. Manche wollten ihre Malarbeit nicht für die süße Pause unterbrechen. In mir entstand der Eindruck, dass für einige der älteren Damen die Zeit stehen blieb und sie nur auf die Tätigkeit konzentriert waren. Eine von den fünf Heimbewohnerinnen malte wild und schwungvoll mit vielen Farben und es war ihre ansteckende Freude dabei zu spüren. Sie fing herzhaft an zu lachen, als sie sah, wie die bunten Farben wild und wie von selbst ineinanderflossen. Zum Abschluss durfte jede Teilnehmerin ihr Bild vorstellen. Ich möchte als Beispiel

eine Interpretation vom Glücksplaneten einer Heimbewohnerin schildern, welcher auf Abbildung 14 zu sehen ist. Das blaue Meer links oben versinnbildlicht für die Heimbewohnerin die Stärke des Wassers, den Urlaub und die Erinnerungen daran. Die Blumen an der rechten oberen Bildecke symbolisieren die Liebe zu Blumen. Das Baby im linierten Strampler steht für Neugier und soll auf die Neugier der Heimbewohnerin selbst hinweisen. Die selbstgemalte Zeichnung in Gelb und Blau zeigt die Herausforderungen im Leben und stellt die vielen Aufs-und-Abs dar, die damit verbunden sind. Musik umfasst einen wichtigen Aspekt im Leben der Heimbewohnerin und begleitet sie seit ihrer Kindheit. Den Begriff „Hoffnung“ hat die Heimbewohnerin deswegen gewählt, weil sie hoffnungsvoll in die Zukunft blickt und nicht aufgeben will. Die Fenstergitter am rechten unteren Rand stehen für das Gefühl, eingesperrt zu sein. Diese Vorstellung ist für die Heimbewohnerin mit unvorstellbarer Angst verbunden. Das Bild mit der Berglandschaft und der Kinderabbildung steht für Weite. Es offenbart die Sehnsucht der Dame, auf einem Berg zu stehen und die schöne Welt darunter zu betrachten. Licht einfangen hat für die Heimbewohnerin eine wichtige Bedeutung, da ihr jeder empfangene Lichtstrahl Kraft und Mut schenkt. Ich fand es sehr



Abbildung 14: Glücksplanet Beispiel

Quelle: Sarah Zauner, 2020

beeindruckend, welchen Tiefgang die Beschreibungen der Glücksplaneten aufwiesen. Außerdem erkannte ich, dass es eine gute Entscheidung war, auch negative Facetten des Lebens der Heimbewohnerinnen in der Malmethode miteinzubeziehen. Den Heimbewohnerinnen tat es sichtlich gut, über alle Facetten des Lebens zu sprechen, sich gegenseitig aufzubauen und sich wertschätzende Worte zu ihren Werken, den „Glücksplaneten“, zuzusprechen. Schnell breitete sich eine angenehme Stimmung zwischen den Heimbewohnerinnen aus, sie fingen an, über frühere Zeiten zu reden und

wirkten richtig glücklich. Es wurde über schöne Urlaube, über ihre großartigen Ehemänner und über das früher intensiv ausgeübte Teppich- und Gürtelknüpfen geschwärmt. Ich konnte einen signifikant positiven Stimmungszuwachs im Vergleich zwischen Prozessbeginn und Abschluss des Projekts unter den Heimbewohnerinnen feststellen. Bevor das Projekt begann, wirkten die Heimbewohnerinnen teilweise verunsichert und auch ein bisschen traurig, außerdem wechselten sie untereinander kaum Worte. Nach Beendigung der Malmethode war das Gegenteil der Fall. Selbstbewusst erzählten sie sich untereinander Geschichten von früher und scherzten über alle möglichen Dinge. Eine der Heimbewohnerinnen sagte, bevor sie in ihr Zimmer gebracht wurde lachend: „Mädls, würd mi´ gfrein wenn ma uns jez öfta zammsitzn“. Auch eine Krankenseelsorgerin, die gerade ein Praktikum im Altenheim absolvierte, nahm an dem Projekt teil. Sie hatte eine Woche zuvor die Einladung für das „Zaubermalen“ entdeckt und war so neugierig geworden, dass sie sich den Termin freihielt, um auch das Projekt zu besuchen. Wie die fünf Heimbewohnerinnen brachte sich die Dame mit Begeisterung in das Projekt ein und gestaltete mit den fünf Heimbewohnerinnen ihren eigenen Glücksplaneten. Sie sagte zum Abschluss der Malmethode und der Vorstellungsrunde der Glücksplaneten: „Das war Biographiearbeit vom Feinsten, es bringt Begeisterung und Abwechslung in den Heimaltag.“

3.2.2.4.1 „Kunst als Weg zum Glücklichein“ im Altersheim?

Wird der Glückspegel betrachtet, der sich beim Projekt „Zaubermalen“ ausmachen lässt, so kann in beiden Bereichen - im Kindergarten als auch im Altersheim - ein Erfolg verzeichnet werden. Wie schon im Kapitel 3.2.2.4 erwähnt, wirkten die Heimbewohnerinnen anfangs eher verunsichert und teilweise auch etwas traurig. Nach dem „Zaubermalen“ wurde gemeinsam gelacht, gescherzt und es entstand der Eindruck, als würden die Arbeit am Glücksplaneten die Heimbewohnerinnen in eine leichte, jugendliche und sorglose Zeit zurückversetzen. Als Betrachtende war es für mich sehr schön mitanzusehen, wie die Heimbewohnerinnen aufblühten im kreativen Prozess. In der Außensicht kann festgestellt werden, dass das Projekt „Zaubermalen“ positiv zum Glückszustand der Heimbewohnerinnen beitrug. Im Kindergarten wirkten die Kinder vor dem „Zaubermalen“ sehr glücklich. Dieser Glücks-

zustand konnte durch das Projekt beibehalten werden und somit kann keine Veränderung des Glückszuwachses festgemacht werden. Im Altersheim war der Glückspegel nach dem Projekt „Zaubermalen“ deutlich höher als davor. In dieser Einrichtung konnte ich daher mit Sicherheit feststellen, dass „Kunst als Weg zum Glücklichein“ eine große Wirkung bei den Heimbewohnerinnen zeigte. Ich befragte die Heimbewohnerinnen nach dem Projekt „Zaubermalen“ in einem Fragebogen, ob sie währenddessen eine glückliche Zeit verbrachten und alle antworteten mit ja. Außerdem war es mir ein Anliegen herauszufinden, ob die Heimbewohnerinnen sich bei der Tätigkeit vom „Zaubermalen“ im flow befanden. Ich habe im Fragebogen zum Projekt „Zaubermalen“ zwölf gezielte Fragen gestellt, um herauszufinden, welche der neun Hauptmerkmale von flow bei den Heimbewohnerinnen auftraten. Im folgenden Kapitel werde ich nun näher darauf eingehen.

3.2.2.5 Nachweis flow bei der Malmethode „Zaubermalen“ im Altenheim

Dieses Kapitel hat zum Ziel, den Heimbewohnerinnen anhand von Beobachtungen, Fotografien und gezielten Fragen über das Projekt „Zaubermalen“, flow nachzuweisen. Die von den Heimbewohnerinnen ausgefüllten originalen Fragebögen befinden sich im Anhang zum Nachlesen. In den folgenden neun Punkten wird auf die Hauptmerkmale von flow beim Projekt „Zaubermalen“ eingegangen.

1. Klare Ziele

Das Projekt gliedert sich in vier Teile und es wird davor jeder Schritt genau erklärt. Es wurden die Teilnehmenden im Fragebogen befragt, ob ihnen klar war, welcher Schritt beim „Zaubermalen“ als nächster kommt. Über die Hälfte der Heimbewohnerinnen haben diese Frage mit „Ja“ beantwortet. Das Ziel des Projektes „Zaubermalen“ war, sich seinen eigenen Glücksplaneten zu gestalten, um auch im Nachhinein ein



Abbildung 15: Ziel erreicht

Quelle: Severin Standhartinger, 2020

klareres Bild vor Augen zu haben von einem glücklicheren Selbst. Auf der Abbildung 15 ist eine Heimbewohnerin mit ihrem fertigen Glücksplanet zu sehen.

2. Direktes Feedback für die eigene Tätigkeit

Da es sich beim „Zaubermalen“ um eine sehr freie Tätigkeit handelt, die dazu dient, sich selbst auszudrücken, gibt es nur das eigene, richtige oder falsche Empfinden. Das direkte Feedback kommt nicht von außen, sondern kann als verinnerlichte Komponente gesehen werden. Es wird sofort spürbar sein, ob sich das Malen gut und richtig anfühlt oder unangenehm und falsch. Im Fragebogen wurden die Heimbewohnerinnen dazu befragt und alle haben mit „ja, es hat sich richtig angefühlt“, geantwortet.

3. Die eigenen Fähigkeiten sind mit der auszuführenden Tätigkeit im Gleichgewicht

Die Malmethode „Zaubermalen“ soll eine sinnvolle Herausforderung dafür bieten, dass die Heimbewohnerinnen ihre vorhandenen Fähigkeiten und Potenziale nutzen und erkennen. „Zaubermalen“ ist so konzipiert, dass es auch Menschen mit Krankheit, Handicap oder Menschen mit sehr hohem Alter eine optimale Erfahrung ermöglicht. Die Heimbewohnerinnen wurden im Fragebogen befragt, ob die Malmethode sie unterfordert beziehungsweise überfordert hat. Alle Heimbewohnerinnen haben geantwortet, dass sie die Malmethode „Zaubermalen“ weder unterfordert noch überfordert hat. Daher ist anzunehmen, dass die eigenen Fähigkeiten sich mit der auszuführenden Tätigkeit im Gleichgewicht befanden.

4. Eins sein mit dem Bewusstsein und der Tätigkeit

Wie schon im Kapitel 3.1.2.2 erwähnt, ist im Flow-Zustand die volle Konzentration auf die Tätigkeit gerichtet, die gerade ausgeführt wird. Im Alltag der Bewohnerinnen des Altenheims kann das oft anders aussehen. Durch meine zwei Praktika im Altenheim konnte ich beobachten, dass Krankheit, Gebrechen und Leiden meist sehr präsent sind bei Altenheimbewohnern und Altenheimbewohnerinnen. Wie in der Abbildung 16 zu sehen, war die Heimbewohnerin sehr konzentriert bei der Tätigkeit. Bei der Beantwortung des

Fragenkatalogs hat sie angegeben, während dem „Zaubermalen“ nicht an alltägliche Ängste und Sorgen gedacht zu haben. Bei vier der fünf Heimbewohnerinnen lagen beim „Zaubermalen“ keine Ablenkungen durch alltägliche Ängste oder Sorgen vor. Eine Heimbewohnerin hat rückgemeldet, teilweise in unangenehme Gefühle gerutscht zu sein. Das könnte zum Beispiel darauf zurückzuführen sein, dass die Malmethode in mehrere Teile gegliedert wurde und dazwischen Pausen entstanden, die eine Unterbrechung im Flow-Zustand verursachten.



Abbildung 16: Eins sein mit der Tätigkeit
Quelle: Severin Standhartinger, 2020

5. Das Bewusstsein verdrängt Ablenkungen

Wie auf der Abbildung 17 ersichtlich, ist die Konzentration beim Projekt „Zaubermalen“ so intensiv, dass keine Ablenkungen wahrgenommen werden. Die Fokussierung auf die Tätigkeit lässt auch ein Abweichen auf andere Bereiche von anderen Teilnehmenden nicht auftreten. Flow bewirkt, dass nur in den Blick genommen wird, was jetzt im Moment wichtig ist. Die Heimbewohnerin auf Abbildung 17 hat im Fragebogen ausgesagt, dass sie sich, während dem „Zaubermalen“ nicht von äußeren Einflüssen abgelenkt gefühlt hat. Über die Hälfte der Heimbewohnerinnen gaben dasselbe im Fragebogen an.



Abbildung 17: Bewusstsein verdrängt Ablenkungen
Quelle: Severin Standhartinger, 2020

6. Keine Angst zu Scheitern

Auf die Frage, ob die Heimbewohnerinnen während der Malmethode „Zaubermalen“ Angst erlebten zu scheitern, antworteten alle mit „Nein“. Es kann angenommen werden, dass beim „Zaubermalen“ alle so beschäftigt

waren, dass sich die Frage nach dem Scheitern gar nicht stellte. Außerdem ist die Zaubermalmethode so konzipiert, dass sie vor einem Gefühl des Scheiterns schützt. Das Malen passiert, wie von Zauberei angetrieben und nur ein paar Farbtupfer der Zeichentusche bewirken ein Von-selbst-fließender-Farbe entstehendes Bild.



Abbildung 18: Keine Angst zu scheitern

Quelle: Severin Standhartinger, 2020

7. Selbstvergessenheit im Tun

Ich hatte das Gefühl, dass die Heimbewohnerinnen völlig gefesselt und fasziniert waren vom „Zaubermalen“. In der Beobachtung konnte festgestellt werden, dass sie richtig in der Tätigkeit aufgingen. Im Vergleich zu davor und danach hatte ich das Gefühl, dass „Zaubermalen“ ihr Selbst wachsen ließ und Selbstvergessenheit im Tun auftrat. Die Heimbewohnerinnen wirkten richtig stolz und glücklich, als sie ihre fertigen Glücksplaneten in der Hand hielten. Die Frage, ob beim „Zaubermalen“ Selbstvergessenheit im Tun aufgetreten ist, war für die Altenheimbewohnerinnen meines Erachtens am schwersten zu beantworten. Wahrscheinlich, weil diese Frage Verständnisprobleme mit sich brachte. Trotzdem haben die Hälfte der Heimbewohnerinnen diese Frage mit „Ja“ beantwortet.



Abbildung 19: Selbstvergessenheit im Tun

Quelle: Severin Standhartinger, 2020

8. Zeitvergessenheit

Im flow wird die Zeit aufgehoben und Stunden können verrinnen wie Minuten und umgekehrt genauso. Wie schon im Kapitel 3.2.2.3 erwähnt, gibt es um 14 Uhr immer Kuchen und Kaffee im Altenheim. Die Heimbewohnerinnen waren so in das Tun vertieft, dass manche gar nicht mitbekamen, wie ich ihnen Kaffee und Kuchen brachte. Ich konnte beobachten, dass ein Gefühl der Zeitvergessenheit eintrat, weil die Damen so

auf das Malen konzentriert waren. Bei der Frage, ob beim „Zaubermalen“ die Zeit schnell oder langsam vergangen ist, haben alle Heimbewohnerinnen mit „schnell“ geantwortet.

9. Die Tätigkeit ihrer selbst willen tun

Im Kapitel 3.1.2.2 im Punkt 9 wird angeführt, dass Kunst gewöhnlich autotelisch gelagert ist und daher das Ziel in sich selbst ausmacht. Im Fragebogen habe ich die Heimbewohnerinnen gefragt, warum sie die Einladung für das Projekt „Zaubermalen“ angenommen haben. Vier von den fünf Heimbewohnerinnen haben angegeben, dass Interesse und Neugier ihr Antriebsfaktor waren. Als weitere Gründe wurden Unterhaltung und „um zu helfen“ angeführt. Alle Heimbewohnerinnen kreuzten im Fragebogen an, dass sie nochmals am Projekt „Zaubermalen“ teilnehmen würden und sie eine glückliche Zeit dabei verbracht haben. Deshalb vermute ich, dass die Heimbewohnerinnen die Tätigkeit an sich genossen und die Tätigkeit ihrer selbst willen noch einmal wiederholen würden. Eine der Heimbewohnerinnen hatte den großen Wunsch, am Bild weiterzuarbeiten. Das Pflegepersonal des Altenheims Eferding hat mir berichtet, dass diese Heimbewohnerin, während dem ganzen Lockdown von März bis Mai Ausschnitte aus Zeitschriften für ihr neues Bild sammelte. Da ich im Lockdown selbst nicht anwesend sein konnte, habe ich der Heimbewohnerin die benötigten Materialien und das ausgedruckte Konzept für das Projekt „Zaubermalen“ zukommen lassen, um ihr eine selbstständige Weiterarbeit zu ermöglichen. Ein Foto vom gerahmten und erweiterten Glücksplanet dieser Heimbewohnerin ist auf Abbildung 20 zu sehen. Ich vermute, dass sie das Projekt „Zaubermalen“ weiterverfolgt, weil sie die Tätigkeit an sich genießt. Hier würde ich behaupten, dass diese Aktivität auf jeden Fall autotelisch zu betrachten ist, weil der Wunsch, am Glücksplaneten weiter zu gestalten, von der Heimbewohnerin selbst kommt.



Abbildung 20: Autotelischer Glücksplanet

Quelle: Sarah Zauner, 2020

3.2.2.6 Interview mit dem Altenfachbetreuer Rupert Zauner

Der Altenfachbetreuer Rupert Zauner arbeitet auf der Station mit den fünf Heimbewohnerinnen, die beim Projekt „Zaubermalen“ teilgenommen haben. Er beobachtete, wie sich das Projekt „Zaubermalen“ auf die Damen auswirkte. Ich habe die ihm gestellten Fragen und Antworten in diesem Kapitel transkribiert.

Welche Veränderungen/Reaktionen sind dir im Gegensatz zum Zustand der Damen vor dem Projekt und nach dem Projekt „Zaubermalen“ aufgefallen?

Vor dem Projekt hatten die Bewohner wenig Möglichkeiten, sich kreativ zu entfalten. Die Reaktionen waren sehr positiv und es war auch schon der Wunsch der Damen da, das Projekt fortzusetzen, um mehr Buntheit in den Alltag der Heimbewohner zu bringen.

Hast du das Gefühl, dass die Malmethode „Zaubermalen“ positiv zum Glück der Damen beigetragen hat?

Auf jeden Fall. Alle Damen waren stolz auf das Kunstwerk und haben das Bild in einen Rahmen gegeben und im Zimmer aufgehängt. Sie schauen das von ihnen entwickelte Bild oft an und erleben dadurch auch Glücksgefühle.

3.2.2.7 Meine eigene Meinung

Ich finde das Projekt Zaubermalen ist im Kindergarten wie auch im Altersheim gelungen. Meiner Meinung nach hatte es aber im Altersheim noch eine größere Wirkung entfaltet als im Kindergarten. Im Kindergarten sorgen die Kindergartenpädagoginnen für abwechslungsreiches Programm für die ihnen anvertrauten Schützlinge und die Einrichtung bietet ein Spiel- und Abenteuerparadies für die Kindergartenkinder. Im Altersheim werden die alten Menschen von kompetenten Pflegern und Pflegerinnen betreut, unterstützt und versorgt. Die Pflegekräfte leisten außerordentliche Arbeit und ich finde, diese Arbeit sollte noch mehr anerkannt und staatlich gefördert werden. In Zukunft steigt die Anzahl an betreuungsbedürftigen und alten Menschen und ich erlebe es als wichtig, dass auch diese Menschen noch eine letzte

glückliche Zeit verdienen. Was für mich den großen Kontrast zwischen Kindergarten und Altersheim ausmachte, war das unterschiedlich große Angebot an Freizeitaktivitäten. Während im Kindergarten ein buntes und vielfältiges Programm an glücklich machenden Tätigkeiten angeboten wurde, hatte ich das Gefühl, dass im Altersheim wenig Angebote existieren, welche über die Betreuung und Pflege von den Menschen hinausgeht. Doch wollen nicht sowohl Alt und Jung eine schöne Zeit verbringen, in der sie glücklich sind? Auch wenn bereits eine hohe Pflegestufe vorhanden ist, finde ich es wichtig, noch an diese Menschen zu glauben, sie in einem sinnerfüllten Leben zu unterstützen, wo alle ihre Individualität und wundervollen Persönlichkeiten Platz einnehmen. In diesem Zusammenhang ist der Begriff Intersektionalität zu nennen. Intersektionalität beschreibt verschiedene Diskriminierungskategorien wie beispielsweise von alten und kranken Menschen.⁵⁵ Das Praxisforschungsprojekt zum Thema Diskriminierung älterer Menschen von Ludger Klein und Anne Stahlmann beschäftigt sich mit Altersdiskriminierung. Das Forschungsprojekt zeigt die Einschränkungen von Teilnahme und selbstbestimmten Handeln älterer Menschen.⁵⁶

„Das betrifft insbesondere soziale Kontakte (im Engagement), Mobilität, Freizügigkeit, Gestaltungsspielräume allgemein. Aus subjektiver Perspektive trägt sie etwa zum Erleben von (drohender) Isolierung, von Verunsicherung, Ungerechtigkeit und Verletzung sowie zu der Wahrnehmung bei, mit dem Alter abgeschoben und nicht mehr wertgeschätzt zu werden.“⁵⁷

Aufgrund von Altersdiskriminierung wurde im Jahr 2012 von der Europäischen Union zum Jahr für „aktives Altern“ aufgerufen. Beim aktiven Altern geht es darum, ältere Menschen in ihren Handlungsmöglichkeiten zu unterstützen, ihnen in unserer Gesellschaft ein aktives Dasein zu ermöglichen und darum die Gesundheit von alten Menschen zu fördern. Die EU-Kommission weist darauf hin, dass Fortschritte, die den alten Menschen ein gesünderes und

⁵⁵ Vgl. Winker, Gabriele/ Degele, Nina: Intersektionalität/ Zur Analyse sozialer Ungleichheiten, Bielefeld 2009, S. 7.

⁵⁶ Vgl. Klein, Ludger/ Stahlmann, Anne: „ICH? Zu alt?“ Diskriminierung älterer Menschen Abschlussbericht eines Praxisforschungsprojekts, Frankfurt am Main 2019, S. 3-4.

⁵⁷ Klein, Ludger/ Stahlmann, Anne: „ICH? Zu alt?“ Diskriminierung älterer Menschen Abschlussbericht eines Praxisforschungsprojekts, Frankfurt am Main 2019, S. 4.

selbstständigeres Leben ermöglichen, von großem Wert für unsere Gesellschaft wären. Die EU möchte in Zukunft Mittel für Forschung und Innovation für beispielsweise neue Therapiemöglichkeiten einsetzen, um den Menschen ein aktives, selbstständiges und gesundes Altern zu gewährleisten.⁵⁸ Kunsttherapie kann für alte und schwerkranke Menschen einen sehr wertvollen Beitrag leisten, denn sie macht es möglich, auch ohne Worte Unaussprechbares auszudrücken. Verdrängte Gefühle, Ängste im Zusammenhang mit dem Tod und die schmerzhaft Erfahrung von Krankheit kann mithilfe von Kunst bildhaft zum Ausdruck gebracht werden. Kunsttherapie hilft mit seinem Schicksal umzugehen und es anzunehmen, auch wenn eine Annahme nicht mehr denkbar ist.⁵⁹

4 Kunsttherapie

4.1 Begriffsdefinition und Entstehung

4.1.1 Kunsttherapie Definition

Kunsttherapie kann unterstützen, sich einen bewussten Zugang zum Unterbewusstsein zu verschaffen, um dadurch diese Inhalte im künstlerisch kreativen Prozess auszudrücken und zu verändern. Oft erweist es sich einfacher, seine Gefühle bildhaft widerzuspiegeln, als diese in Worte zu fassen. In den daraus entstandenen Bildern können Fragen ausgedrückt werden und Schwierigkeiten, aber auch die eigenen Stärken, welche zum Problemlöseprozess verhelfen. In der Gestaltung mit dem Material besteht die Möglichkeit, in einem sicheren Rahmen Gefühle auszudrücken, den Handlungsraum zu erweitern und das Selbst zu stärken. In der Kunsttherapie werden die gesunden Kräfte im Menschen gefestigt und es wird davon ausgegangen, dass Kreativität eine fortdauernde Kraftquelle darstellt, welche von Krankheit nicht ergriffen werden kann. Kunsttherapie verbindet den

⁵⁸ Spielberg, Petra: Innovationspartnerschaft gesundes Altern/ Das Problem gemeinsam angehen (2011), online unter URL: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/102966/Innovationspartnerschaft-gesundes-Altern-Das-Problem-gemeinsam-angehen> [16.10.2020].

⁵⁹ Vgl. Dalley, Tessa: KUNST ALS THERAPIE/ Eine Einführung, Rheda- Wiedenbrück 1986, S. 178-179.

Menschen mit seinen natürlichen Kräften. Dadurch verfällt der Mensch nicht in Hilflosigkeit, sondern wird im künstlerischen Prozess aktiv gestaltend.⁶⁰

4.1.2 Die Anfänge der Kunsttherapie

Es existieren zwei Strömungen, aus denen Kunsttherapie entstanden ist. Einerseits durch Carl Gustav Jung, indem er die Bildhaftigkeit im Unterbewussten untersuchte, andererseits entwickelte sich Kunsttherapie aus der Waldorfpädagogik und dem anthroposophischen Ansatz Rudolf Steiners.⁶¹ Die Kunsttherapie entspringt außerdem teilweise aus der Kunstpädagogik. Die positive Annahme von sensiblen Kunstformen im 19. Jahrhundert von primitiver Kunst und Kinderkunst führte zu einem neuen Interesse an Ausdruck und Fantasie in der Kunstpädagogik. Tomlison stand für einen bedeutenden Mann und war zuständig für die Zertifikatsverleihung für Kunsterziehung.⁶² Er merkt in seinem Buch „Picture and Pattern Making of Children“ von 1934 folgendes an:

»Die Haltung des Lehrers gegenüber dem Kinde hat sich verändert. Statt dem Kind vorgefaßte eigene Ideen aufzuzwingen, die sich auf technische Fertigkeiten und Erwachsenennormen beziehen, ermutigt der Lehrer das Kind, seine eigenen kreativen und phantasievollen Impulse furchtlos auszudrücken. Manch ein Experte bemüht sich um die Befreiung des Unterbewußtseins, indem er das Kind Muster und Farben zeichnen und malen läßt, die es vor seinem inneren Auge sieht. Man glaubt, daß auf diese Weise pathologische Ängste und Phantasien freigesetzt werden.«⁶³

Während des Weltkriegs und der Nachkriegszeit erlangte die Kunst als Ausdrucksmittel eine außerordentliche Bedeutsamkeit, da zumindest die Kinder befreit werden sollten. In diesem Zusammenhang sind parallele Entwicklungen zur Kunsttherapie zu erkennen. Die Anfänge der Kunsttherapie entwickelten sich mit dem Künstler Adrian Hill fast beiläufig in einem Kriegssanatorium. Adrian Hill drückte sich mit seinen Bildern aus und erkannte

⁶⁰ Vgl. Rickert, Regula: Lehrbuch der Kunsttherapie, (erste Auflage, 2009) Ahlerstedt 2011², S. 9-11.

⁶¹ Vgl. Rickert, Regula: Lehrbuch der Kunsttherapie, (erste Auflage, 2009) Ahlerstedt 2011², S. 10.

⁶² Vgl. Dalley, Tessa: KUNST ALS THERAPHIE/ Eine Einführung, Rheda- Wiedenbrück 1986, S. 32-33.

⁶³ Dalley, Tessa: KUNST ALS THERAPHIE/ Eine Einführung, Rheda- Wiedenbrück 1986, S. 33.

mit anderen Patienten die stabilisierende beziehungsweise beruhigende Wirkung vom kreativen Tun in Belastungssituationen. Bilder konnten dazu benutzt werden, die erlebten Schrecken des Kriegs auszudrücken, um besser mit der Angst umzugehen. Adrian Hill arbeitete danach weiter mit diesem Medium in Sanatorien und setzte sich für die Anerkennung dieser Künstler beziehungsweise dieser Kunst ein. Er publizierte dazu das Buch „Painting out Illness“. Adrian Hill machte sich unbewusst zum ersten Kunsttherapeuten. Eine offizielle Anstellung als Kunsttherapeut bekam 1946 erstmals Edward Adamson und praktizierte damit als erster Kunsttherapeut im psychiatrischen Krankenhaus Netherne.⁶⁴

4.2 Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Kunsttherapie & Kunstpädagogik

Wird Kunstpädagogik und Kunsttherapie im Kontrast betrachtet, werden die Unterschiedlichkeiten und Gemeinsamkeiten deutlich. Auf der einen Seite existiert die Kunsttherapie, die eine Alternative zur Psychotherapie darstellt und vorwiegend in psychiatrischen Kliniken oder Tageswerkstätten angeboten wird. Auf der anderen Seite gibt es die Kunstpädagogik, die sich mit Lernzielen, der Beurteilung beziehungsweise dem objektiven Wert der Kunst befasst und sich weniger auf den unterbewussten psychologischen Entwicklungsprozess von Kindern oder Erwachsenen konzentriert. Der Kunstunterricht kann jedoch auch als ein Zufluchtsort gesehen werden, in dem Platz für die Individualität der Kinder besteht, Raum zu experimentieren eröffnet wird und der Leistungsdruck abfällt. Bei der Kunsttherapie wird Kritik und Lob vermieden, es wird bestärkt, ohne den ästhetischen Wert zu beurteilen. In der Kunsttherapie wird üblicherweise eine Gruppenanzahl von acht Personen nicht überschritten, während es für Kunstpädagogen und Kunstpädagoginnen eine Normalität darstellt, 25 Kinder zu unterrichten. Anhand der Kunsttherapiestunde zum Thema „Wie ich jetzt bin und wie ich gern wäre“ kann verdeutlicht werden, welche Auswirkungen das Thema auf den Unterricht in der Schule haben könnte. Diese Thematik wird im Unterricht, wie auch in der Kunsttherapie mithilfe von Karikaturen bearbeitet. Dem

⁶⁴ Vgl. Dalley, Tessa: KUNST ALS THERAPIE/ Eine Einführung, Rheda- Wiedenbrück 1986, S. 32-35.

vielleicht heiter wirkenden Thema liegt eine ernst zu nehmende Thematik zugrunde, genauer gesagt die Gefühlswelt der Jugendlichen. Bei der Kunsttherapie wird ein sicherer Rahmen für den Ausdruck der Gefühle der Jugendlichen geboten und das Sprechen über die Bilder wird vom Kunsttherapeut oder der Kunsttherapeutin begleitet. Ein Problem, welches sich in der Schule für die Lehrperson bei dieser Thematik ergeben könnte ist, dass Jugendliche über ihre starken Gefühle sprechen möchten und der Lehrplanstoff zurückgestellt werden muss, sowie die Lehrperson nicht ausreichend Lösungskompetenzen mitbringt. Wenn die Lehrperson im Feld Kunsttherapie nicht erfahren ist, kann dies zu Nachteilen für die Lehrperson und für die Kinder im Unterricht führen. Hier wäre eine Ausbildung im Bereich Kunsttherapie von großem Wert, um sich über die ablaufenden Prozesse zwischen Schulkindern und Lehrperson bewusst zu werden.

Diane Waller hinterfragt die Trennung von Kunstpädagogik beziehungsweise Kunsttherapie und vermutet, dass dahinter ökonomische, berufsdienliche Zwecke und gegenseitiges Misstrauen beider Disziplinen stecken.⁶⁵ Diane Waller findet, dass Kunsttherapie für alle Kinder eine wichtige Erfahrung darstellen würde und legt nahe: *„daß eine Ausbildung in Kunsttherapie und Gruppendynamik einen wertvollen Bestandteil in allen Kursen für Kunstpädagogik ausmachen würde“*.⁶⁶

4.2.1 Potenzial von Kunst und Kunsttherapie

4.2.1.1 Warum ich glaube, dass der künstlerische Prozess wertvoll ist

Ich finde folgendes Zitat von Mihaly Csikszentmihalyi ist eine gute Einleitung, um den Wert von Kunst und Kunsttherapie zu verdeutlichen:

„Ein Mensch kann sich glücklich oder unglücklich machen, unabhängig davon, was tatsächlich draußen geschieht, indem er einfach den Inhalt seines Bewusstseins verändert. Jeder kennt Menschen, die eine hoffnungslose Situation in eine Herausforderung verwandeln und bewältigen können, und zwar einfach durch die Kraft ihrer Persönlichkeit.“

⁶⁵ Vgl. Dalley, Tessa: KUNST ALS THERAPIE/ Eine Einführung, Rheda- Wiedenbrück 1986, S. 37-42.

⁶⁶ Dalley, Tessa: KUNST ALS THERAPIE/ Eine Einführung, Rheda- Wiedenbrück 1986, S. 42.

Diese Fähigkeit, trotz Hindernissen und Rückschlägen weiterzumachen, ist eine Eigenschaft, die man bei anderen zu Recht am meisten bewundert; es ist vermutlich der wichtigste Charakterzug nicht nur für den Erfolg im Leben, sondern auch für die Freude daran.“⁶⁷

Meiner Meinung nach kann durch Kunst eine hoffnungslose Situation auf kreative Weise in eine sinnvolle verwandelt werden. Wie im Kapitel 4.1.1 schon erwähnt, können im künstlerisch kreativen Prozess Gefühle, Schwierigkeiten und Krankheit ausgedrückt werden. Kreativität wird in der Kunsttherapie als fortdauernde Kraftquelle angesehen, da sie auch von Krankheit nicht erschüttert werden kann. Für mich ist in diesem Zusammenhang Frida Kahlo zu nennen, welche mithilfe von Kunst ihre Krankheit und ihr Leid ausdrückt. In ihren Bildern verarbeitet sie ihren schweren Unfall und ihre Fehlgeburten. Die Kunst ermöglicht es ihr, sich selbst auszudrücken mit all ihren Gefühlen von Schmerz, Angst und Liebe. Frida Kahlo begann erst nach ihrem Unfall 1925 das Malen, welches ihr half, den monatelangen Krankenhausaufenthalt zu bewältigen. In Mexiko wird davon ausgegangen, dass dieser folgenschwere Unfall für Frida keinen Zufall darstellt, sondern ihr half, den Weg zur Malerei zu finden.⁶⁸ Auf der Abbildung

21 ist ein Selbstbildnis von Frida Kahlo vom Jahr 1944 zu sehen. Dieses Gemälde ist vor der Operation an ihrem Rückgrat entstanden und drückt die furchtbaren Schmerzen Frida Kahlos aus. Frida zeigt sich im Selbstbildnis „Die zerbrochene Säule“ als unerschütterliche Frau mit dem Idealbild ihrer Weiblichkeit.⁶⁹ Sie selbst sagt über sich: *„Ich bin nicht krank. Ich bin bloß gebrochen. Aber ich bin glücklich über mein Leben, solange ich malen kann.“⁷⁰*

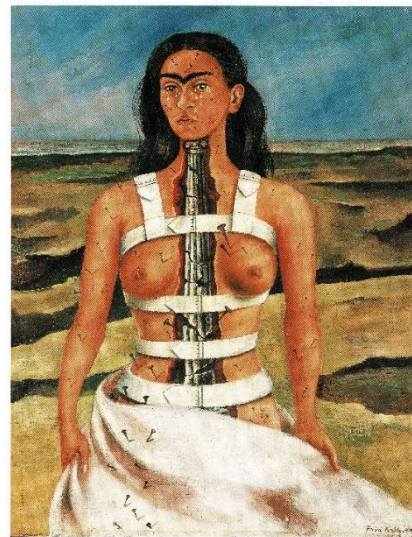


Abbildung 21: Die zerbrochene Säule, 1944

Quelle: Billeter, 1993, S. 143

⁶⁷ Csíkszentmihályi, Mihaly: FLOW/ Das Geheimnis des Glücks, (erste Auflage, 1990) Stuttgart 2017⁶, S. 50.

⁶⁸ Vgl. Billeter, Erika: DAS BLAUE HAUS/ DIE WELT DER FRIDA KAHLO, Frankfurt 1993, S. 10-11.

⁶⁹ Vgl. Billeter, Erika: DAS BLAUE HAUS/ DIE WELT DER FRIDA KAHLO, Frankfurt 1993, S. 17, 142.

⁷⁰ Billeter, Erika: DAS BLAUE HAUS/ DIE WELT DER FRIDA KAHLO, Frankfurt 1993, S. 17.

5 „Suda Sumpfröte und der Glücksmaulwurf“

5.1 Intention, Entstehung und Charakterentwicklung

5.1.1 Intention

Die Geschichte entstand in einer Zeit meines Lebens, in der ich mich nicht glücklich fühlte und wie Suda Sumpfröte entschied ich, das schnell zu ändern. Ich dachte mir, bevor ich unglücklich in meinem grauen Sumpf stecke, entwickle ich eine Bilderbuchgeschichte. Geschichten schreiben und malen hat mir schon als Kind sehr große Freude bereitet. Die Methode „Zaubermalen“ verwendete ich für die Hintergrundgestaltung des Bilderbuches. Der komplette kreative Entstehungsprozess des Bilderbuches hat mir geholfen, viele Flow-Momente zu erleben. Durch das Geschichtenschreiben, Bilder illustrieren und „Zaubermalen“ empfand ich den kreativen Entstehungsprozess des Bilderbuches als einen „Weg zum Glücklichsein“.

5.1.2 Entstehung

Die Vorarbeit für das Bilderbuch startete ich im Februar 2018 im Gemeindekindergarten in Feldkirchen an der Donau, wo ich zehn Kinder (fünf Mädchen, fünf Buben im Alter von vier bis sechs Jahren) nach ihren Vorlieben für Geschichten, Lieblingstieren, Lieblingsfarben und Interessen befragte. Die Befragung passierte auf freiwilliger Basis. Nicht zu jeder Fragestellung konnten sich die Kinder mit einer entsprechenden Antwort äußern. Zuerst befragte ich die Kinder nach ihrer Lieblingsgeschichte oder ihrem Lieblingsmärchen. Von den Geschichten wurde „Der kleine Regenbogenfisch“ (von einem Mädchen fünf Jahre), mehrmals „Der gestiefelte Kater“ (von vier Jungen mit vier, fünf, fünf und sechs Jahren), mehrmals Pferdegeschichten wie beispielsweise die Geschichte von „Jimmy und Bella“ (von zwei Mädchen, fünf Jahre und sechs Jahre), „Schneewittchen“ (von einem Mädchen, vier Jahre), „Die Bremer Stadtmusikanten“ (von einem Jungen, sechs Jahre) und das Buch „Elsa“ (von einem Mädchen mit vier Jahren) genannt. Ich befragte

die Kinder danach genauer zu den einzelnen Lieblingsgeschichten. „Der Regenbogenfisch“ faszinierte ein Mädchen besonders wegen der Glitzerschuppen. Zwei Jungen fanden, dass „Der gestiefelte Kater“ ein „cooles“ Märchen ist, weil der Kater Stiefel trägt und ein Schwert hat. Einer von den beiden wies noch einmal darauf hin, dass ihm gefällt, dass der „gestiefelte Kater“ immer wieder in abenteuerliche Kämpfe verwickelt ist. Eines der Mädchen bevorzugte besonders Pferdeggeschichten von Jimmy und Bella. Das Mädchen schilderte, sie mag an der Geschichte, dass die Pferde so toll sind und sie sich in der Geschichte verlieben. Außerdem gefällt ihr, dass Jimmy sabbert. Ein anderes Mädchen bevorzugte auch Pferdeggeschichten, da sie Pferde so schön findet. Der Junge, dem „Die Bremer Stadtmusikanten“ am meisten gefielen, erzählte vom Mr. Unsinn's Hund. Als ich etwas über die Lieblingstiere herausfinden wollte, gaben die Jungen an, dass Dinosaurier, Hunde und Löwen zu ihren Lieblingstieren zählen. Die Mädchen hatten als Favoriten Pferde, Hunde, Giraffen, Erdmännchen und Katzen angegeben. Bei der Erhebung der Lieblingsfarbe waren die Antworten bunt durchgemischt, jedoch gab es eine Tendenz, dass Mädchen eher Rot, Rosa und Pink als Lieblingsfarbe favorisierten und die Jungen Blau. Manche der Mädchen meinten, dass „Bunt“ ihre Lieblingsfarbe ist. Dieser Vormittag ermöglichte mir, ein bisschen in die Welt der Kinder einzutauchen und ihre derzeitigen Interessen und Vorlieben für Lieblingsgeschichten, Märchen, Lieblingstiere und Lieblingsfarben kennenzulernen.

5.1.3 Charakterentwicklung

5.1.3.1 Erster Prozess

Während der Befragung im Kindergarten hielt ich alle Informationen in meinem Skizzenbuch fest. Bevor ich richtig startete mit der Charakterentwicklung und konkretere Ideen skizzierte, fand ich den für mich sehr hilfreichen Artikel von Anette Huesmann, über die Entwicklung eines Kinderbuches. In ihrem Artikel fasst sie in zehn Punkten zusammen, wie ein Kinderbuch verfasst wird und was in diesem Zusammenhang beachtet werden sollte.

Alle zehn Punkte sind auf der Internetseite „<https://www.die-schreibtrainerin.de/kinderbuch-schreiben/>“ nachzulesen. Ich werde in dieser Diplomarbeit nur auf den Punkt 6 namens „Phantastische Welten“ eingehen, da dieser mich sehr für meine Charaktere inspirierte. Im Punkt 6 namens „Phantastische Welten“ spricht die Schreibtrainerin Anette Huesmann darüber, dass Kinder gerne in phantastische Welten abtauchen und fasziniert sind von Tieren, die sprechen können, von fantasievollen Wesen, Übernatürlichem und Überraschungen.⁷¹ „In Suda Sumpfröte und der Glücksmaulwurf“ wollte ich solche fantasievollen Tierwesen für die Kinder erschaffen, um sie dabei zu unterstützen in eine zauberhafte Welt einzutauchen. Ich mischte bereits in früheren Illustrationen gerne Tiere miteinander, wahrscheinlich auch wegen meiner Liebe zum Surrealismus. Die erste Idee zur Geschichte war sehr inspiriert vom Buch „Der Regenbogenfisch“. Ich entwickelte sieben Fantastiere und jedes sollte eine Farbe des Regenbogens bekommen. Die erste Farbe des Regenbogens ist Rot und mir kam die Idee, einen Fisch und ein Schwein zu kreuzen. Aus dieser Synthese entstand der Name „Schwisch“ mit dem Tierlaut „bloink“ (Mischung aus „blub“ und „oink“). Anfangs plante ich die Bilderbuchgeschichte als Mitmachbuch und ordnete jedem Tier eine Mitmachgeste zu. Beim „Schwisch“, welcher auf Abbildung 22 zu sehen ist, sollten die Vorlesenden ihren Mund zu einem Fischmaul schließen. Ich hatte die Vorstellung, die Kinder damit zum Lachen zu bringen und noch ein bisschen glücklicher zu machen. Die zweite Farbe des Regenbogens stellt Orange dar und diese sollte die „Schröte“ (Mischung aus Giraffe und Schildkröte) bekommen. Anhand von YouTube Videos fand ich heraus, dass Giraffen und Schildkröten Schmatz-Laute von sich geben.

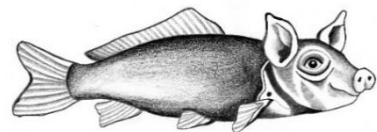


Abbildung 22: „Schwisch“

Quelle: Sarah Zauner, 2018

⁷¹ Vgl. Huesmann, Anette: Kinderbuch schreiben (2015), online unter URL: <https://www.die-schreibtrainerin.de/kinderbuch-schreiben/> [19.05.2020]

Daher entschied ich mich bei der „Schröte“ für die Laute, „mhhjam“ und „nschztztz“. Die „Schröte“ ist auf Abbildung 23 zu erkennen und bei ihr sollten die Vorlesenden angeregt werden, ihre Zunge weit herauszustrecken und dabei zu schmatzen. Die dritte Farbe des Regenbogens Gelb bekam der „Pferdling“ (Mischung aus Pferd und Schmetterling) mit dem Laut „pffffffwihaha“. Der „Pferdling“ kann auf Abbildung 24 entdeckt werden und für ihn überlegte ich mir, dass die Vorlesenden ihre Hände wie Flügel bewegen. Die vierte Farbe des Regenbogens nimmt Grün ein und diese sollte der „Krokofrosch“ (Mischung aus Krokodil und Frosch) erhalten mit dem Laut „whuuuak“. Der „Krokofrosch“ ist auf Abbildung 25 wahrzunehmen und die Vorlesenden sollten dabei hüpfen wie ein Frosch. Die fünfte Farbe des Regenbogens macht Blau aus und diese sollte der „Entifant“ (Mischung aus Ente und Elefant) aufweisen mit dem Laut „töquack“. Der „Entifant“ ist auf Abbildung 26 zu sehen und bei dem „Entifant“ sollten die Vorlesenden mit ihren Händen einen Elefantenrüssel formen. Die sechste Farbe des Regenbogens ist Indigo und diese wurde der „Hundemaus“ zugesprochen (Mischung aus Hund und Maus) mit dem Laut „piwuff“. Die Hundemaus kann auf Abbildung 27 betrachtet werden und bei ihr überlegte ich mir, dass die Vorlesenden sich putzen wie eine Maus. Die siebte Farbe des Regenbogens ist Violett und diese sollte das „Käffchen“ (Mischung aus Katze und Affe) besitzen, mit dem Laut „miaugah“. Das Käffchen ist auf Abbildung 28 zu sehen und bei ihm sollten die Vorlesenden mit beiden Händen



Abbildung 23: „Schröte“

Quelle: Sarah Zauner, 2018



Abbildung 24: „Pferdling“

Quelle: Sarah Zauner, 2018

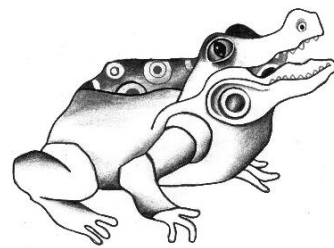


Abbildung 25: „Krokofrosch“

Quelle: Sarah Zauner, 2018

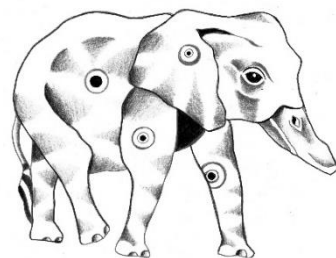


Abbildung 26: „Entifant“

Quelle: Sarah Zauner, 2018

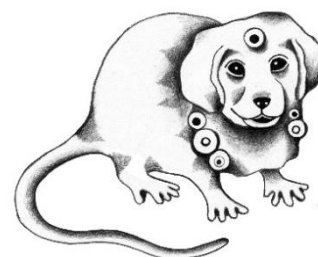


Abbildung 27: „Hundemaus“

Quelle: Sarah Zauner, 2018

auf die Brust trommeln. Ich traf mich auch öfter mit meiner damals neun Jahre alten Cousine, um mich zu besprechen und eine kindliche Sicht auf die Charaktere zu erhalten. Es entstanden in dieser Zusammenarbeit weitere Tiernamen wie „Panduin“ (Mischung aus Panda und Pinguin), „Seehase“ (Mischung aus Seelöwe und Hase), „Entomander“ (Mischung aus Ente und Salamander), „Zebruh“ (Mischung aus Zebra und Kuh). Wie anfangs im Kapitel 5.1 erwähnt, kommt die Intention der Geschichte daher, dass ich einen Weg finden wollte, um durch kreatives Schaffen aus meinem gefühlten „grauen Sumpf“ zu entfliehen. Ich überlegte, welche Tiere sich als Hauptfigur im Buch eignen und kam ohne langes Überlegen zum Entschluss, dass der Hauptcharakter vom Buch eine Sumpfkroete ausmachen wird. Den ersten Entwurf von Suda Sumpfkroete malte ich mit Tuschefarben und Aquarellfarben. Mithilfe von Photoshop habe ich die roten Augen im Nachhinein hinzugefügt. In der Lehrveranstaltung Illustration im Wintersemester 2019/2020 entstand der Mentor der Geschichte, der „Glücksmaulwurf“. Die Lehrveranstaltungsleiterin Judith Auer gab uns als Arbeitsauftrag in den Linzer Schlossgarten zu gehen und für uns spannende Pflanzen oder Naturmaterialien zu sammeln. Als wir genug Materialien gefunden hatten, legten wir sie auf einem Tisch in einem Seminarraum der Kunstuniversität. Es entstand ein interessantes Naturbild, welches auf der Abbildung 30 zu sehen ist. Der nächste Arbeitsauftrag war, die Pflanzen in ein Skizzenbuch zu zeichnen. Beim Arbeitsauftrag ging es darum, darauf zu achten, möglichst viele Pflanzen zu zeichnen und diese auf ihre wichtigsten Merkmale zu reduzieren. Danach erhielten wir von Judith Auer die Aufgabe, uns eine Lieblingspflanze auszuwählen und diese in



Abbildung 28: „Käffchen“

Quelle: Sarah Zauner, 2018



Abbildung 29: Sumpfkroete

Quelle: Sarah Zauner, 2018



Abbildung 30: Naturbild

Quelle: Sarah Zauner, 2019

zwei Farben und einer von uns gewählten Technik zu illustrieren. Ich wählte eine Wurzelpflanze, welche auf Abbildung 31 zu erkennen ist. Viele würden diese Wurzel wahrscheinlich als ausgerissenes Unkraut betrachten, doch für mich stellte sie eine sehr faszinierende Inspirationsquelle dar. Ich wählte mir als Technik Aquarell aus und entschied mich für die Farben Grün und Rosa. Es entstand daraus eine Illustration, welche aussah, als wäre diese Wurzel eine Zuckerrübe mit Glückskleeblättern. Im zweiten Schritt sollten wir aus der Illustration ein Tier finden und eine weitere Zeichnung im gleichen Stil und den gleichen Farben anfertigen. Mich erinnerte die Wurzel schon die ganze Zeit an irgendwelche Tiere, wie beispielsweise an Insekten oder andere Tiere, welche in der Erde leben. Als ich die Arbeit um 90 Grad drehte, sah ich sofort einen Maulwurf in der „Zuckerrübenwurzel“. So entwickelte sich aus einer ausgerissenen Wurzel die Idee zum „Glücksmaulwurf“.

Im gleichen Stil und mit denselben Farben illustrierte ich den „Glücksmaulwurf“. Ich wollte dem Maulwurf die Glückskleeblätter nicht einfach so aus dem Kopf wachsen lassen, daher bekam er einen eleganten steifen Hut in Form einer Melone. Damit die Kleidung mit dem eleganten Hut harmonierte, illustrierte ich ihm einen Smoking. Nun war mit dem „Glücksmaulwurf“ auch der letzte Charakter der Geschichte geboren.



Abbildung 31: Wurzelpflanze

Quelle: Sarah Zauner, 2019



Abbildung 32: Zuckerrübenwurzel

Quelle: Sarah Zauner, 2019

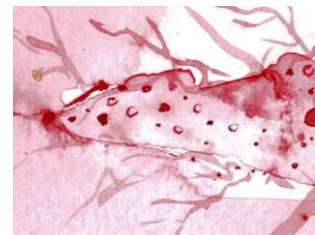


Abbildung 33: Wurzeldetail

Quelle: Sarah Zauner, 2019



Abbildung 34: „Glücksmaulwurf“

Quelle: Sarah Zauner, 2019

5.2 „Suda Sumpfkroöte und der Glücksmaulwurf“

5.2.1 Die Illustrationen im zweiten Prozess



Abbildung 35: „Hundemaus“

Quelle: Sarah Zauner, 2020



Abbildung 36: „Pferdling“

Quelle: Sarah Zauner, 2020

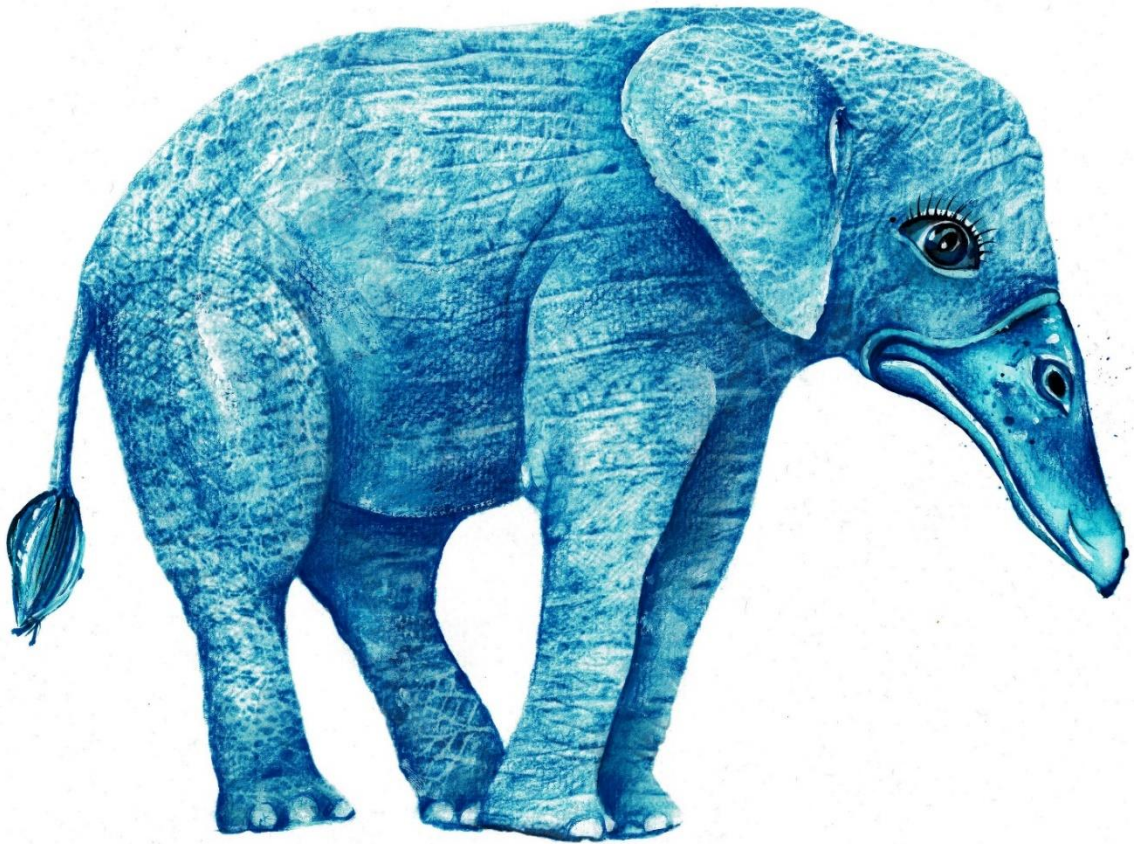


Abbildung 37: „Entifantin“

Quelle: Sarah Zauner, 2020



Abbildung 38: „Suda Sumpfkroöte“

Quelle: Sarah Zauner, 2020



Abbildung 39: „Der Glücksmaulwurf“
Quelle: Sarah Zauner, 2020



Abbildung 40: Szene 1

Quelle: Sarah Zauner, 2020

Quak“, „Que“, „Hmm“, „Raunz“, „Heast“, „Whuuuuuak“. Schniefend fragt sich Suda Sumpfröte, warum sie nur so unglücklich ist. Suda möchte nicht mehr unglücklich sein und macht sich auf den Weg, um das Glück zu finden.



Abbildung 41: Szene 1

Quelle: Sarah Zauner, 2020

Tagelang strampelt Suda ziellos im grauen Sumpf herum, bis sie endlich Land sieht.



Abbildung 42: Szene 2

Quelle: Sarah Zauner, 2020

Mit einem lauten „Pffffwihaha“ landet plötzlich ein seltsames Tier vor Suda. Ich bin der Pferdling, stellt sich das Tier vor. Pferdling, weißt du wo ich das Glück finden kann? Wenn du das Glück finden willst, musst du so viele kostbare Goldschuppen besitzen wie ich, sagt der Pferdling. Suda fragt sich ob Goldschuppen glücklich machen, der Pferdling strahlt zwar prächtig gelb, aber richtig glücklich sieht er nicht aus.

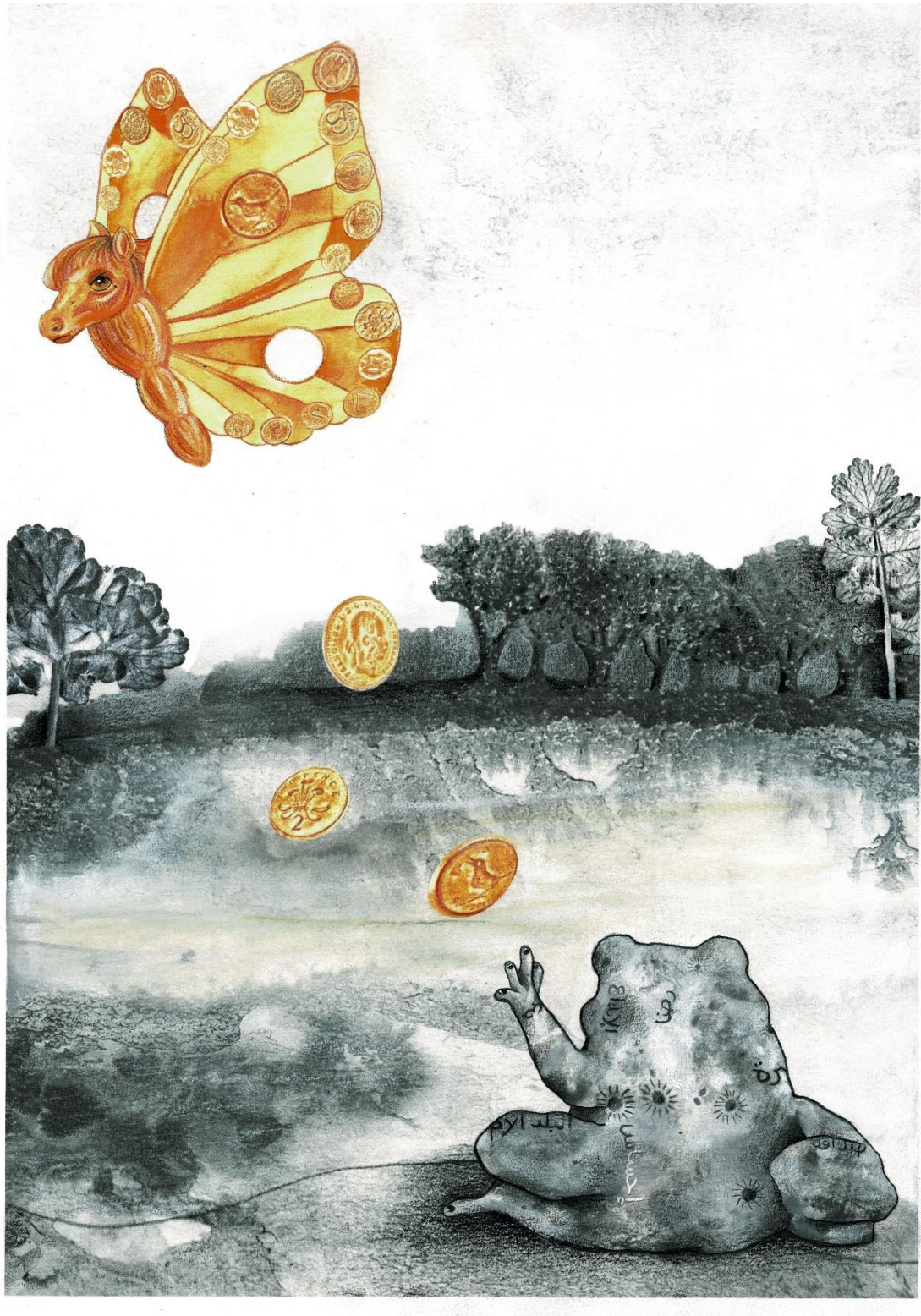


Abbildung 43: Szene 3

Quelle: Sarah Zauner, 2020

Als der Pferdling wieder in den Himmel fliegt, verliert er drei kostbare Goldschuppen.



Abbildung 44: Szene 3

Quelle: Sarah Zauner, 2020

Suda klebt sie sich auf ihre Sumpfkrotenhaut. In dem Moment beginnt die Erde zu beben und es ertönt ein lautes „töquack quaröö“.



Abbildung 45: Szene 4

Quelle: Sarah Zauner, 2020

Man nennt mich Entifantin und wenn du das Glück finden willst, musst du so mächtig stark werden wie ich. Suda fragt sich, ob mächtig stark sein glücklich macht, die Entifantin hat zwar eine elefantenstarke Haut, aber richtig glücklich sieht sie auch nicht aus.



Abbildung 46: Szene 4

Quelle: Sarah Zauner, 2020

Laut und kräftig stampft die Entifantin wieder davon und verschwindet in der Ferne.

Sie hat beim Davonstampfen etwas von ihrer dicken Elefantenhaut verloren. Suda klebt sich die Elefantenhaut auf ihren Sumpfkrotenrücken, um auch so mächtig stark wie die Entifantin zu werden.



Abbildung 47: Szene 5

Quelle: Sarah Zauner, 2020

Nun kommt eine wunderschöne Hundemaus herbeistolz. Ich bin die Schönste von Allen, sagt die Hundemaus. Egal was dir der Pferdling und die Entifantin gesagt haben, nur wenn du so aussiehst wie ich, wirst du das Glück finden. Suda fragt sich, ob Schönheit allein wirklich glücklich macht, denn richtig glücklich sieht die Hundemaus auch nicht aus



Abbildung 48: Szene 6

Quelle: Sarah Zauner, 2020

Suda stibitzt sich ein Haarbüschel von der Hundemaus und legt es auf ihren Sumpfkrötenkopf. Mit einem hochmütigen „piwuff“ stolziert die Hundemaus wieder davon. Glaubst du, dass Suda Sumpfkröte nun glücklich ist?



Abbildung 49: Szene 7

Quelle: Sarah Zauner, 2020

Suda ist jetzt reich an kostbaren Goldschuppen wie der Pferdling, hat eine elefantenstarke Haut wie die Entifantin und so wunderschöne Haarpracht wie die Hundemaus, aber glücklich ist sie nicht. Suda muss bitterlich weinen, so viel, dass sich um sie ein kleiner Tränensee bildet und die Tränen alles Aufgeklebte wieder abwaschen.



Abbildung 50: Szene 8

Quelle: Sarah Zauner, 2020

Auf einmal kommt ein Maulwurf des Weges und fragt: „Sumpfröte warum bist du so traurig, kann ich dir irgendwie helfen?“ Ja, weint Suda, ich suche das Glück, ich war ihm so nahe und konnte es nicht finden. Ah, das trifft sich gut. Ich kann dir helfen, komm mit.



Abbildung 51: Szene 9

Quelle: Sarah Zauner, 2020

Suda und der Glücksmaulwurf erreichen einen Maulwurfshügel und klettern von der Oberfläche in das tiefe Innere der Erde hinab. Suda fragt sich, wie man in solcher Dunkelheit glücklich werden kann.



Abbildung 52: Storyboard
Quelle: Sarah Zauner, 2020

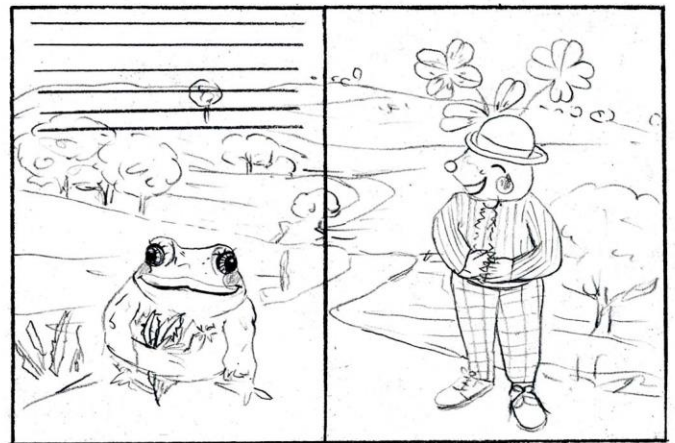
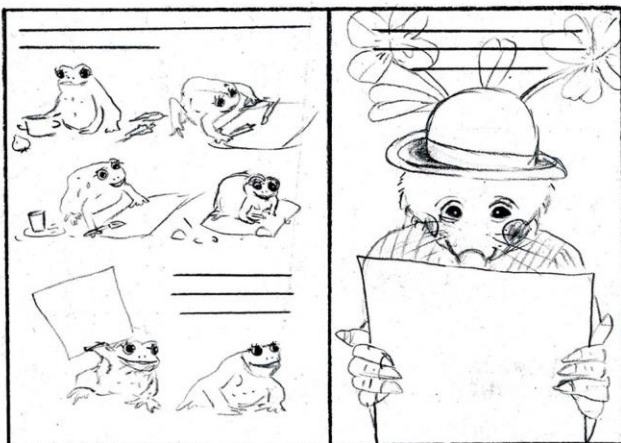
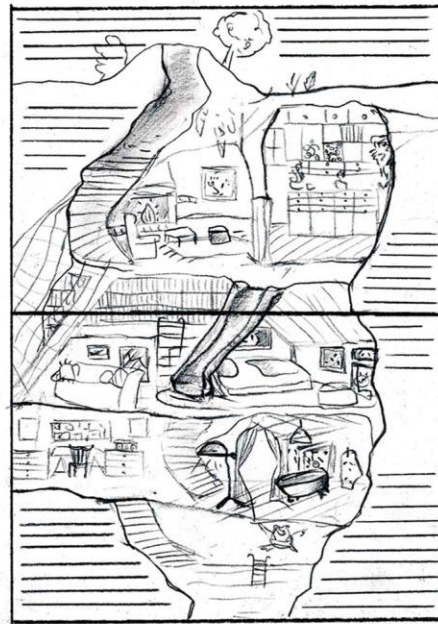
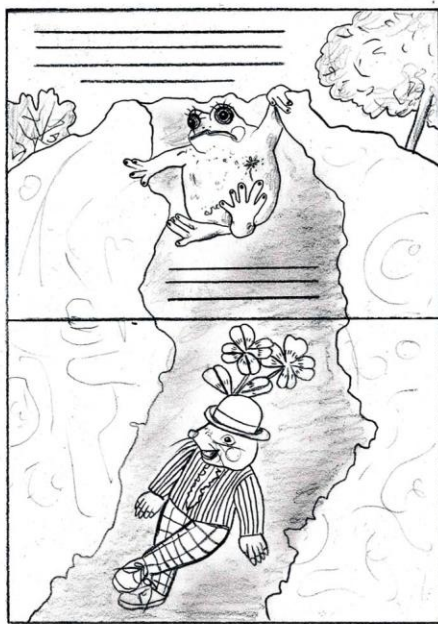
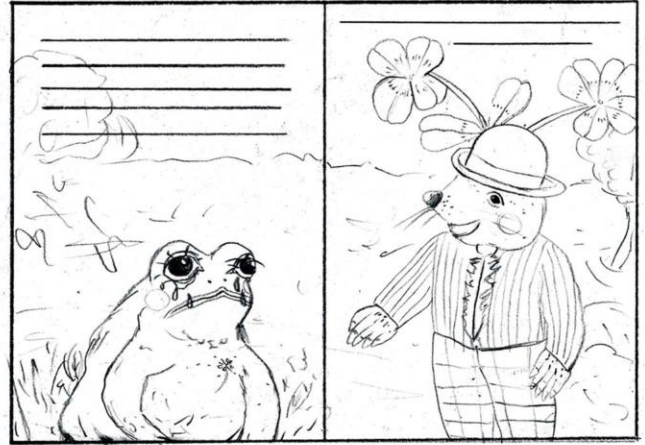
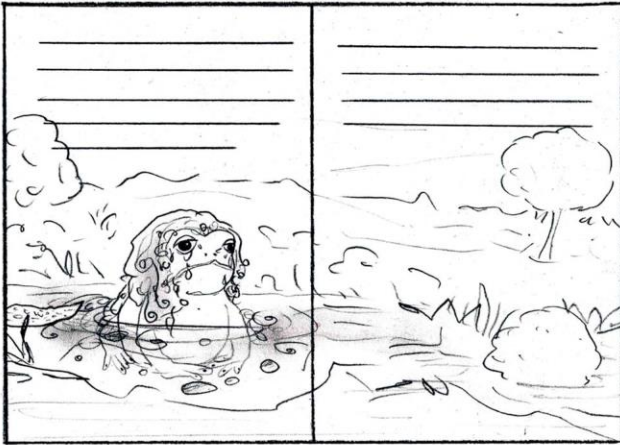


Abbildung 53: Szene 10, 11, 12 in Arbeit
Quelle: Sarah Zauner, 2020

5.2.2 Geschichte „Suda Sumpfröte und der Glücksmaulwurf“

„Quak“, „Que“, „Hm“, „Raunz“, „Heast“, „Whuuuuuuuak“. Schniefend fragt sich Suda Sumpfröte, warum sie nur so unglücklich ist. Suda möchte nicht mehr unglücklich sein und macht sich auf den Weg, um das Glück zu finden. Tagelang strampelt Suda ziellos im grauen Sumpf herum, bis sie endlich Land sieht. Mit einem lauten „Pffffwihaha“ landet plötzlich ein seltsames Tier vor Suda. Ich bin der Pferdling, stellt sich das Tier vor. Pferdling, weißt du wo ich das Glück finden kann? Wenn du das Glück finden willst, musst du so viele kostbare Goldschuppen besitzen wie ich, sagt der Pferdling. Suda fragt sich, ob Goldschuppen glücklich machen, der Pferdling strahlt zwar prächtig gelb, aber richtig glücklich sieht er nicht aus. Als der Pferdling wieder in den Himmel fliegt, verliert er drei kostbare Goldschuppen. Suda klebt sie sich auf ihre Sumpfrötenhaut. In dem Moment beginnt die Erde zu beben und es ertönt ein lautes „töquack quaröö“. Man nennt mich Entifantin und wenn du das Glück finden willst, musst du so mächtig stark werden wie ich. Suda fragt sich, ob mächtig stark sein glücklich macht, die Entifantin hat zwar eine elefantenstarke Haut, aber richtig glücklich sieht sie auch nicht aus. Laut und kräftig stampft die Entifantin wieder davon und verschwindet in der Ferne. Sie hat beim Davonstampfen etwas von ihrer dicken Elefantenhaut verloren. Suda klebt sich die Elefantenhaut auf ihren Sumpfrötenrücken, um auch so mächtig stark wie die Entifantin zu werden. Nun kommt eine wunderschöne Hundemaus herbeistolz. Ich bin die Schönste von Allen, sagt die Hundemaus. Egal was dir der Pferdling und die Entifantin gesagt haben, nur wenn du so aussiehst wie ich, wirst du das Glück finden. Suda fragt sich, ob Schönheit allein glücklich macht, denn richtig glücklich sieht die Hundemaus auch nicht aus. Suda stibitzt sich ein Haarbüschel von der Hundemaus und legt es auf ihren Sumpfrötenkopf. Mit einem hochmütigen „piwuff“ stolziert die Hundemaus wieder davon. Glaubst du, dass Suda Sumpfröte nun glücklich ist? Suda ist jetzt reich an kostbaren Goldschuppen wie der Pferdling, hat eine elefantenstarke Haut wie die Entifantin und so wunderschöne Haarpracht wie die Hundemaus, aber glücklich ist sie nicht. Suda muss bitterlich weinen, so viel, dass sich um sie ein kleiner Tränensee bildet und die Tränen alles Aufgeklebte wieder abwaschen. Auf einmal kommt ein Maulwurf des Weges

und fragt: „Sumpfkroete, warum bist du so traurig, kann ich dir irgendwie helfen?“ Ja, weint Suda, ich suche das Glück, ich war ihm so nahe und konnte es doch nicht finden. Ah, das trifft sich gut. Ich kann dir helfen, komm mit. Suda und der Glücksmaulwurf erreichen einen Maulwurfshügel und klettern von der Oberfläche in das tiefe Innere der Erde hinab. Suda fragt sich, wie man in solcher Dunkelheit glücklich werden kann. Im Maulwurfsbau angekommen, kocht der Maulwurf Suda sofort ein leckeres Festessen. Es gibt Kichererbseneintopf und als Nachspeise frittierte Regenwürmer. Nach dem Essen erzählt der Glücksmaulwurf Suda Witze, bis ihr der Bauch schon vor Lachen wehtut. Ob das wohl an den Kichererbsen liegt, fragt sich Suda. Suda Sumpfkroete verbringt jetzt alle sieben Tage in der Woche mit dem Glücksmaulwurf. Manchmal laden sie auch Freunde ein und erzählen sich kleine und große Abenteuer aus ihrem Leben. Oft gehen sie an die Oberfläche, um sich sonnen zu lassen oder dem Regen zu lauschen. Im Maulwurfsbau ist es sehr gemütlich und überall hängen interessante Bilder an der Wand. Suda bekommt auf einmal Lust, selbst zu malen. Mit den Farben vom Glücksmaulwurf lässt es sich wunderbar malen. Suda vergisst ganz die Zeit, weil ihr das Malen so viel Spaß macht. Der Glücksmaulwurf freut sich riesig, als er Sudas Bild sieht und findet, sie ist eine große Künstlerin. Suda merkt, dass sie mit dem Glücksmaulwurf ganz vergessen hat, das Glück zu suchen. In diesem Moment spürt sie, was sie wirklich glücklich macht. Ich habe den Glücksmaulwurf lieb und er hat mich lieb. Suda merkt, dass sie ihr Glück schon immer tief in sich trägt und das macht sie zu einer Glückskroete.

5.2.3 „Suda Sumpfröte und der Glücksmaulwurf“ aus Gender-Perspektive

5.2.3.1 Kinderbücher und deren Geschlechterklischees

Um herauszufinden, ob der Buchmarkt für Kinder von Geschlechterklischees bedient wird, hat die Süddeutsche Zeitung in der Bibliothek für Jugendbuchforschung in Frankfurt am Main nachgeprüft. Diese Bibliothek beinhaltet ungefähr 50 000 Kinder und Jugendbücher aus den letzten 70 Jahren. Mithilfe eines systematisierten Schlagwortkataloges wird anhand von etwa 20 Wörtern die Thematik des Buches aufgezeigt. Als Beispiel um Geschlechterklischees zu untersuchen, wurden die Bücher „Prinzessin Lillyfee“ und „Käpt'n Sharky“ untersucht. Die Titelseiten der Bücher sind auf Abbildung 38 und 39 zu erkennen. Aus diesen zwei Beispielen wird deutlich, dass Jungen und Mädchen in Büchern ungleich behandelt werden, was hinsichtlich Sozialisation und Erziehung ein Problem darstellen könnte. Bei Mädchen lassen sich eher alltägliche Themen herausfiltern und sie erleben tendenziell weniger Abenteuer als männliche Protagonisten. Bevorzugte Inhalte von Mädchen stellen häufig Tiere wie Pferde, im Haushalt helfen, Schule, das Verlieben und die Familie dar. Jungen erleben Abenteuer, spielen Fußball, jagen Verbrecher und machen meist spannendere und außergewöhnlichere Erfahrungen. Lars Burghardt untersucht Geschlechterrollen in Kinderbüchern und sagt, dass es dann problematisch wird, wenn das Mädchen auch einmal Abenteuer erleben möchte und nicht nur die süße Prinzessin sein will. Die Kinder orientieren sich an den Büchern und Rollenbilder dienen oft als Vorbilder, welche sich auf das Selbstbewusstsein auswirken. Lars Burghardt verdeutlicht auch, dass es in

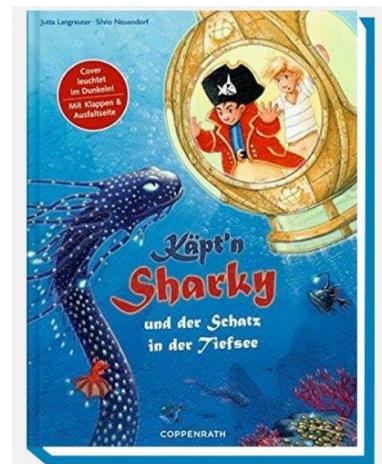


Abbildung 54: „Käpt'n Sharky“

Quelle: Brunner, 2019

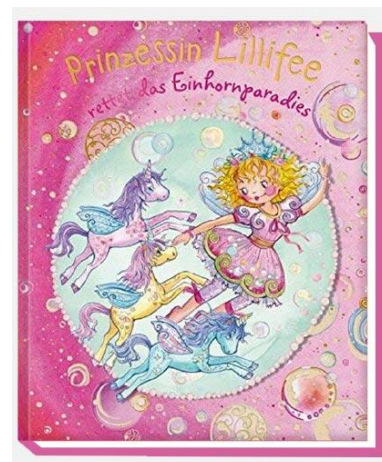


Abbildung 55: „Prinzessin Lillyfee“

Quelle: Brunner, 2019

Kinderbüchern nicht so gleichberechtigt zugeht, wie es der Realität entsprechen sollte. Das Gendermarketing kann als Grund genannt werden, warum die heutige Entwicklung wieder mehr Richtung stereotypisierte Geschlechterrollen geht. Verlage haben beobachtet, dass es dem Profit zuträglich ist, wenn die Bücher einen Geschlechterstempel tragen. Bücher für Mädchen enthalten mehr Rosa und Lilatöne, während Bücher für Jungen eher Blautöne aufweisen. Doch macht es Sinn, in Rosa und Blau zu denken? In den 70iger Jahren entstand ein Umbruch im Rosa-Blau-Denken und es rückten mehr weibliche Figuren in den Mittelpunkt. Ein Beispiel dafür ist Ronja Räubertochter, die in den 80iger publiziert wurde und ihrer Zeit damals schon voraus war. Jedoch kann danach wieder ein Rückwärtstrend in Richtung Rollenklischees beobachtet werden. Dabei gibt es auch Bücher, die zwei Seiten aufzeigen wie Pippi Langstrumpf. Auf der einen Seite steht da die angepasste Annika und auf der anderen Seite existiert da Pippi Langstrumpf, welche mit Irritationen und Visionen überrascht.⁷²

5.2.3.2 Eigene Interpretation

Bei der Geschichte von Suda Sumpfkroete und dem Glücksmaulwurf wurde bewusst auf genderspezifische Stereotypen geachtet und die Geschichte zeigt eine bunte Durchmischung der Geschlechterrollen auf. Suda Sumpfkroete ist grün, hat große, fragende Augen, lange Wimpern, einen abenteuerlichen Körper mit Furchen, Flecken und vielen rätselhaften Tattoos. Suda bildet eine aktive weibliche Hauptrolle, zeigt sich verletzlich, weist jedoch auch mutige und abenteuerlustige Charakterzüge auf und geht in die Welt hinaus. Suda kann als Vorbild dienen, denn sie zeigt sich anfangs als Antiheldin, befreit sich aus ihrem grauen Sumpf, findet ihr Glück und wird damit zur aktiv handelnden Heldin. Sie durchläuft einen schweren Weg und zeigt wahre innere Stärke. Aus Genderperspektive betrachtet symbolisiert sie keine süße Krötenprinzessin, sondern ein sensibles, vom Leben gezeichnetes Krötenindividuum, welches durch Authentizität überzeugt. Neben Suda Sumpfkroete bildet der

⁷² Vgl. Brunner, Katharina u. a: Blaue Bücher, rosa Bücher (2019), online unter URL: <https://projekte.sueddeutsche.de/artikel/kultur/gender-wie-gleichberechtigt-sind-kinderbuecher-e970817/>
[26.10.2020]

Glücksmaulwurf eine sehr wichtige Rolle im Buch und wird sozusagen der Mentor von Suda Sumpfkroete. Der Glücksmaulwurf ist als männlicher Charakter definiert und er trägt Hemd und Krawatte. Er besitzt jedoch auch grün lackierte Fingernägel und sein Körper und seine Kleidung sind in Rosa gehalten, was vorwiegend auf das weibliche Geschlechterklischee zutrifft. Am Ende der Geschichte übernimmt der Maulwurf die Rolle eines erfahrenen Beraters, welcher sich fürsorglich und fast mütterlich um Suda kümmert, für sie kocht und sie in ihrem Sein bestärkt. Neben den Hauptrollen existiert die Nebenrolle vom Pferdling, der Entifantin und der Hundemaus. Wie im Artikel der Süddeutschen Zeitung erwähnt, werden Pferde in Kinderbüchern oft als weiblich identifiziert. Ich habe beim Pferdling bewusst darauf geachtet, eine neutrale Farbe zu wählen, weiblich identifizierte Tiere wie ein Pferd beziehungsweise einen Schmetterling ausgesucht und daraus einen männlichen Charakter herausgebildet. Die Entifantin war in der ersten Version ein blauer Entifant und hat sich erst im zweiten Durchlauf zu einer Entifantin entwickelt. Die Entifantin symbolisiert Größe, Macht und Stärke. Diese gesellschaftlichen Charakteristiken, Macht und Stärke werden in unserer Gesellschaft sehr dem Mann zugeschrieben, außerdem bilden blaue Farbtöne ein Buchmerkmal für Jungen. Ich hoffe durch die Figur der Entifantin Rollenbilder zu durchbrechen und damit sozialisierte Verhaltensweisen auf positive Weise zu verändern. Ich fände es schön, wenn Mädchen die Entifantin als Symbol für sich betrachten könnten und dadurch angeregt werden, genau wie Jungen Größe und Stärke zu leben. Schon kleinen Mädchen soll damit Mut gemacht werden, genau wie Jungen an ihre Fähigkeiten zu glauben. Die Hundemaus steht für Schönheit. Sie ist feminin gehalten und in Rosa beziehungsweise Rot gekleidet, was dem typisch weiblichen Geschlechterklischee entspricht. Dieses Klischee ist bewusst gewählt, da die Hundemaus ein guter Anlass sein kann, um diese Darstellung des Geschlechterklischees auf kindgerechter Ebene zu hinterfragen. Suda bemerkt, dass es sie nicht glücklich stimmt, so schön wie die Hundemaus zu sein und ihr wahres Glück woanders liegt. In „Suda Sumpfkroete und der Glücksmaulwurf“ möchte ich unterbewusst anregen, Geschlechterklischees zu durchbrechen, damit mehr Toleranz entsteht und sich Geschlechterklischees auflösen. Ich möchte zeigen, dass es ok ist, wenn Männer weibliche Charakteristiken aufweisen und

umgekehrt. Das Bilderbuch kann einen Beitrag leisten, dass sich solche wahrgenommenen genderspezifischen Stereotypen gar nicht erst bilden und dass sich in Zukunft eine Balance zwischen den beiden Geschlechterrollen entwickelt.

5.3 Inspirierende Bilder und Kinderbücher

5.3.1 „Der Regenbogenfisch“

Wie schon im Kapitel 5.1.2 Entstehung erwähnt, ist die Geschichte „Suda Sumpfkroöte und der Glücksmaulwurf“, inspiriert vom Bilderbuch „Der Regenbogenfisch“. Einerseits war zuerst die Farbgebung der Tiere in allen Farben des Regenbogens geplant, andererseits lässt sich auch ein Vergleich des Inhalts und der Botschaft der beiden Bücher ziehen.

5.3.1.1 Inhaltsangabe

Das Bilderbuch der „Regenbogenfisch“ handelt von einem schönen und stolzen Fisch mit Glitzerschuppen. Anfangs will der Regenbogenfisch seine Glitzerschuppen nicht teilen. Die anderen Fische wenden sich von ihm ab und das erzeugt beim Regenbogenfisch starke Einsamkeit. Er bittet den Seestern um Hilfe und dieser empfiehlt ihm, den weisen Tintenfisch, um Orientierung zu fragen. Auf Anraten des Tintenfisches verschenkt der Regenbogenfisch seine Glitzerschuppen, bis ihm nur noch eine übrig bleibt. Zum Schluss wollen alle Fische mit dem Regenbogenfisch spielen und das macht ihn sehr glücklich.⁷³

5.3.1.2 Vergleich „Der Regenbogenfisch“ und „Suda Sumpfkroöte und der Glücksmaulwurf“

Sayhi Yasmina hat Marcus Pfister 2017 über sein Bilderbuch den Regenbogenfisch befragt. Im Interview spricht Marcus Pfister über seine

⁷³ Vgl. Pfister, Markus: Der Regenbogenfisch (erste Auflage, 1996) Zürich, 2019¹⁵, S. 1-8.

Botschaft im Buch.⁷⁴ Er möchte in der Geschichte vermitteln, dass der Regenbogenfisch seinen überheblichen Charakterzug überwindet und *„Freude am Teilen entdeckt.“*⁷⁵ In der Geschichte „Suda Sumpfröte und der Glücksmaulwurf“ gibt es auch einen Wandel hin von der Oberflächlichkeit zur Tiefe. Anfangs will der Regenbogenfisch seine Schuppen nicht teilen und wirkt überheblich auf die anderen Fische. Im Buch „Suda Sumpfröte und der Glücksmaulwurf“ versuchen der Pferdling, die Entifantin und die Hundemaus mit Eindringlichkeit Suda einzureden, dass oberflächliche Werte Glück bedeuten. Suda bleibt kritisch und merkt, dass die Tiere nicht wirklich glücklich aussehen, trotzdem will sie auch all das erreichen, was reich, mächtig und schön macht. Wie der Regenbogenfisch ist auch Suda zuerst oberflächlich orientiert. Schlussendlich sind es dann in beiden Geschichten die Freundschaft und die inneren Werte, die glücklich machen. Der Regenbogenfisch wird glücklich, weil er seine Glitzerschuppen teilt und Suda ebenso, weil sie ihre Zeit mit dem geliebten Glücksmaulwurf teilt. Ich finde, dieses Zitat von Mark Twain macht den Zusammenhang zwischen Teilen und Glück sehr deutlich *„Um den vollen Wert des Glücks zu erfahren, brauchen wir jemand, um es mit ihm zu teilen.“*⁷⁶ In beiden Geschichten ist meiner Meinung nach ein ähnliches Verständnis von Glück zu entnehmen. Die implizite Botschaft der beiden Werke könnte also auch heißen, dass innere Werte zu mehr Glück beitragen als Oberflächliches.

5.3.2 „Der kleine Prinz“

Wie im Kapitel 1 Einleitung schon erwähnt ist die Botschaft von „Suda Sumpfröte und der Glücksmaulwurf“ inspiriert vom Buch „Der kleine Prinz“. Entmutigt durch Kritik von Erwachsenen beendete Antoine De Saint-Exupéry mit sechs Jahren seine Malerkarriere und wurde Pilot. 1943 entstand sein

⁷⁴ Vgl. Sayhi, Yasmina: INTERVIEW MIT MARCUS PFISTER (2017), online unter URL:

<http://www.kinderundjugendmedien.de/index.php/interviews/1958-interview-mit-marcus-pfister> [22.09.2020]

⁷⁵ Sayhi, Yasmina: INTERVIEW MIT MARCUS PFISTER (2017), online unter URL:

<http://www.kinderundjugendmedien.de/index.php/interviews/1958-interview-mit-marcus-pfister> [22.09.2020]

⁷⁶ Mark Twain: Zitate - Literaturzitate - Allgemein, online unter URL: [https://www.zitate-](https://www.zitate-online.de/literaturzitate/allgemein/19612/um-den-vollen-wert-des-gluecks-zu-erfahren.html)

[online.de/literaturzitate/allgemein/19612/um-den-vollen-wert-des-gluecks-zu-erfahren.html](https://www.zitate-online.de/literaturzitate/allgemein/19612/um-den-vollen-wert-des-gluecks-zu-erfahren.html) [24.09.2020]

philosophisch-poetisches Märchen „Der kleine Prinz“, welches er seinem Freund Léon Werth widmete.

5.3.2.1 Inhaltsangabe

Der kleine Prinz reist von Planeten zu Planeten und trifft auf den sechs Planeten allerhand unterschiedliche Persönlichkeiten. Danach landet er auf der Erde und lernt dort einen Fuchs kennen. Er macht sich mit dem Fuchs vertraut und nimmt sich Zeit, um den Fuchs zu zähmen. Dadurch erhält der Fuchs eine Bedeutung für den kleinen Prinzen.⁷⁷ Sein Freund, der Fuchs, schenkt dem kleinen Prinzen als Dankeschön ein wichtiges Geheimnis: *„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“*⁷⁸

5.3.2.2 Vergleich „Der kleine Prinz“ und „Suda Sumpfkroete und der Glücksmaulwurf“

In der Interpretation zum Thema „Der Geist – Was dem Leben Sinn verleiht“, welche auf der Internetseite vom „www.exuperysprinz.de“ erschienen ist und der aionas Verlag publizierte, wird deutlich, dass es der Geist ist, der dem Leben Sinn verleiht. Der Geist schenkt uns Zusammenhang und verleiht dem Leben Bedeutung. Der Körper hingegen liegt im Außen und ist vergänglich, während das Innere für immer fortbesteht. Das Werk, „Der kleine Prinz“ entstand ein Jahr vor Saint-Exupérys Tod und damit verarbeitet er auf künstlerische Weise seine Lebensphilosophie.⁷⁹ Wie schon in der Einleitung erwähnt, stellt die Geschichte „Suda Sumpfkroete und der Glücksmaulwurf“ ein Pendant zu Antoine de Saint-Exupérys Zitat *„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“* dar.⁸⁰ In der Interpretation vom kleinen Prinzen wird deutlich, dass mit dem Unsichtbaren der Geist gemeint ist. Mit dem Geist können Verbindungen geschaffen werden, welche durch Freundschaft, Liebe, Zuwendung und Zeitaufopferung entstehen. Als

⁷⁷ Vgl. De Saint- Exupéry, Antoine: Der kleine Prinz, (erste Auflage, 2015) München, 2020, S. 1-95.

⁷⁸ De Saint- Exupéry, Antoine: Der kleine Prinz, (erste Auflage, 2015) München, 2020, S. 79.

⁷⁹Vgl. Aionas, Verlag: Der Geist – Was dem Leben Sinn verleiht (2020), online unter URL: <https://www.exuperysprinz.de/interpretation/der-kleine-prinz-interpretation-die-themen> [28.10.2020]

⁸⁰ De Saint- Exupéry, Antoine: Der kleine Prinz, (erste Auflage, 2015) München, 2020, S. 79.

Beispiel vom kleinen Prinzen kann genannt werden, dass das Weizenfeld für den Fuchs keine Bedeutung innehatte, bevor er den kleinen Prinzen kennenlernte. Doch als der Fuchs mit dem kleinen Prinzen Freundschaft schließt, wird der goldene Weizen ihn jedes Mal an das goldene Haar vom kleinen Prinzen erinnern, denn nun kann er es mit dem Herzen sehen.⁸¹ Auch in der Geschichte „Suda Sumpfkroete und der Glücksmaulwurf“ betrifft es die geistige Ebene beziehungsweise das in der Tiefe versteckte, was Suda schlussendlich zu Glück verhilft. Suda erkennt, dass sie das Glück schon immer tief in sich trägt. Es ist die Freundschaft zum Glücksmaulwurf, welche entstanden ist durch die Zeit, Liebe und Fürsorge des Glücksmaulwurfs. Außerdem findet Suda eine Tätigkeit, die ihr selbst große Freude bereitet und Sinn gibt, das Malen. Im Kapitel 5.2.2 der Geschichte „Suda Sumpfkroete und der Glücksmaulwurf“ steht geschrieben: *„Suda vergisst ganz die Zeit, weil ihr das Malen so viel Spaß macht. Der Glücksmaulwurf freut sich riesig, als er Sudas Bild sieht und findet sie ist eine große Künstlerin.“* Für den Glücksmaulwurf bekommt Sudas Zeichnung eine noch größere Bedeutung, da sie als Symbol für die Freundschaft zwischen Suda und dem Glücksmaulwurf steht. Diese Zeichnung wird den Glücksmaulwurf für immer an Suda erinnern und stellt daher einen unheimlichen Wert für ihn dar. Die gemeinsam verbrachte Zeit trägt dazu bei, dass der Glücksmaulwurf alles, was ihn an Suda erinnert, nun mit dem Herzen sehen kann. Dadurch, dass Suda und der Glücksmaulwurf eine tiefe Verbindung geknüpft haben, machen sie sich gegenseitig glücklich und ihr Leben erlangt einen neuen Sinn. Ich möchte diese Kapitel mit folgendem Zitat von Victor Hugo abschließen: *„Das höchste Glück des Lebens besteht in der Überzeugung, geliebt zu werden.“*⁸²

⁸¹ Vgl. Aionas, Verlag: Der Geist – Was dem Leben Sinn verleiht (2020), online unter URL: <https://www.exuperysprinz.de/interpretation/der-kleine-prinz-interpretation-die-themen> [28.10.2020]

⁸² Reichardt Anne, Reichardt Ingo: Treffende Worte/ 3000 Zitate für Führungskräfte, Wien, 2003, S.6

5.4 Mein Ziel und meine Essenz der Geschichte

Das Ziel von „Suda Sumpfkroete und der Glücksmaulwurf“ ist, dass sich jeder einmal die Frage stellt, was einem selbst zu Glück verhilft und Sinn schenkt. Bei Suda Sumpfkroete verkörpern es die Freundschaft mit dem Glücksmaulwurf und das Malen, die Suda zu ihrem Glück führen. Eine elefantenstarke Haut, Goldschuppen und eine wunderschöne Haarpracht verhelfen Suda in diesem Fall zu keinem glücklichen Zustand, denn alles blieb an der Oberfläche und es sind keine tieferen Verbindungen entstanden. In Kapitel 2 zeigen die Ergebnisse zum Thema Glücksforschung auch, dass es vor allem Freundschaft, Sinn und Liebe sind, die das Glückliche vorantreiben. Geld, Macht und Oberflächlichkeit bringen hingegen langfristig eher keinen glücklichen Zustand hervor. Tief Empfundenes wie Selbstliebe, gute Beziehungen und Freundschaft lassen nicht nur kurzfristig das Glück erwachen, sondern können lebenslang zu Glück beitragen. Die Intention, diese Geschichte zu schreiben, lag darin, den jungen Mitgliedern unserer Gesellschaft den Glücksbegriff näher zu bringen. Zusätzlich auch darin, ihnen bei der Entwicklung einer Kritikfähigkeit in Bezug auf aktuell gültige Normen und Wirkungsmechanismen der Wohlstandsgesellschaft zu helfen. Wir haben es selbst in der Hand, wie wir leben wollen und auch die Frage „Was macht mich glücklich?“, dürfen wir selbst beantworten. Es kann sein, dass wir Kunst als Weg zum Glücklichen wählen oder diesen Weg gemeinsam mit Freunden gehen. Ich glaube an eine zukünftige Gesellschaft, die geprägt ist von Mitmenschlichkeit, Sinn, einer globalen Solidarität und von einem freundschaftlichen Umgang des Miteinanders und mit einem Selbst.

6 Fazit und Ausblick

„Ist Kunst ein Weg zum Glücklichsein?“ Diese Frage habe ich am Anfang der Diplomarbeit gestellt und möchte sie nun zum Abschluss beantworten. Für mich kann ich die Frage eindeutig mit „Ja“ beantworten und ich glaube auch sehr viele andere Menschen können einem „Ja“ zustimmen. Zur Frage, „welchen Weg es gibt durch künstlerisches Tun Glück zu erlangen“, ist meiner Meinung nach flow ein guter Weg für die Entstehung von Glück. Flow ist im künstlerischen Prozess erfahrbar und durch meine Beobachtungen konnte ich feststellen, dass die Methode Zaubermalen flow fördert und dabei hilft, sich seinen eigenen Wegweiser für sein inneres Glück zu gestalten. Auch Kunsttherapie und Kunstpädagogik können dazu beitragen, Menschen im künstlerischen Prozess zu stärken und damit zu ihrem Glück zu führen. Manchmal suchen wir so stark nach dem Glück da draußen, dass wir gar nicht merken, dass wir das Glück eigentlich schon in uns tragen. Suda Sumpfkroete hat schon von Anfang an die Lösungswörter für ihr Glücklichsein in arabischer Schrift auf ihrer Krötenhaut tätowiert. Auf ihrer Haut steht geschrieben Zufriedenheit, Freude, Selbstakzeptanz, Beziehung, Freundschaft, Liebe, Sinn, Heimat, Familie, flow und Kreativität. Suda verspürte eine lange Zeit eine unglückliche Stimmung, doch der Weg hat sich gelohnt, denn im Kapitel 5.2.2 ist festgehalten: *„Suda merkt, dass sie mit dem Glücksmaulwurf ganz vergessen hat, das Glück zu suchen und in diesem Moment spürt sie, was sie wirklich glücklich macht.“* Ich möchte in diesem Zusammenhang folgendes Zitat von Dostojewski erwähnen: *„»Alles ist gut... Alles. Der Mensch ist unglücklich, weil er nicht weiß, daß er glücklich ist. Nur deshalb. Das ist alles, alles! Wer das erkennt, der wird gleich glücklich sein, sofort, im selben Augenblick...«*“⁸³ Diese Diplomarbeit soll einen Beitrag dazu leisten, um mit Nachdruck zu verdeutlichen, dass die Fähigkeit, Glück zu empfinden, in uns tief verankert ist und eine Außenorientierung bei der Glücksuche nicht hilfreich erscheint. Wenn wir jedoch das Glück trotz dieser Erkenntnis dennoch nicht in uns finden, kann meiner Meinung nach Kunst und der künstlerische Prozess einen hilfreichen Beitrag dazu leisten, um Wege zu eröffnen. Mit der

⁸³ Watzlawick, Paul: Anleitung zum Unglücklichsein (erste Auflage, 1983) München, 2009⁷, S. 132.

Malmethode „Zaubermalen“, dem Bilderbuch „Suda Sumpfröte und der Glücksmaulwurf“, als Kunstpädagogin, als Kunsttherapeutin oder auf eine andere kreative Art und Weise möchte ich Menschen in Zukunft dabei helfen, für sich „Kunst als Weg zum Glücklichein“ zu nutzen. Zum Abschluss meiner Diplomarbeit werde ich noch die Frage beantworten, die mir zu Beginn meines Studiums Frau Professor Angelika Plank bei der Aufnahmeprüfung stellte: „Frau Zauner was bedeutet für Sie Glück?“ Für mich bedeutet Glück, Menschen zu haben, die einem so lieben wie man ist. Menschen zu haben, die an einem Glauben und für einen da sind, in guten wie auch in schlechten Zeiten. Ich finde, echte und tiefe Freundschaften zu haben und zu wissen, dass eine Familie hinter einem steht und immer zu einem hält oder auch die Liebe zu einem selbst sind das, was mich glücklich macht. Ich glaube, Selbstliebe wird oft unterschätzt, doch ich habe gemerkt, welchen wichtigen Einfluss diese Liebe zu sich selbst auf das eigene Glück ausübt. Ich finde künstlerisches Tun, kann helfen, sich selbst auszudrücken, sich selbst zu verstehen und sein selbst zu stärken. Ich habe „Kunst als Ausdrucksmittel“ schon oft verwendet, um Probleme kreativ zu lösen oder den Weg zum Glücklichein zu unterstützen. Suda Sumpfröte zeigt im Bilderbuch „Suda Sumpfröte und der Glücksmaulwurf“, dass es möglich ist, durch künstlerisches Tun in einen Flow-Zustand zu kommen und Sinn zu finden. Gestärkt von der tiefen und echten Freundschaft zum Glücksmaulwurf findet auch Suda Sumpfröte ihren Weg zum Glücklichein. In den letzten zwei Zeilen des Bilderbuchs „Suda Sumpfröte und der Glücksmaulwurf“, welche im Kapitel 5.2.2 nachzulesen sind, ist zu entnehmen: *„Ich habe den Glücksmaulwurf lieb und er hat mich lieb. Suda merkt, dass sie ihr Glück schon immer tief in sich trägt und das macht sie zu einer Glückskröte.“* Ich glaube daran, dass wir alle unser eigenes Glück in uns tragen und wie Suda Sumpfröte dieses auch finden, wenn wir uns auf den Weg machen.

Literaturverzeichnis

Bibliografie

Aldridge, Alan: The Beatles Illustrated Lyrics, Great Britain, 1969

Billetner, Erika: DAS BLAUE HAUS/ DIE WELT DER FRIDA KAHLO,
Frankfurt 1993

Binswanger, Mathias: Die Tretmühlen des Glücks/ Wir haben immer mehr
und werden nicht glücklicher. Was können wir tun? (erste Auflage, 2006)
Freiburg im Breisgau, 2014⁹

Bohnenstengel, Ina: Gedächtnistraining und Bewegungsübungen nach
Themen/ Für Senioren und bei Demenz, Norderstedt, 2020²

Csikszentmihályi, Mihaly: FLOW/ Das Geheimnis des Glücks, (erste Auflage,
1990) Stuttgart 2017⁶

Csikszentmihályi, Mihaly: Flow im Beruf/ Das Geheimnis des Glücks am
Arbeitsplatz, (erste Auflage, 2003) Stuttgart 2004²

Csikszentmihályi, Mihaly: KREATIVITÄT/ Wie Sie das Unmögliche schaffen
und Ihre Grenzen überwinden, (erste Auflage, 1997) Stuttgart 2010⁸

Dalley, Tessa: KUNST ALS THERAPHIE/ Eine Einführung, Rheda-
Wiedenbrück 1986

De Saint- Exupéry, Antoine: Der kleine Prinz, (erste Auflage, 2015) München,
2020

Ende, Michael: Momo, (erste Auflage, 1973) Stuttgart, 2017⁹

Henning, Christoph/ Thomä, Dieter / Mitscherlich-Schönherr, Olivia: Glück/
Ein interdisziplinäres Handbuch, Stuttgart 2011

Klein, Ludger/ Stahlmann, Anne: „ICH? Zu alt?“ Diskriminierung älterer
Menschen Abschlussbericht eines Praxisforschungsprojekts, Frankfurt am
Main 2019

Nicole, Berner: Kreativität im kunstpädagogischen Diskurs/ Beiträge aus Theorie, Praxis und Empirie, München, 2018

Scherer, Hermann: Fokus! / Provokative Ideen für Menschen, die was erreichen wollen, (erste Auflage, 2016) München, 2018²

Pfister, Markus: Der Regenbogenfisch (erste Auflage, 1996) Zürich, 2019¹⁵

Reichardt, Anne, Reichardt Ingo: Treffende Worte/ 3000 Zitate für Führungskräfte, Wien, 2003

Rickert, Regula: Lehrbuch der Kunsttherapie, (erste Auflage, 2009) Ahlerstedt 2011²

Schmid, Wilhelm: Glück/Alles was Sie darüber wissen müssen und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist, (erste Auflage, 2007) Frankfurt am Main und Leipzig, 2014¹⁷

Schubert, Fritz: Schulfach Glück/ Wie ein neues Fach die Schule verändert (erste Auflage, 2008) Freiburg im Breisgau, 2008²

Voltaire: Candide oder Der Optimismus (übersetzt von: Ilse Lehmann), München, 2005

Watzlawick, Paul: Anleitung zum Unglücklichsein (erste Auflage, 1983) München, 2009⁷

Winker, Gabriele/ Degele, Nina: Intersektionalität/ Zur Analyse sozialer Ungleichheiten, Bielefeld 2009

Webografie

Aionas Verlag: Der Geist – Was dem Leben Sinn verleiht (2020), online unter URL: <https://www.exuperysprinz.de/interpretation/der-kleine-prinz-interpretation-die-themen> [28.10.2020]

Brunner, Katharina u. a: Blaue Bücher, rosa Bücher (2019), online unter URL: <https://projekte.sueddeutsche.de/artikel/kultur/gender-wie-gleichberechtigt-sind-kinderbuecher-e970817/> [26.10.2020]

Twain, Mark: Zitate - Literaturzitate - Allgemein, online unter URL: <https://www.zitate-online.de/literaturzitate/allgemein/19612/um-den-vollen-wert-des-gluecks-zu-erfahren.html> [24.09.2020]

Sayhi, Yasmina: INTERVIEW MIT MARCUS PFISTER (2017), online unter URL: <http://www.kinderundjugendmedien.de/index.php/interviews/1958-interview-mit-marcus-pfister> [22.09.2020]

Sommerdiebe: MODERNE ZEITEN (1936), (2012), online unter URL: <https://www.sommerdiebe.de/2012/07/19/moderne-zeiten-1936/> [05.11.2020]

Spielberg, Petra: Innovationspartnerschaft gesundes Altern/ Das Problem gemeinsam angehen (2011), online unter URL: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/102966/Innovationspartnerschaft-gesundes-Altern-Das-Problem-gemeinsam-angehen> [16.10.2020]

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Glück und Einkommen im Ländervergleich..... 16

Binswanger, Mathias: Die Tretmühlen des Glücks/ Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun? (erste Auflage, 2006) Freiburg im Breisgau, 2014⁹, S. 25.

Abbildung 2: „Moderne Zeiten“ (1936) 18

Sommerdiebe: MODERNE ZEITEN (1936), (2012), online unter URL: <https://www.sommerdiebe.de/2012/07/19/moderne-zeiten-1936/> [05.11.2020]

Abbildung 3 „Die Wucherer“ 20

Marinus van Reymerswaele (1497-1567) – Die Wucherer, online unter URL: <https://jochenteuffel.files.wordpress.com/2010/01/marinus-van-reymerswaele-1497-1567-die-wucherer.jpg> [6.11.2020]

Abbildung 4: ZEIT SPAHREN? ABER FÜR WEHN? 23

Ende, Michael: Momo, (erste Auflage, 1973) Stuttgart, 2017⁹, S. 121.

Abbildung 5: Flow-Erfahrung..... 29

Csikszentmihályi, Mihaly: FLOW/ Das Geheimnis des Glücks, (erste Auflage, 1990) Stuttgart 2017⁶, S. 125

Abbildung 6: „Der kleine Prinz“ 35

De Saint- Exupéry, Antoine: Der kleine Prinz, (erste Auflage, 2015) München, 2020, S. 1.

Abbildung 7: Zaubermalen Testdurchlauf 36

Quelle privat: Sarah Zauner, 2020

Abbildung 8: Zaubermalen im Kindergarten..... 37

Quelle privat: Severin Standhatinger, 2020

Abbildung 9: Vormalen des Planeten mit Wasser..... 39

Quelle privat: Severin Standhatinger, 2020

Abbildung 10: Collage	39
------------------------------------	-----------

Quelle privat: Severin Standhatinger, 2020

Abbildung 11: „Zauberplaneten“	40
---	-----------

Quelle privat: Severin Standhatinger, 2020

Abbildung 12: „HOT- DOG- PLANET“	40
---	-----------

Quelle privat: Severin Standhatinger, 2020

Abbildung 13: „Persönliche Einladung“	41
--	-----------

Quelle privat: Sarah Zauner, 2020

Abbildung 14: Glücksplanet Beispiel	44
--	-----------

Quelle privat: Severin Standhatinger, 2020

Abbildung 15: Ziel erreicht	46
--	-----------

Quelle privat: Severin Standhatinger, 2020

Abbildung 16: Eins sein mit der Tätigkeit	48
--	-----------

Quelle privat: Severin Standhatinger, 2020

Abbildung 17: Bewusstsein verdrängt Ablenkungen	48
--	-----------

Quelle privat: Severin Standhatinger, 2020

Abbildung 18: Keine Angst zu scheitern	49
---	-----------

Quelle privat: Severin Standhatinger, 2020

Abbildung 19: Selbstvergessenheit im Tun	49
---	-----------

Quelle privat: Severin Standhatinger, 2020

Abbildung 20: Autotelischer Glücksplanet	50
---	-----------

Quelle privat: Sarah Zauner, 2020

Abbildung 21: Die zerbrochene Säule, 1944	57
--	-----------

Billetner, Erika: DAS BLAUE HAUS/ DIE WELT DER FRIDA KAHLO,
Frankfurt 1993, S.143.

Abbildung 22: „Schwisch“	60
Quelle privat: Sarah Zauner, 2018	
Abbildung 23: „Schröte“	61
Quelle privat: Sarah Zauner, 2018	
Abbildung 24: „Pferdling“	61
Quelle privat: Sarah Zauner, 2018	
Abbildung 25: „Krokofrosch“	61
Quelle privat: Sarah Zauner, 2018	
Abbildung 26: „Entifant“	61
Quelle privat: Sarah Zauner, 2018	
Abbildung 27: „Hundemaus“	61
Quelle privat: Sarah Zauner, 2018	
Abbildung 28: „Käffchen“	62
Quelle privat: Sarah Zauner, 2018	
Abbildung 29: Sumpfkroete	62
Quelle privat: Sarah Zauner, 2018	
Abbildung 30: Naturbild	62
Quelle privat: Sarah Zauner, 2019	
Abbildung 31: Wurzelpflanze	63
Quelle privat: Sarah Zauner, 2019	
Abbildung 32: Zuckerrübenwurzel	63
Quelle privat: Sarah Zauner, 2019	
Abbildung 33: Wurzeldetail	63
Quelle privat: Sarah Zauner, 2019	
Abbildung 34: „Glücksmaulwurf“	63
Quelle privat: Sarah Zauner, 2019	

Abbildung 35: „Hundemaus“	64
Quelle privat: Sarah Zauner, 2020	
Abbildung 36: „Pferdling“	65
Quelle privat: Sarah Zauner, 2020	
Abbildung 37: „Entifantin“	65
Quelle privat: Sarah Zauner, 2020	
Abbildung 38: „Suda Sumpfkroete“	66
Quelle privat: Sarah Zauner, 2020	
Abbildung 39: „Der Glucksmaulwurf“	67
Quelle privat: Sarah Zauner, 2020	
Abbildung 40: Szene 1	68
Quelle privat: Sarah Zauner, 2020	
Abbildung 41: Szene 1	69
Quelle privat: Sarah Zauner, 2020	
Abbildung 42: Szene 2	70
Quelle privat: Sarah Zauner, 2020	
Abbildung 43: Szene 3	71
Quelle privat: Sarah Zauner, 2020	
Abbildung 44: Szene 3	72
Quelle privat: Sarah Zauner, 2020	
Abbildung 45: Szene 4	73
Quelle privat: Sarah Zauner, 2020	
Abbildung 46: Szene 4	74
Quelle privat: Sarah Zauner, 2020	
Abbildung 47: Szene 5	75
Quelle privat: Sarah Zauner, 2020	

Abbildung 48: Szene 6	76
------------------------------------	-----------

Quelle privat: Sarah Zauner, 2020

Abbildung 49: Szene 7	77
------------------------------------	-----------

Quelle privat: Sarah Zauner, 2020

Abbildung 50: Szene 8	78
------------------------------------	-----------

Quelle privat: Sarah Zauner, 2020

Abbildung 51: Szene 9	79
------------------------------------	-----------

Quelle privat: Sarah Zauner, 2020

Abbildung 52: Storyboard	80
---------------------------------------	-----------

Quelle privat: Sarah Zauner, 2020

Abbildung 53: Szene 10,11,12 in Arbeit	84
---	-----------

Quelle privat: Sarah Zauner, 2020

Abbildung 54: „Käpt’n Sharky“	84
--	-----------

Brunner, Katharina u. a: Blaue Bücher, rosa Bücher (2019), online unter
URL: <https://projekte.sueddeutsche.de/artikel/kultur/gender-wie-gleichberechtigt-sind-kinderbuecher-e970817/> [26.10.2020]

Abbildung 55: „Prinzessin Lillyfee“	84
--	-----------

Brunner, Katharina u. a: Blaue Bücher, rosa Bücher (2019), online unter
URL: <https://projekte.sueddeutsche.de/artikel/kultur/gender-wie-gleichberechtigt-sind-kinderbuecher-e970817/> [26.10.2020]

Interview mit dem Altenfachbetreuer Rupert Zauner

Welche Veränderungen/Reaktionen sind dir im Gegensatz zum Glückszustand der Damen vor dem Projekt und nach dem Projekt „Zaubermalen“ aufgefallen?

Vor dem Projekt hatten die Berechnner wenig Möglich-
keiten, sich kreativ zu entfalten. Die Reaktionen
waren sehr positiv und es war auch schon
der Wunsch der Damen da, das Projekt
fortzusetzen um mehr Kunstheit in den
Alltag der Ideenberechner zu bringen.

Hast du das Gefühl, dass die Malmethode „Zaubermalen“ positiv zum Glück der Damen beigetragen hat?

Auf jeden Fall. Alle Damen waren stolz auf das
Kunstwerk und haben das Bild in einem Rahmen
gegeben und im Zimmer aufgehängt.
Sie schauen das von ihnen entwickelte Bild oft
an und erleben dadurch auch Glücksgefühle.

Fragebogen zum Projekt „Zaubermalen“

1. Angaben zu deiner Person

a. Alter: 73 Jahre

b. Ich bin

☒ weiblich

☐ männlich

2. Hast du während der Malmethode „Zaubermalen“ eine glückliche Zeit verbracht?

☒ Ja

☐ Nein

3. War beim „Zaubermalen“ klar, welcher Schritt als nächstes kommt?

☒ Ja

☐ Nein

4. Hast sich das Malen angenehm und richtig angefühlt?

☒ Ja

☐ Nein

5. Hat dich die Malmethode „Zaubermalen“ unterfordert?

☐ Ja

☒ Nein

6. Hat dich die Malmethode „Zaubermalen“ überfordert?

☐ Ja

☒ Nein

7. Hast du während dem „Zaubermalen“ an alltägliche Ängste und Sorgen gedacht?

☐ Ja

☒ Nein

8. Hast du dich während dem „Zaubermalen“ von äußeren Einflüssen abgelenkt gefühlt?

☐ Ja
☒ Nein

9. Hattest du während der Malmethode „Zaubermalen“ Angst zu scheitern?

☐ Ja
☒ Nein

10. Ist beim „Zaubermalen“ Selbstvergessenheit im Tun aufgetreten?

☐ Ja
☒ Nein

11. Verging für dich die Zeit beim Projekt „Zaubermalen“ schnell oder langsam?

☐ langsam
☒ schnell

12. Warum hast du die Einladung für das Projekt „Zaubermalen“ angenommen?

weil es mich interessiert hat

1. Würdest du nochmal beim Projekt „Zaubermalen“ teilnehmen?

☒ Ja
☐ Nein

Fragebogen zum Projekt „Zaubermalen“

1. Angaben zu deiner Person

a. Alter: 85 Jahre

b. Ich bin

weiblich ☒

männlich

2. Hast du während der Malmethode „Zaubermalen“ eine glückliche Zeit verbracht?

Ja ☒

Nein

3. War beim „Zaubermalen“ klar, welcher Schritt als nächstes kommt?

Ja ☒

Nein

4. Hast sich das Malen angenehm und richtig angefühlt?

Ja ☒

Nein

5. Hat dich die Malmethode „Zaubermalen“ unterfordert?

Ja

Nein ☒

6. Hat dich die Malmethode „Zaubermalen“ überfordert?

Ja

Nein ☒

7. Hast du während dem „Zaubermalen“ an alltägliche Ängste und Sorgen gedacht?

Ja

Nein ☒

8. Hast du dich während dem „Zaubermalen“ von äußeren Einflüssen abgelenkt gefühlt?

Ja

Nein ✓

9. Hattest du während der Malmethode „Zaubermalen“ Angst zu scheitern?

Ja

Nein ✓

10. Ist beim „Zaubermalen“ Selbstvergessenheit im Tun aufgetreten?

Ja ✓

Nein ✓

11. Verging für dich die Zeit beim Projekt „Zaubermalen“ schnell oder langsam?

langsam

schnell ✓

12. Warum hast du die Einladung für das Projekt „Zaubermalen“ angenommen?

Weil es mich interessiert hat was dabei
herauskommt!

1. Würdest du nochmal beim Projekt „Zaubermalen“ teilnehmen?

Ja ✓

Nein

Fragebogen zum Projekt „Zaubermalen“

1. Angaben zu deiner Person

a. Alter: 89 Jahre

b. Ich bin

☒ weiblich

☐ männlich

2. Hast du während der Malmethode „Zaubermalen“ eine glückliche Zeit verbracht?

☒ Ja

☐ Nein

3. War beim „Zaubermalen“ klar, welcher Schritt als nächstes kommt?

☒ Ja

☐ Nein

4. Hast sich das Malen angenehm und richtig angefühlt?

☒ Ja

☐ Nein

5. Hat dich die Malmethode „Zaubermalen“ unterfordert?

☐ Ja

☒ Nein

6. Hat dich die Malmethode „Zaubermalen“ überfordert?

☐ Ja

☒ Nein

7. Hast du während dem „Zaubermalen“ an alltägliche Ängste und Sorgen gedacht?

☐ Ja

☒ Nein

8. Hast du dich während dem „Zaubermalen“ von äußeren Einflüssen abgelenkt gefühlt?

Ja

☒ Nein

9. Hattest du während der Malmethode „Zaubermalen“ Angst zu scheitern?

Ja

☒ Nein

10. Ist beim „Zaubermalen“ Selbstvergessenheit im Tun aufgetreten?

☒ Ja

Nein

11. Verging für dich die Zeit beim Projekt „Zaubermalen“ schnell oder langsam?

langsam

☒ schnell

12. Warum hast du die Einladung für das Projekt „Zaubermalen“ angenommen?

Weil es mich interessiert hat.

1. Würdest du nochmal beim Projekt „Zaubermalen“ teilnehmen?

☒ Ja

Nein

Fragebogen zum Projekt „Zaubermalen“

1. Angaben zu deiner Person

a. Alter: 71 Jahre

b. Ich bin

weiblich ☒

männlich

2. Hast du während der Malmethode „Zaubermalen“ eine glückliche Zeit verbracht?

Ja ☒

Nein

3. War beim „Zaubermalen“ klar, welcher Schritt als nächstes kommt?

Ja

Nein ☒ denn ich konnte das nicht

4. Hast sich das Malen angenehm und richtig angefühlt?

Ja ☒

Nein

5. Hat dich die Malmethode „Zaubermalen“ unterfordert?

Ja

Nein ☒

6. Hat dich die Malmethode „Zaubermalen“ überfordert?

Ja

Nein ☒

7. Hast du während dem „Zaubermalen“ an alltägliche Ängste und Sorgen gedacht?

Ja

Nein ☒ teilweise

8. Hast du dich während dem „Zaubermalen“ von äußeren Einflüssen abgelenkt gefühlt?

Ja ☒

Nein

9. Hattest du während der Malmethode „Zaubermalen“ Angst zu scheitern?

Ja

Nein ☒

10. Ist beim „Zaubermalen“ Selbstvergessenheit im Tun aufgetreten?

Ja

Nein

11. Verging für dich die Zeit beim Projekt „Zaubermalen“ schnell oder langsam?

langsam

schnell ☒

12. Warum hast du die Einladung für das Projekt „Zaubermalen“ angenommen?

Ich freue mich wenn ich jemanden damit
helfen kann

1. Würdest du nochmal beim Projekt „Zaubermalen“ teilnehmen?

Ja ☒

Nein

Fragebogen zum Projekt „Zaubermalen“

1. Angaben zu deiner Person

a. Alter: 34 Jahre

b. Ich bin

☒ weiblich

☐ männlich

2. Hast du während der Malmethode „Zaubermalen“ eine glückliche Zeit verbracht?

☒ Ja

☐ Nein

3. War beim „Zaubermalen“ klar, welcher Schritt als nächstes kommt?

☐ Ja

☐ Nein

4. Hast sich das Malen angenehm und richtig angefühlt?

☒ Ja

☐ Nein

5. Hat dich die Malmethode „Zaubermalen“ unterfordert?

☐ Ja

☒ Nein

6. Hat dich die Malmethode „Zaubermalen“ überfordert?

☐ Ja

☒ Nein

7. Hast du während dem „Zaubermalen“ an alltägliche Ängste und Sorgen gedacht?

☐ Ja

☒ Nein

8. Hast du dich während dem „Zaubermalen“ von äußeren Einflüssen abgelenkt gefühlt?

☒ Ja
☐ Nein

9. Hattest du während der Malmethode „Zaubermalen“ Angst zu scheitern?

☐ Ja
☒ Nein

10. Ist beim „Zaubermalen“ Selbstvergessenheit im Tun aufgetreten?

☒ Ja
☐ Nein

11. Verging für dich die Zeit beim Projekt „Zaubermalen“ schnell oder langsam?

☐ langsam
☒ schnell

12. Warum hast du die Einladung für das Projekt „Zaubermalen“ angenommen?

Interesse, Neugier, Unselbsthaltung

1. Würdest du nochmal beim Projekt „Zaubermalen“ teilnehmen?

☒ Ja
☐ Nein

Einverständniserklärung zur Aufnahme sowie Veröffentlichung von Fotos

Hiermit erkläre ich mich damit einverstanden, dass Frau Sarah Zauner bzw. die Universität für künstlerische und industrielle Gestaltung Fotografien meiner Person anfertigen und für ihre Diplomarbeit aber auch sonst in jedweder Form zu Veröffentlichungszwecken verwenden dürfen. Insbesondere sind dies Veröffentlichungen in gedruckter und digitaler Form zu Publikations- und Dokumentationszwecken (z.B. Bücher, wissenschaftliche Beiträge, Webseiten, Internet-Plattformen).

Name Götzenberger

Vorname Marianne

Geburtsdatum 4.7.1947

Adresse: 40.70 Eferding, Bräuhausstr. 7

Diese Erklärung ist jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufbar und gilt sodann für zukünftige, jedoch nicht mehr für bereits gedruckte oder sonst veröffentlichte Werke. In einem solchen Falle wird darum ersucht, eine entsprechende schriftliche Mitteilung an Sarah Zauner (Lauterbachstraße 2 4101 Feldkirchen, sarah.magdalena.zauner@gmx.at) zu übermitteln.

Eferding, am 17.11.2020

Marianne Götzenberger
Unterschrift

Einverständniserklärung zur Aufnahme sowie Veröffentlichung von Fotos

Hiermit erkläre ich mich damit einverstanden, dass Frau Sarah Zauner bzw. die Universität für künstlerische und industrielle Gestaltung Fotografien meiner Person anfertigen und für ihre Diplomarbeit aber auch sonst in jedweder Form zu Veröffentlichungszwecken verwenden dürfen. Insbesondere sind dies Veröffentlichungen in gedruckter und digitaler Form zu Publikations- und Dokumentationszwecken (z.B. Bücher, wissenschaftliche Beiträge, Webseiten, Internet-Plattformen).

Name Knogler

Vorname Friederike

Geburtsdatum 27.05.31

Adresse: Bienhausb. 7, 4070 Eferding

Diese Erklärung ist jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufbar und gilt sodann für zukünftige, jedoch nicht mehr für bereits gedruckte oder sonst veröffentlichte Werke. In einem solchen Falle wird darum ersucht, eine entsprechende schriftliche Mitteilung an Sarah Zauner (Lauterbachstraße 2 4101 Feldkirchen, sarah.magdalena.zauner@gmx.at) zu übermitteln.

Eferding, am 17.11.2020

..... Knogler Friederike
Unterschrift

Einverständniserklärung zur Aufnahme sowie Veröffentlichung von Fotos

Hiermit erkläre ich mich damit einverstanden, dass Frau Sarah Zauner bzw. die Universität für künstlerische und industrielle Gestaltung Fotografien meiner Person anfertigen und für ihre Diplomarbeit aber auch sonst in jedweder Form zu Veröffentlichungszwecken verwenden dürfen. Insbesondere sind dies Veröffentlichungen in gedruckter und digitaler Form zu Publikations- und Dokumentationszwecken (z.B. Bücher, wissenschaftliche Beiträge, Webseiten, Internet-Plattformen).

Name Winihubner

Vorname Eleonora

Geburtsdatum 6.7.1935

Adresse: 4070 Eferding, Bräuhausstr. 7

Diese Erklärung ist jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufbar und gilt sodann für zukünftige, jedoch nicht mehr für bereits gedruckte oder sonst veröffentlichte Werke. In einem solchen Falle wird darum ersucht, eine entsprechende schriftliche Mitteilung an Sarah Zauner (Lauterbachstraße 2 4101 Feldkirchen, sarah.magdalena.zauner@gmx.at) zu übermitteln.

Eferding, am 17. November 2020

E. Winihubner
Unterschrift

Einverständniserklärung zur Aufnahme sowie Veröffentlichung von Fotos

Hiermit erkläre ich mich damit einverstanden, dass Frau Sarah Zauner bzw. die Universität für künstlerische und industrielle Gestaltung Fotografien meiner Person anfertigen und für ihre Diplomarbeit aber auch sonst in jedweder Form zu Veröffentlichungszwecken verwenden dürfen. Insbesondere sind dies Veröffentlichungen in gedruckter und digitaler Form zu Publikations- und Dokumentationszwecken (z.B. Bücher, wissenschaftliche Beiträge, Webseiten, Internet-Plattformen).

Name Hammerschmidt
Vorname Sarah
Geburtsdatum 22.03.1998
Matrikelnummer: 01619241
Adresse: Brunerstraße 7, 4020 Linz

Diese Erklärung ist jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufbar und gilt sodann für zukünftige, jedoch nicht mehr für bereits gedruckte oder sonst veröffentlichte Werke. In einem solchen Falle wird darum ersucht, eine entsprechende schriftliche Mitteilung an Sarah Zauner (Lauterbachstraße 2 4101 Feldkirchen, sarah.magdalena.zauner@gmx.at) zu übermitteln.

Linz, am 19.11.2020
Sarah Hammerschmidt
Unterschrift

Einverständniserklärung zur Aufnahme sowie Veröffentlichung von Fotos

Hiermit erkläre ich mich damit einverstanden, dass Frau Sarah Zauner bzw. die Universität für künstlerische und industrielle Gestaltung die von mir angefertigten Fotografien für ihre Diplomarbeit aber auch sonst in jedweder Form zu Veröffentlichungszwecken verwenden darf. Insbesondere sind dies Veröffentlichungen in gedruckter und digitaler Form zu Publikations- und Dokumentationszwecken (z.B. Bücher, wissenschaftliche Beiträge, Webseiten, Internet-Plattformen).

NameStandhartinger

VornameSeverin

Geburtsdatum.....21.8.1997

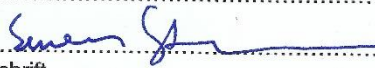
Matrikelnummer:01521247

Adresse:Pfarrgasse 3 4020 Linz

Diese Erklärung ist jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufbar und gilt sodann für zukünftige, jedoch nicht mehr für bereits gedruckte oder sonst veröffentlichte Werke. In einem solchen Falle wird darum ersucht, eine entsprechende schriftliche Mitteilung an Sarah Zauner (Lauterbachstraße 2 4101 Feldkirchen, sarah.madalena.zauner@gmx.at) zu übermitteln.

Linz, am19.11.2020

Unterschrift



Einverständniserklärung zur Aufnahme sowie Veröffentlichung von Fotos

Hiermit erkläre ich mich damit einverstanden, dass Frau Sarah Zauner bzw. die Universität für künstlerische und industrielle Gestaltung Fotografien meiner Person/meines Kindes anfertigen und für ihre Diplomarbeit aber auch sonst in jedweder Form zu Veröffentlichungszwecken verwenden dürfen. (Dies gilt auch für Kinderzeichnungen). Insbesondere sind dies Veröffentlichungen in gedruckter und digitaler Form zu Publikations- und Dokumentationszwecken (z.B. Bücher, wissenschaftliche Beiträge, Webseiten, Internet-Plattformen).

Name: Grünwald.....

Vorname: Cindy.....

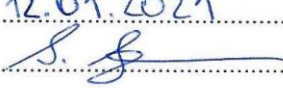
Geburtsdatum: 20.11.1981.....

Adresse: Aschacherstrasse 27 4101 Feldkirchen.....

Diese Erklärung ist jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufbar und gilt sodann für zukünftige, jedoch nicht mehr für bereits gedruckte oder sonst veröffentlichte Werke. In einem solchen Falle wird darum ersucht, eine entsprechende schriftliche Mitteilung an Sarah Zauner (Lauterbachstraße 2 4101 Feldkirchen, sarah.magdalena.zauner@gmx.at) zu übermitteln.

Feldkirchen, am 12.01.2021.....

Unterschrift



Einverständniserklärung zur Aufnahme sowie Veröffentlichung von Fotos

Hiermit erkläre ich mich damit einverstanden, dass Frau Sarah Zauner bzw. die Universität für künstlerische und industrielle Gestaltung Fotografien ~~meiner~~ Person/meines Kindes anfertigen und für ihre Diplomarbeit aber auch sonst in jedweder Form zu Veröffentlichungszwecken verwenden dürfen. (Dies gilt auch für Kinderzeichnungen). Insbesondere sind dies Veröffentlichungen in gedruckter und digitaler Form zu Publikations- und Dokumentationszwecken (z.B. Bücher, wissenschaftliche Beiträge, Webseiten, Internet-Plattformen).

Name: Gruber

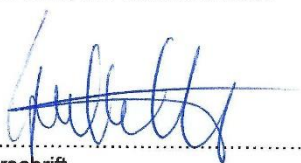
Vorname: Ferdinand

Geburtsdatum: 4. September 2013

Adresse: Pesenbach 51, 4101 Feldkirchen

Diese Erklärung ist jederzeit ohne Angabe von Gründen widerrufbar und gilt sodann für zukünftige, jedoch nicht mehr für bereits gedruckte oder sonst veröffentlichte Werke. In einem solchen Falle wird darum ersucht, eine entsprechende schriftliche Mitteilung an Sarah Zauner (Lauterbachstraße 2 4101 Feldkirchen, sarah.magdalena.zauner@gmx.at) zu übermitteln.

Feldkirchen, am 13. Jänner 2021



Unterschrift

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich eidesstattlich, dass ich diese vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, keine anderen als die angegebenen Quellen benutzt und die aus den Quellen wörtlich oder sinngemäß übernommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Linz, am.....

Unterschrift.....



CC BY-NC-ND 4.0 International
Namensnennung - Nicht-kommerziell - Keine Bearbeitung 4.0 International