

Kreative Tätigkeiten für das Wohlbefinden: Ein Toolkit für Opfer und Überlebende



European Research Council
Established by the European Commission



UNIVERSITY OF
BIRMINGHAM

Von Joanne McCuaig, Dr. Katharina Karcher und Saray Falcón Trejo

Übersetzung aus dem Englischen von Marlies Gabriele Prinzl

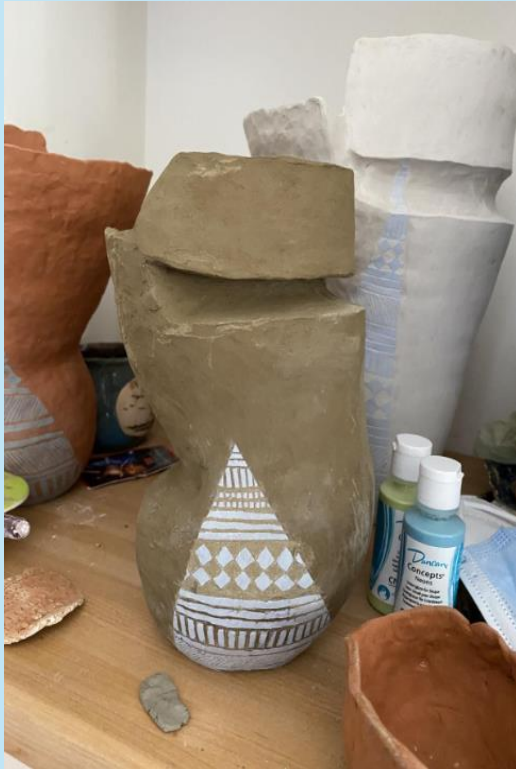
Dieses Toolkit ist das Resultat von zwei Forschungsprojekten und dem Wunsch, Informationen mit Einzelpersonen und Organisationen, die davon profitieren können, zu teilen. Das Hauptprojekt – Dr. Katharina Karchers Arbeit zum Thema „urban terrorism“ (auf Deutsch: „städtischer Terrorismus“), kurz „UrbTerr“ – wurde vom Europäischen Forschungsrat (European Research Council, ERC) unterstützt. (Fördervereinbarung Nr. 851329 UrbTerr) Aufbauend auf dieser Forschung wurde das zweite Projekt zusammen mit Joanne McCuaig entworfen und durchgeführt. (Weitere Details dazu finden Sie in Abschnitten 3 bis 7.) Die Idee, ein Toolkit zu kreieren, um die kreativen Tätigkeiten von Opfern und Überlebenden zu teilen, stammt von Joanne McCuaig.

Was wir unter „Kreative Tätigkeiten“ verstehen erklären wir im 4. Abschnitt des Toolkits („Was sind kreative Tätigkeiten?“). Saray Falcón Trejo informiert über die Psychologie und das Wohlbefinden in Verbindung mit kreativer Praxis. Danach folgt eine Beschreibung unserer Forschung zu kreativen Tätigkeiten. Die Ergebnisse einer von uns durchgeführten Umfrage sowie Zitate von Befragten sind im Toolkit enthalten. Außerdem haben wir einige Individuen in unserem Netzwerk dazu eingeladen, ausführlicher über ihre kreativen Tätigkeiten und Inspirationen zu berichten (siehe auch 8. Abschnitt). Zusätzlich enthält das Toolkit eine Zusammenfassung verschiedener Arten von kreativen Tätigkeiten sowie Empfehlungen, wie Einzelpersonen oder Organisationen mit kreativen Praktiken beginnen können.

Wir haben diesen Text bewusst so verfasst, dass er Menschen inspiriert, Aktivitäten zu finden, die ihnen zusagen und ihren eigenen Bedürfnissen entsprechen. Es ist dabei jederzeit möglich, das Engagement zu erhöhen, neue Aktivitäten auszuprobieren oder zu bereits vertrauten Praktiken zurückzukehren. Wir glauben, dass die persönlichen Geschichten, Inspirationen und Ansätze in diesem Toolkit nicht nur für Opfer und Überlebende terroristischer Gewalt relevant sind, sondern auch Anregung für andere Menschen bieten könnten.

Das Toolkit ist derzeit auf Englisch, Französisch, Deutsch und Spanisch erhältlich und kann kostenlos benutzt werden. Falls Sie das Toolkit in eine andere Sprache übersetzen und diese Übersetzung mit uns teilen möchten, kontaktieren Sie bitte Dr. Karcher über die folgende Emailadresse: k.karcher@bham.ac.uk.

Unser tiefster Dank richtet sich an alle Personen, die ihre Zeit, Erfahrungen und Anregungen mit uns geteilt haben. Falls Sie das Toolkit verwenden, würden wir uns über Feedback von Ihnen sehr freuen: <https://forms.gle/VBzZkabz1vC7PpoEA>



Keramik als kreative Tätigkeit.

Fotos von Lisa Ghigini



Inhaltsverzeichnis

1. Abstract.....	7
2. Einleitung: Für wen dieses Toolkit gemeint ist und wie es entstand	8
3. Forschungsüberblick.....	10
3.1 Das Projekt „Urbaner Terrorismus in Europa“	10
3.2 Umfrage zu kreativen Tätigkeiten.....	11
4. Was sind kreative Tätigkeiten?.....	12
4.1 Die Psychologie von kreativer Praxis und Wohlbefinden	12
4.2 Wie wir „kreative Tätigkeit“ definieren und Beispiele vom UrbTerr-Projekt bzw. von unserer Umfrage	17
5. Wer hat von kreativen Tätigkeiten profitiert?	20
6. Inspiration, um an kreativen Tätigkeiten teilzunehmen	22
7. Beispiele kreativer Tätigkeiten (von Teilnehmer*innen unserer Umfrage).....	24
7.1 Aktivitäten, an denen unsere Teilnehmer*innen derzeit teilnehmen	24
7.1.1 Künstlerische Tätigkeiten und Handarbeit	25
7.1.2 Sport.....	25
7.1.3 Schreiben, Journaleinträge schreiben, Tagebuchschreiben	26
7.1.4 Gartenarbeit und im Freien sein	26
7.1.5 Meditation (spirituell, auf Glaubensbasis oder religiöse Praktiken)	26
7.1.6 Musik.....	26
7.1.7 Sonstige kreative Tätigkeiten.....	26
7.2 Wie man an kreativen Tätigkeiten teilnehmen kann: als Einzelperson, in einer Gruppe, oder auf beide Arten	27
7.3 Wie Gesundheit und Psyche von kreativen Tätigkeiten profitieren.....	28
7.4 Interesse Aktivitäten in der Zukunft auszuprobieren	30
8. Wie man sich organisieren und erste Schritte unternehmen kann	32
8.1 Tätigkeiten mit einer Organisation als Partner.....	32
8.1.1 Vicki Brown, Peace Collective (Friedenskollektive)	33

8.1.2	Suzanne Atkins, Künstlerin und Pädagogin in Zusammenarbeit mit Peace Collective	36
8.1.3	Çetin Gültekin, der zusammen mit Mutlu Koçak ein Buch verfasste	44
8.2	Einzelprofile	46
8.2.1	Julie Anna Freund: Malerei (USA)	46
8.2.2	Lisa Ghiggini: Keramik (Vereinigtes Königreich)	53
8.2.3	Francisco Falcón Pozo: Gartenarbeit (Spanien)	59
8.2.4	Figen Murray: Stricken (Vereinigtes Königreich)	63
8.2.5	David Fritz Goeppinger: Fotografie (weltweit)	65
9.	Anregungen, wie man mit einer kreativen Tätigkeit anfangen kann	67
9.1	Wie Aktivitäten zugänglich und integrativ werden können	68
9.2	Lokale Ressourcen, Partnerschaften oder Organisationen finden	69
9.3	Was es sonst noch zu berücksichtigen gibt	70
10.	Referenzen	71



Das 'Peace Crane' Projekt der Peace Collective.

Foto von Suzanne Atkins

1. Abstract

Das Toolkit für kreative Tätigkeiten ist eine Ressource, die von Joanne McCuaig und Dr. Katharina Karcher entwickelt wurde. Das Toolkit ist das Resultat von fünf Jahren Feldforschung und einer internationalen Online-Umfrage. Es zeigt, wie Aktivitäten wie Kunst, Schreiben, Gartenarbeit, Musik, Sport und spirituelle Praktiken den Heilungsprozess, das Ausdrücken von Gefühlen und die gemeinschaftliche Verbindung unterstützen können. Das Toolkit versteht kreative Tätigkeiten als Vorgänge der Vorstellungskraft und als Endergebnis und betont deren positive Auswirkung auf das Wohlbefinden der Teilnehmenden. Unsere Studie zeigt, dass die meisten Personen kreative Tätigkeiten selbst entdecken, aber dass viele mehr Unterstützung schätzen würden (92 Prozent wünschen sich mehr Begleitung). Zu den konkreten Beispielen, die im Toolkit vorgestellt werden, gehören Fotografie, Journaleinträge, Stricken, und kollaborative Projekte. Das Toolkit hebt hervor, dass Inklusivität beim Anbieten von Tätigkeiten wichtig ist und enthält Empfehlungen, wie Tätigkeiten in einem flexiblen Format angeboten und körperliche und psychologische Anforderungen berücksichtigt werden können. Das Toolkit wurde für und mit Betroffenen terroristischer Gewalt, sowie mit Organisationen, die diese Personen unterstützen, entwickelt. Wir hoffen aber, dass das Toolkit auch anderen Menschen helfen kann, zum Beispiel Opfern von Verbrechen, geflüchteten Menschen, und anderen, die nach kreativen Wegen zum Wohlbefinden suchen.



'Over the Moon'– Acryl auf Leinwand 2014

Von Julie Anna Freund (a Splash Studio Commission

2. Einleitung: Für wen dieses Toolkit gemeint ist und wie es entstand

Das Toolkit für kreative Tätigkeiten ist das Ergebnis von zwei umfangreichen Forschungsprojekten. Fünf Jahre lang hat Dr. Katharina Karcher im Rahmen eines ERC-Projekts

mit Opfern und Überlebenden von Terrorismus gearbeitet. Aufbauend auf dieser Forschung hat sie mit Joanne McCuaig eine Umfrage durchgeführt, um genauer zu erforschen, wie Betroffene kreative Formen der Selbstfürsorge nutzen, um ihre Erfahrungen mit terroristischer Gewalt zu bewältigen.

Angeregt durch die inspirierenden Beiträge und Diskussionen schlug Joanne McCuaig vor, ein Toolkit zusammenzustellen, um die Erkenntnisse unserer Projekte mit mehr Menschen zu teilen. Das bezieht sich sowohl auf die Ergebnisse unserer Forschung als auch auf die praktischen Schritte, die andere unternommen haben, um über ihre kreativen Tätigkeiten nachzudenken und sie auszuüben.

Beide Projekte wurden in mehreren Sprachen (Englisch, Französisch, Deutsch und Spanisch) ausgeführt. Die Teilnehmer*innen wurden ermutigt, die Sprache zu verwenden, in der sie sich am meisten zuhause fühlten. Menschen aus aller Welt haben zu den Projekten beigetragen: von Jugendlichen bis zu älteren Menschen, die sowohl aus kleinen Orten als auch in großen Ballungszentren leben.

Inspiziert von den engagierten Antworten der Teilnehmer*innen wollten wir mehr tun, um anderen Menschen zu helfen, deren Leben von unerwarteten Ereignissen erschüttert werden. Obwohl wir versucht haben, eine Vielzahl kreativer Wege einzubeziehen, möchten wir betonen, dass es sich hierbei nicht um eine repräsentative Auswahl handelt. Wir haben gezielt Menschen in unseren Netzwerken kontaktiert, die bereits ihre kreative Arbeit mit der Öffentlichkeit geteilt hatten, oder von den wir wussten, dass sie bereit waren, diesen Schritt zu wagen.

Wann immer möglich, haben wir versucht, unsere Projektteilnehmer*innen direkt zu Wort kommen zu lassen, um ihre Handlungsmacht und Erfahrungen anzuerkennen. Dieses Toolkit enthält Zitate in Originalsprache und in deutscher Übersetzung. Gelegentlich wurde die Grammatik oder Rechtschreibung in den Übersetzungen leicht korrigiert. Ansonsten wurde nichts an der Wortwahl geändert, um die „Stimme“ der Beiträge zu erhalten. Wir haben versucht, die Antworten möglichst originalgetreu zu übersetzen.

Unser besonderes Interesse galt den positiven Auswirkungen der kreativen Tätigkeiten auf den Heilungsprozess der Befragten. So wollen wir dazu beitragen, ihre Bemühungen und Maßnahmen mit anderen teilen. Auch wenn die kreativen Wege der Opfer und Überlebenden von Terrorgewalt der Schwerpunkt unseres Projektes sind, glauben wir, dass dieses Toolkit auch für andere Menschen hilfreich sein kann, zum Beispiel Opfer von Verbrechen, oder geflüchtete Menschen.

3. Forschungsüberblick

3.1 Das Projekt „Urbaner Terrorismus in Europa“

Die Zahl der Terrorismustodesopfer in Europa scheint niedrig, vor allem wenn man sie mit den Todesraten von bewaffneten Konflikten weltweit vergleicht. Und dennoch leben tausende von Menschen mit traumatischen Erinnerungen an Terroranschläge. Manche haben auch Angehörige und Freunde durch den Terrorismus verloren. Terrorismus ist ein kulturelles und politisches Phänomen, das uns alle betrifft, auch wenn wir nicht alle im gleichen Maße davon betroffen sind. Im Jahr 2019, erhielt Dr. Katharina Karcher eine Förderung vom Europäischen Forschungsrat, um die materiellen und kulturellen Auswirkungen des städtischen Terrorismus (auf Englisch: „urban terrorism“) in Europa seit dem Jahr 2004 zu erforschen ([UrbTerr](#)). Gemeinsam mit ihrem Team betrieb sie Feldforschung und sammelte eine Vielzahl von Daten, unter anderem Feldnotizen, Gerichtsunterlagen, Interviews mit Opfern und Überlebenden sowie Zeitungsartikel.

Eines der Hauptziele des Projekts war, Kunst als kreatives Werkzeug zu nutzen, um alternative Formen des Erinnerns und neue Zukunftsvisionen zu entwickeln. Daher beschränkte sich das Projekt nicht auf akademische Konferenzen und wissenschaftliche Publikationen. Ebenso wichtig – wenn nicht sogar wichtiger – waren kreative Kooperationen und Ausstellungen. Zu unseren kreativen Partnern gehörten etablierte und aufstrebende Künstler*innen, aber auch Menschen, die wenig oder gar keine Erfahrung mit kreativer Praxis hatten. Unsere Forschung zeigte, dass Menschen eine Vielzahl von kreativen Methoden verwenden, um die Erinnerung an die Opfer terroristischer Anschläge am Leben zu erhalten. Außerdem zeigte sich, dass Kunst ein wichtiges Instrument sein kann, um Strukturen der Ausgrenzung und Marginalisierung in öffentlichen Terrorismus Debatten zu thematisieren. Viele unserer kreativen Partner*innen haben selbst terroristische Gewalt erlebt. Durch die gemeinsamen Projekte konnten wir inspirierende kreative Wege kennenlernen und teilen.

David Fritz Goeppinger hat zum Beispiel mit UrbTerr-Doktorandin Yordanka Dimcheva geteilt, wie Fotografie und Schreiben ihm während der Gerichtsverhandlungen nach den Terroranschlägen vom 13. November 2015 in Paris und Saint-Denis halfen, Gefühle der Passivität und Hilflosigkeit zu überwinden. David war einer von mehr als tausend Menschen, die an jenem Tag ein Rockkonzert im Konzertsaal „Bataclan“ besuchten, welches das Ziel eines Terroranschlages wurde. Er überlebte, meinte aber später: „Ich entkam – mit verbranntem Haar, teilweise taub und mit einer tiefen Narbe in meinem Geist und meiner Seele.“ ([Karcher et al., 2024](#)) Angesichts dessen war die Aussicht auf den Prozess der Pariser Anschläge vom 13. November beängstigend für ihn.

Für manche Menschen kann es positiv und ermächtigend sein, sich als „Opfer“ zu verstehen. Für David jedoch traf das Gegenteil zu. Er verarbeitete seine Erfahrungen im Gerichtssaal in einem Tagebuch und kehrte zu einer alten Liebe zurück, um das Verfahren zu dokumentieren: der Fotografie. David stellte fest, dass das Tagebuchschreiben und die Fotografie ihm ermöglichten, „den Mantel der Opferrolle abzulegen“ und Handlungsmacht im Umgang mit seiner traumatischen Erfahrung zu empfinden.

Durch die UrbTerr Forschungen bekamen wir wichtige Einblicke in die Erfahrungen und kreativen Wege von Überlebenden und Opfern des Terrorismus in Europa. Aufgrund unseres qualitativen Ansatzes konnten wir in diesem Forschungskontext aber nur mit einer kleinen Gruppe von Opfern und Überlebenden ausführliche Gespräche führen. Außerdem war das Projekt auf vier europäische Länder beschränkt. Deshalb beschlossen wir, die bereits gesammelten Daten zu vervollständigen und erweitern. Um die Ansichten und Erfahrungen von einer größeren und mehr diversen Auswahl von Überlebenden und Opfern zu berücksichtigen haben wir eine mehrsprachige Online-Umfrage durchgeführt.

3.2 Umfrage zu kreativen Tätigkeiten

Über unsere bereits vorhandenen Netzwerke und durch die Kommunikation mit Organisationen, die Überlebenden und Opfern von Terrorismus unterstützen, haben wir Menschen eingeladen, ihre Beweggründe zur Teilnahme an kreativen Tätigkeiten mit uns zu teilen. 61 Personen nahmen an unserer Umfrage teil, wobei sich 35 Frauen (57 Prozent) und 26 Männer (43 Prozent) beteiligten. Unter den Befragten gab es keine nicht-binären Personen. Viele Teilnehmer*innen hatten Aktivitäten aufgenommen, um ihre psychische Gesundheit zu unterstützen – um besser mit Stress, Angst und negativen Gedanken umzugehen (58 Prozent). Einige hatten andere bei einer Aktivität gesehen, und waren dadurch motiviert, diese selbst auszuprobieren (38 Prozent).

Überraschenderweise gab es sehr wenige, die *über Opferverbände oder deren Mitglieder von einer kreativen Tätigkeit erfahren hatten* (6 Prozent). Daher finden und praktizieren die meisten Befragten kreative Tätigkeiten eigenständig. Gleichzeitig fand eine überwältigende Mehrheit der Befragten (92 Prozent), dass es mehr Information über und Beratung zu den möglichen Vorteilen der Teilnahme an kreativen Tätigkeiten geben sollte. Für Opferverbände besteht also die Möglichkeit, eine aktivere Rolle bei der Identifizierung, der Organisation und der Vermittlung der Vorteile verschiedener kreativer Tätigkeiten zu spielen.

In unserer Umfrage wollten wir auch wissen, ob Interesse an kreativen Tätigkeiten in der Zukunft besteht. Die meisten Befragten (81 Prozent) antworteten darauf, dass sie ihre derzeitigen Tätigkeiten weiterverfolgen möchten. Mehr als die Hälfte (58 Prozent) war zudem

daran interessiert etwas Neues auszuprobieren. Ein Drittel der Befragten gab an, kreative Tätigkeiten mit anderen teilen zu wollen (34 Prozent). Wir schließen daraus, dass ein Potenzial besteht für zusätzliche gemeinschaftliche kreative Aktivitäten bzw. für ein langzeitiges Engagement zwischen Opferverbänden und den Gemeinschaften, die sie unterstützen.

4. Was sind kreative Tätigkeiten?

Wir haben Saray Falcón Trejo gebeten, die folgende Erklärung zur Psychologie kreativer Praktiken und ihres Einflusses auf das Wohlbefinden zu schreiben – basierend auf ihrer Expertise als Psychologin und ihren persönlichen Erfahrungen.



***Malen als kreative
Tätigkeit.***

Foto von Saray Falcón Trejo

4.1 Die Psychologie von kreativer Praxis und Wohlbefinden

Im Jahr 2004 war mein Vater bei den Terroranschlägen von Madrid, Spanien, anwesend. Unser Leben veränderte sich in diesem Moment völlig. Er befand sich in dem Zug, der explodierte, und litt danach an hochgradiger Schwerhörigkeit und posttraumatischen Belastungsstörungen.

Trotzdem ist er der mutigste Mensch, den ich kenne. Dank seiner Widerstandskraft und der Leistungen, welche Psycholog*innen erbracht haben und noch immer erbringen, wählte ich meinen Beruf aus. Mein Ziel ist es, anderen genauso zu helfen, wie ich selbst gesehen habe, dass anderen geholfen wurde. Ich sehe die Kreativität meiner Familie durch meinen Vater, der seit dem Anschlag Kraft und Liebe aus der Kreativität schöpft. Alle in meinem Zuhause taten dies auf unterschiedliche Weise und brachten zum Ausdruck, was wir nicht in Worte fassen konnten. Jetzt betrachten wir es mit Liebe, und es ist eine Möglichkeit, unserem Schmerz eine Form zu geben.

Kreativität kann Menschen, die ein psychologisches Trauma durchlebt haben – in diesem Falle Opfer von Terrorismus – helfen, sich auszudrücken (Read, 1987). Aber was ist Kreativität eigentlich? Die Definition, die am häufigsten für kreative Ideen verwendet wird, ist, dass dies originelle und wirkungsvolle Ideen und authentische Ausdrucksformen sind.

Im Gehirn sehen wir dabei die Koordination zwischen dem kognitiven Kontrollnetzwerk (aktiv beim Planen und Problemlösen) und dem Standardmodusnetzwerk (aktiv beim Nichtstun oder bei Tagträumen). Dieses Zusammenspiel ist sehr rar, da diese Bereiche im Gehirn normalerweise antagonistisch sind. Normalerweise, wenn einer dieser Bereiche aktiv ist, dann ist der andere deaktiviert (Weir, 2022).

Die Vorteile von Therapien, die Kunst und Kreativität miteinbeziehen, liegen darin, dass sie die Symptome von Menschen mit posttraumatischen Stressstörungen vermindern. Diese Wirkung sieht man auch bei Kindern und Jugendlichen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben. Schöpferische Tätigkeiten tragen zum Heilungsprozess bei, indem sie Menschen unterstützen, ihre Gefühle zu äußern (Tayyip & Özel, 2024).

Für manche ist die Möglichkeit, ihr Trauma kreativ auszudrücken, der Weg zur Heilung. Für andere kann dieser Prozess auch negative Folgen haben. Genau wie bei konventionellen Therapien kann dies unter anderem Unbehagen, Alpträume und Schlafstörungen mit sich bringen. Eine weitere Einschränkung ist das Risiko, dass die Urheberschaft eines Kunstwerkes offengelegt werden könnte. Wenn dies passiert, besteht die Gefahr von psychologischer und körperlicher Unsicherheit (McMahon, MacGannon & Zehntner, 2024).

Es wurde gezeigt, dass Kreativität in der Präsenz eines bedrohlichen Reizes zunimmt, da wir dann oft zwischen mehreren Alternativen wählen müssen. Dieser Prozess verläuft in zwei Phasen: zuerst werden Möglichkeiten erzeugt, dann folgt die Erkundung und Auswahl dessen, was die größte Zufriedenheit verspricht. Die Dinge, die eine Person hervorbringt, basieren auf ihren Überzeugungen, ihrer Sicht auf die Welt und ihren Einstellungen. Unsere Umgebung beeinflusst dabei unsere Gefühle, und auch umgekehrt (Riley & Gabora, 2012).

Wenn man diese Aktivitäten in einer Gruppe macht, dann werden Menschen gesehen und gehört, selbst wenn keine Worte gewechselt werden. Die Möglichkeit, Erfahrungen zu teilen, macht es für Betroffene einfacher zu normalisieren, wie sie sich verhalten. Und es macht es auch einfacher für sie, sich auszudrücken. Das (Mit)teilen mit anderen eröffnet Gesprächsmöglichkeiten, auf die man ansonsten nur schwer zugreifen kann. In einer Gruppe trifft man auch auf andere Kulturen, Religionen und Glaubensrichtungen, und man kann sich davon auch inspiriert fühlen. Das Teilen unterschiedlicher Sichtweisen auf die Welt sowie das Teilen von Leid hat künstlerische Ansätze beeinflusst (Kalmanowitz & Ho, 2016).

Damit Menschen an kreativen Aktivitäten teilnehmen können, muss sowohl die körperliche als auch die geistige Barrierefreiheit berücksichtigt werden. Es kann sein, dass es Interessierten unangenehm ist, ihre körperlichen Einschränkungen, ob nun sichtbar oder unsichtbar, mit anderen zu teilen oder offenzulegen. Aus psychologischer Sicht ist es möglich, dass das eigene Gewissen beeinflusst wird und dabei erhebliches Trauma und Misstrauen gegenüber anderen erzeugt (UNODC, 2018). Irene Villa, die als zwölfjähriges Mädchen einen Terroranschlag erlebte, bietet ein Beispiel dafür, dass es möglich ist, den Schmerz mithilfe von Kreativität in etwas Inspirierendes umzuwandeln. Durch den Terroranschlag verlor Irene Villa beide Beine und mehrere Finger. Sie beschloss später Psychologie zu studieren und hielt Motivationsvorträge, um anderen Hoffnung zu übermitteln. Zusätzlich begann sie über ihr Leben und was sie gelernt hatte zu schreiben (Marín, 2024). Sie gründete eine Stiftung, die es ermöglicht, Menschen mit verschiedenen Behinderungen in unterschiedliche Bereiche zu integrieren. Danach wurde sie Mitglied des Paralympischen Ski Teams (Suñer, 2015). Irene Villas Beispiel zeigt uns, dass sie trotz körperlichen Einschränkungen keine Grenzen kennt.

Um zum Beispiel meiner eigenen Familie zurückzukehren, mein Vater verrichtete seit seiner Kindheit Feldarbeit. Das ist eine Familientradition. Sein Vater und sein Großvater arbeiteten ebenfalls auf den Feldern. Aus diesem Grund liebte er diese Arbeit auch immer. Sie war etwas, das er seit seiner Kindheit getan hatte. Erst als er vom Dorf in die Stadt zog, verwandelte sich dieser Ort in einen Ort der Stille und des Friedens in der Großstadt. Am liebsten arbeitet er im Garten mit anderen, denn er findet, dass es allein sehr kompliziert ist.

In Kombination mit psychologischer Therapie kann gemeinsame Gartenarbeit eine positive Verbindung zwischen Selbstwahrnehmung und Umgebung aufzubauen. Zusätzlich bewirkt die Auseinandersetzung mit solchen Situationen, dass ein neuer narrativer Raum entsteht. Wenn man kreative Tätigkeiten in der Therapie mit Visualisierung und EDMR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing, auf Deutsch, „Desensibilisierung und Aufarbeitung durch Augenbewegungen“) verbindet, dann können Menschen Erfahrungen aus ihrer Vergangenheit dekonstruieren und aus der Neuerzählung neue Erfahrungen gestalten. Diese Aktivität ist eine ruhige Aktivität, auf die man die eigene Aufmerksamkeit richtet (Lorber, 2011).

Ein weiteres Beispiel bietet meine Mutter, die als Kind strickte. Obwohl sie vor einigen Jahren mit dem Stricken aufhörte, griff sie dann wieder zu den Stricknadeln. Meine Mutter war immer schon sehr kreativ, aber ihr fehlte die Zeit dazu – das war auch der Grund, warum sie mit dem Stricken aufhörte. Sich Zeit für sich selbst zu nehmen ist allerdings äußerst wichtig. Stricken kann Gefühle der Ruhe und der Zufriedenheit erzeugen. Es unterstützt auch die kognitive Funktion. Wenn man in einer Gruppe strickt, steigert es das wahrgenommene Glück, den Kontakt und die Kommunikation mit anderen. Wenn man allein strickt, hat man allerdings viel Zeit zur Selbstbetrachtung, was manchmal schwierig sein kann. Ein Teil der positiven Wirkung des Strickens ergibt sich aus seinem rhythmischen und repetitiven Charakter, der zu Ruhe und Entspannung führen kann. Stricken eignet sich auch als Bewältigungsstrategie für Menschen mit Angstproblemen, Schmerzen oder Depression. Außerdem verbessert es das Denken, die Konzentration, die Problemlösungsfähigkeiten und die Erinnerung (Riley, Corkhill & Morris, 2013).



Stricken als kreative Tätigkeit.

Foto von Saray Falcón Trejo

Meine Schwester entschied sich, kreatives Schreiben zu studieren, um alle ihre Gedanken und kreativen Ideen auszudrücken. Schon als Kind liebte sie es, zu schreiben und zeichnen, und es gelang ihr, so alle ihre Gefühle auszudrücken. Über Trauma oder Stress schreiben kann nachweislich die Gesundheit verbessern und Stress reduzieren, allerdings kann die Stimmung auch negativ beeinflusst werden (z.B. können Angstzustände und schlechte Laune auftreten).

Das hängt vor allem mit der Zunahme des Nachdenkens und der gedanklichen Organisation zusammen. Gleichzeitig findet jedoch eine stärkere Verarbeitung negativer Ereignisse statt. Das Schreiben über belastende oder traumatische Erfahrungen führt nachweislich dazu, dass Menschen weniger über diese Erfahrungen grübeln.

Zuallerletzt, ich selbst war auch schon immer sehr kreativ und habe es auch immer schon geliebt, selbstgemachte Dinge an Freunde zu verschenken. Einige Beispiele: eine aus Ton hergestellte Funko-Pop! Figur und ein selbstgenähtes T-Shirt, das ich zusätzlich auch bemalt habe. Für mich sind derartige Geschenke und Tätigkeiten ein Weg, um meinen Schmerz und meine Liebe zum Ausdruck zu bringen. Durch künstlerische Handarbeiten, wie Malen oder jegliche Handarbeit, können Überlebende ihre Ängste, Wut, Unmut und Isolation verarbeiten. Kunsttherapie wird bereits zur Behandlung von traumatischen Erfahrungen eingesetzt. Diese künstlerischen Ausdrucksformen können das Selbstwertgefühl steigern, Stress reduzieren, die Produktivität erhöhen, Anerkennung durch andere fördern und die Verbindung zu anderen Menschen stärken. Derartige Auswirkungen bestätigen die Vorstellung, dass schöpferische Tätigkeiten Menschen unterstützen, eine generative Identität zu bewahren (Adams-Price & Steinman, 2007).



T-Shirt Design als kreative Tätigkeit

Foto von Saray Falcón Trejo

4.2 Wie wir „kreative Tätigkeit“ definieren und Beispiele vom UrbTerr-Projekt bzw. von unserer Umfrage

Viele Menschen denken, dass ‚kreative Tätigkeit‘ lediglich eine andere Bezeichnung für das Schaffen von Kunstwerken ist. Es stimmt zwar, dass einige Formen kreativer Praxis das Anfertigen von Gemälden, Skulpturen und anderen Kunstwerken beinhalten. Kreative Praxis kann jedoch viele andere Formen annehmen – einschließlich solcher, die sich bewusst dadurch auszeichnen, dass keine materiellen Ergebnisse erzeugt oder aufbewahrt werden. Ein erster zentraler Aspekt kreativer Tätigkeiten, wie wir sie verstehen, besteht darin, dass sie sich nicht auf ein bestimmtes Ergebnis beziehen, sondern auf einen *Prozess*.

Was kreative Praxis Tätigkeiten von anderen unterscheidet, ist, dass unsere Vorstellungskraft zum Einsatz kommt. Kochen ist zum Beispiel etwas, das viele von uns routinemäßig tun. Es kann eine lästige Pflicht sein, bei der wir wenig Freude oder Anregung empfinden. Kochen kann aber auch ein Ausdruck der Kreativität sein, zum Beispiel dann, wenn wir nach neuen Rezepten suchen oder uns von vertrauten Zutaten, Gerichten und Mahlzeiten inspirieren lassen, die wir früher zubereitet und genossen haben. Leider können Stress und Druck, z.B. in der Form von Zeitmangel oder finanziellen Einschränkungen, es schwierig machen, kreativ zu werden. Es ist daher wichtig, Barrieren abzubauen, die verhindern, dass Menschen sich kreativ beschäftigen können.

Ein zweiter zentraler Aspekt kreativer Praxis besteht darin, dass sie viele Formen annehmen kann – einschließlich solcher, die im herkömmlichen Sinne nichts mit Kunst zu tun haben. Unsere Forschung zu kreativen Tätigkeiten hat daher bewusst auch Aktivitäten wie Gartenarbeit, Kochen und Sport miteinbezogen, da man auch bei diesen Aktivitäten die Einbildungskraft einsetzen kann. Auch sie können positive Herausforderungen für unseren Geist darstellen und vertraute Routinen schaffen, die uns in der Vergangenheit Freude bereitet haben, und dadurch unser Wohlbefinden verbessern.

In der Therapie für Menschen, die eine traumatische Situation überlebt haben, sind kreative Tätigkeiten ein wichtiges und wirksames Mittel ((Baker (2006), Lev-Wiesel & Kissos (2019); Tayyip & Özel (2024); Thomson & Jaque (2020)). Kreativität ist allerdings auch etwas, das wir im Alltag kultivieren können, in der Form von Aktivitäten, die wir allein ausüben oder mit anderen teilen. Selbst in den besten Zeiten ist dies für manche Menschen leichter als für andere. Für viele Opfer und Überlebende terroristischer Anschläge ist die Teilnahme an kreativen Aktivitäten mit emotionalen und praktischen Hürden verbunden. Dieses Toolkit wurde mit Opfern und Überlebenden entwickelt und enthält konkrete Empfehlungen, um solche Barrieren zu reduzieren, damit mehr Menschen von kreativen Tätigkeiten profitieren können.

"[C]reating contexts for survivors to both connect as a community as well as to share and/or learn various arts/crafts/skills to enrich their lives as well as to heal opens the door to long term health and well-being as well as processing the immediate/acute injury. Long term follow up of some sort as the trauma is being resolved allows for a true transcendence and even the arts/crafts/etc can then become an offering to the wellbeing of others above and beyond even one's own personal healing. "We are the world"! May our individual healing and wellbeing be a blessing that trickles out to all who need Love and Healing and Connection."

„...Zusammenhänge schaffen für Überlebende. Das Ziel ist sowohl als Gemeinschaft zusammenzukommen als auch Kunstarbeit/Handarbeit/Fähigkeiten zu teilen und/oder zu lernen, um das Leben der Menschen zu bereichern und zu heilen. Dies ist ein Schritt in Richtung langzeitiger Gesundheit und Wohlbefinden und ermöglicht uns auch die unmittelbare bzw. akute Verletzung zu überarbeiten. Jegliche langzeitige Verfolgung, während man das Trauma durcharbeitet, ermöglicht eine tatsächliche Transzendenz. Dabei können, jenseits der eigenen Heilung, die Kunstarbeit/Handarbeit/Fähigkeiten (usw.) auch zum Wohlbefinden anderer Menschen beitragen. „We are the world!“ („Wir sind die Welt!“) Wir hoffen, dass unsere persönliche Heilung und unser eigenes Wohlbefinden zu einem Segen für alle werden, die sich nach Liebe, Heilung und Verbindung sehnen.“

Kreative Tätigkeiten, Umfrageteilnehmer*in #6

„La creatividad forma parte de la evolución y desarrollo individual y se manifiesta o no se manifiesta, ambas forman parte de “esa creatividad”. No entiendo muy bien la relación expresa entre “ser o hacerse creativo” después de haber sufrido un atentado terrorista. No obstante, toda actividad (creativa o no) es sana y beneficiosa para cualquiera si se elige voluntariamente.“

„Die Kreativität ist ein Teil der individuellen Entwicklung und des Werdegangs einer Person. Sie manifestiert sich oder sie manifestiert sich nicht, aber das ist auch ein Teil „dieser Kreativität“. Ich verstehe die ausdrückliche Beziehung zwischen „kreativ sein oder werden“, seit ich einen Terroranschlag erlebt habe, eigentlich nicht wirklich. Ich glaube aber dennoch, dass alle Aktivitäten, ob sie nun kreativ sind oder auch nicht, gesundheitsfördernd und heilsam sind, solange man freiwillig daran teilnimmt.“

Kreative Tätigkeiten, Umfrageteilnehmer*in #32

Unsere Umfrage zeigte, dass die Befragten sich an verschiedenen Arten von Aktivitäten beteiligten. Wir haben die Aktivitäten in sechs Gruppen aufgeteilt und haben Umfrageteilnehmer*innen dazu eingeladen, weitere Beispiele hinzuzufügen. Die Kategorien der Aktivitäten waren: 1) Kunst- und Handarbeit, 2) Schreiben, 3) Musik, 4) Gartenarbeit, 5) Sport, 6) Meditation (ob nun spirituell, auf Glaubensbasis oder religiöse Praktiken) und 6) Sonstiges (für Aktivitäten, die noch nicht auf unserer Liste standen).



Keramik als kreative Tätigkeit.

Foto von Lisa Ghiggini

5. Wer hat von kreativen Tätigkeiten profitiert?

Unsere Forschung hat sich auf Menschen im Alter von 16 bis 65+ Jahren konzentriert, die in unterschiedlichen städtischen Umgebungen wohnten, mit Bewohnerzahlen unter tausend bis zu mehr als einer Million Menschen.

“Cualquier actividad que requiere plasmar el dolor me hace sentir con menos peso. Y las actividades nuevas, como el ganchillo, me ayudan a enfocar la atención y rebajar la ansiedad”

„Jegliche Aktivität, die von mir verlangt, dass ich meinen Schmerz schildere, erleichtert meine Last. Und Aktivitäten, die ich neu ausprobiere, wie zum Beispiel das Häkeln, helfen mir, mich besser zu konzentrieren, und lindern meine Angstgefühle.“

Kreative Tätigkeiten, Umfrageteilnehmer*in #36

“Cualquier actividad que requiera un pensamiento, es beneficiosa para todos, seas víctima o no. Incluso, decidir no hacer actividades sean o no creativas, ya en sí, es una buena opción.”

„Jegliche Aktivität, die unser Gehirn beansprucht, ist gut für uns, ob wir nun Opfer sind oder nicht. Auch wenn man sich entschließt, nicht an kreativen oder anderen Aktivitäten teilzunehmen, dann ist das an sich auch eine gute Alternative.“

Kreative Tätigkeiten, Umfrageteilnehmer*in #32

Frühere Studien weisen darauf hin, dass die Teilnahme an kreativen Tätigkeiten während allen Lebensphasen gut für uns ist (Adams-Price et al. (2020); Fancourt & Finn (2019)). Viele Überlebende und Opfer von Terroranschlägen müssen allerdings mit posttraumatischem Stress, lebenslangen Verletzungen und/oder Trauer leben. Dadurch kann es schwer für sie sein, Zugang zu kreativen Tätigkeiten zu bekommen und an diesen regelmäßig und langfristig teilzunehmen. Uns wurde aber auch von anderen Barrieren berichtet. Manche sind rein praktisch: es fehlt die Zeit oder das Geld. Andere Barrieren sind psychologisch. So glauben manche Opfer und Überlebende zum Beispiel, dass sie nicht künstlerisch begabt genug sind. Oder sie fühlen sich wertlos oder nicht begabt genug, um an einer kreativen Tätigkeit teilzunehmen, wie Workshop

Teilnehmer*innen berichteten. Derartige Barrieren verhindern, dass viele Terrorismusüberlebende von kreativen Tätigkeiten profitieren können.

Auch wenn kreative Praktiken therapeutische Unterstützung nicht ersetzen können, wies eine Beitragende dieses Projekts zu Recht darauf hin, dass sie für Opfer und Überlebende, die auf Therapie und andere Formen der Unterstützung warten, eine lebenswichtige Stütze sein können. Überlebende und Opfer aus verschiedenen Ländern teilten uns mit, dass sie mithilfe der kreativen Tätigkeiten Gefühle der Hilflosigkeit und Machtlosigkeit während der Strafprozesse und gerichtlichen Untersuchungen überwinden konnten. Für viele Überlebende und Opfer ist es wichtig, bei den Prozessen und Untersuchungen dabei zu sein, auch wenn die Erfahrung verunsichern und (erneut) traumatisieren kann.

Unsere Studie zeigt auch, dass kreative Tätigkeiten im Zusammenhang mit Strafprozessen und Untersuchungen sehr variieren können. Viele Teilnehmer*innen überarbeiteten ihre Erfahrungen und Gefühle schriftlich in Tagebüchern. Anderen fanden es hilfreich, während des Prozessablaufs zur Kamera zu greifen, zu zeichnen oder zu stricken. In vielen Fällen sind solche Formen kreativer Praxis persönlich und privat geblieben. Aber es gibt auch einige Menschen, die ihre Aktivitäten mit einem nationalen oder internationalen Publikum geteilt haben. Eine von diesen Personen ist Bahareh Akrami. Sie begann während des Strafprozesses der Pariser Terroranschläge vom 13. November zu zeichnen, was sich im Gerichtssaal abspielte. Sie teilte danach einige ihrer Zeichnungen auf Instagram, zu großem Interesse.

Bahareh Akrami ist eine internationale Künstlerin, die an unserer Ausstellung [*Remembering Is Painful, Forgetting Is Unbearable: Creative Responses to Terror*](#) (auf Deutsch: *Sich zu erinnern tut weh, aber zu vergessen, ist unerträglich: Kreative Reaktionen auf Terror*) in der RBSA Galerie in Birmingham, Vereinigtes Königreich, teilnahm. In Zusammenarbeit mit Überlebenden und Betroffenen von terroristischer Gewalt sowie internationalen Künstlerinnen und Forschenden entwickelt, präsentierte diese Ausstellung kritische, opferzentrierte Perspektiven auf jüngere terroristische Anschläge in Birmingham und anderen europäischen Städten. Die gezeigten Werke illustrierten eindrucksvoll, welche Rolle Kunst beim Erinnern, Zeugnis ablegen, sowie der Auseinandersetzung und Verwandlung von Trauma spielen kann.



UrbTerr Ausstellung in Birmingham mit Fotografien, Gedichten, Filmen, gestrickter Kunst, und anderen kreativen Werken.

Foto von Katharina Karcher

6. Inspiration, um an kreativen Tätigkeiten teilzunehmen

Wir wollten die Motivationen und Gründe verstehen, warum Menschen kreativ sind oder sein wollen. Die häufigsten Antworten bezogen sich auf die geistliche Gesundheit und den Wunsch, unter Menschen zu kommen. Für viele Menschen bieten kreative Tätigkeiten eine *Ablenkung* (52 Prozent). Ähnlich häufig wurden *die Verarbeitung von Erfahrungen* (48 Prozent) sowie *Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft* (46 Prozent) genannt. Einige Befragte sind einem *bereits erlernten Hobby nachgegangen* (33 Prozent).

Gleichzeitig gab es auch einige Personen, die kein Interesse an kreativen Aktivitäten haben. Entweder weil sie das noch nie wollten oder ihnen die Energie oder Zeit fehlt. Auch wenn es wichtig ist, individuelle Präferenzen und Entscheidungen zu berücksichtigen, legt unsere Forschung nahe, dass mehr Überlebende und Opfer von Terroranschlägen kreative Tätigkeiten aufnehmen würden, wenn die richtige Unterstützung vorhanden ist.

Unsere Studie betont auch, dass kreative Tätigkeiten Teil des Heilungsprozesses der Befragten waren. Daher empfehlen wir, die Einführung und die angebotenen Aktivitäten auf eine heilsame und unterstützende Weise zu gestalten. Außerdem sollten, wann immer möglich, kontinuierliche Anmelde-möglichkeiten geschaffen werden.

“Doing repetitive activities that result in some visual accomplishment (like crocheting, knitting, wood sanding or staining, even folding clothes or unloading a dishwasher or vacuuming) is meditative in that it allows the mind to do the task but also step away from the task mentally and process information in the back of the mind. At the end of the task you can step away and visually observe what you have accomplished, especially in creative activities because that requires a learning curve (vs vacuuming). This, for me, results in a feeling of creating rather than the destruction feelings of my memories of tragic events. And that in itself helps counteract despair, if only for a little bit of “lightening up”.”

„Wenn man repetitive Aktivitäten macht, die zu einem visuellen Ergebnis führen (wie zum Beispiel Häkeln, Stricken, das Schleifen und Streichen von Holz oder sogar, wenn man Kleidung zusammenlegt, den Geschirrspüler leert oder staubsaugt), dann sind diese Tätigkeiten in einem gewissen Sinne meditativ. Das Gehirn führt die Handlungen aus, aber mit etwas Distanz, da es die Information im Hintergrund verarbeitet. Wenn man die Handlung abgeschlossen hat, kann man das Resultat mit den eigenen Augen betrachten. Das trifft insbesondere bei kreativen Aktivitäten zu (aber nicht bei anderen Aktivitäten, wie dem Staubsaugen), da man bei diesen eine Lernkurve durchschreiten muss. Für mich ist das Ergebnis ein Gefühl des Schaffens, welches im Gegensatz zu den zerstörenden Gefühlen meiner Erinnerungen der tragischen Geschehnisse steht. Das wirkt gegen die Hoffnungslosigkeit, auch wenn dies nur eine kurzzeitige „Erleichterung“ mit sich bringt.“

Kreative Tätigkeiten, Umfrageteilnehmer*in #10

„L'activité permet de se reconnecter au réel tout en ayant une distraction. Elle permet d'oublier pendant un moment, être fier d'avoir accomplie quelque chose. Se rendre compte d'être toujours capable de réaliser encore des choses. Elle permet aussi de maintenir des relations avec des personnes, d'avoir un lien social.“

„Die erneute Verbindung mit der Realität wird durch die Aktivität ermöglicht. Gleichzeitig wird man abgelenkt. Für einen Moment vergisst man und man ist stolz, etwas vollbracht zu haben. Man weiss wieder, dass man immer noch etwas erreichen

kann. Und es wird wieder möglich, Beziehungen mit Mitmenschen zu haben, eine soziale Bindung aufzubauen.“

Kreative Tätigkeiten, Umfrageteilnehmer*in #51

“Siempre es importante el poder hacer. La transformación del dolor solo es posible desde ese lugar. Esto es para toda la vida y tener herramientas es fundamental para salir adelante.“

„Das man Sachen tun kann, ist immer wichtig. Nur so kann man den Schmerz in etwas anderes umwandeln. Das ist eine Fähigkeit für das ganze Leben und man muss die Mittel dazu haben, um weitergehen zu können.“

Kreative Tätigkeiten, Umfrageteilnehmer*in #16

“Creative activities uplift survivors’ spirit.“

„Kreatives Schaffen macht Überlebenden Mut.“

Kreative Tätigkeiten, Umfrageteilnehmer*in #7

7. Beispiele kreativer Tätigkeiten (von Teilnehmer*innen unserer Umfrage)

7.1 Aktivitäten, an denen unsere Teilnehmer*innen derzeit teilnehmen

Die häufigsten kreativen Tätigkeiten waren Gartenarbeit, Sport, Mediation (ob nun spirituell, auf Glaubensbasis oder religiöse Praktiken), Kunst- und Handarbeit, Musik und Schreiben. Manche Teilnehmer*innen nahmen an mehreren Aktivitäten gleichzeitig teil.

„[C]ar j'ai à la fois une activité créatrice (principalement l'écriture de livres et d'articles) et une pratique sportive.“

„Ich bin sowohl kreativ (vor allem mit dem Schreiben von Büchern und Artikeln) als auch sportlich tätig.“

Kreative Tätigkeiten, Umfrageteilnehmer*in #56

7.1.1 Künstlerische Tätigkeiten und Handarbeit

Für Kunst- und Handarbeit waren die häufigsten Antworten Fotografie (57 Prozent), Zeichnen (39 Prozent), Beteiligung an Dokumentar- oder Filmprojekten (30 Prozent), Malerei (26 Prozent) und Nähen (22 Prozent).

“Ceramics and pottery provided me with mindfulness and meditation that traditional meditating could not facilitate, I used ceramics to quiet the noise in my head and help to create a sense of calm in my nervous system / fight or flight”

„Keramik und Töpfern gaben mir die Achtsamkeit und Meditation, die mir traditionelle Meditation nicht vermittelte. Ich nutzte das Töpfern dazu, um den Lärm in meinem Kopf zu reduzieren und um Ruhe in mein Zentralnervensystem zu bringen, das im „Kampf oder Flucht“ Dauermodus war.“

Kreative Tätigkeiten, Umfrageteilnehmer*in #42

7.1.2 Sport

Bei den Menschen, die Sport betreiben, sind vor allem Spaziergehen (69 Prozent), Laufen oder Joggen (31 Prozent), Radfahren (31 Prozent) und Schwimmen (26 Prozent) beliebt.

“I play golf as I played it as a kid and enjoy now getting back into it. I also lift weights and play badminton.”

„Ich spiele Golf, da ich schon als Kind Golf gespielt habe. Es gefällt mir, wieder damit anzufangen. Ich mache auch Kraftsport und spiele Badminton.“

Kreative Tätigkeiten, Umfrageteilnehmer*in #26

7.1.3 Schreiben, Journaleinträge schreiben, Tagebuchschreiben

Bei den schriftlichen Tätigkeiten waren Journaleinträge oder Tagebuchschreiben mit 62 Prozent die populärsten Ausdrucksformen, gefolgt von dem Schreiben von Kurzgeschichten (27 Prozent).

„Écrire ses mémoires“

„Schreibe deine Memoiren.“

Kreative Tätigkeiten, Umfrageteilnehmer*in #50

7.1.4 Gartenarbeit und im Freien sein

Gartenarbeit im Freien wurde von vielen (85 Prozent) geschätzt, aber auch Pflanzenpflege im Haus oder in der Wohnung fand bei manchen Befragten Gefallen (30 Prozent).

7.1.5 Meditation (spirituell, auf Glaubensbasis oder religiöse Praktiken)

Meditationaktivitäten waren wichtig für viele Befragte, ob nun spirituell, auf Glaubensbasis oder religiöse Praktiken. Diese umfassten Naturspaziergänge (71 Prozent), Achtsamkeitsmeditation (46 Prozent), Yoga (34 Prozent) und Selbstübung (29 Prozent).

7.1.6 Musik

Viele Befragte (69 Prozent) bevorzugten es, sich allein mit Musik zu beschäftigen. Aber es gab auch einige, die Mitglied einer Band oder eines Chors waren (16 Prozent) oder in anderen Musikgruppen aktiv waren (ebenfalls 16 Prozent).

7.1.7 Sonstige kreative Tätigkeiten

Es gab auch viele weitere kreative Tätigkeiten, die von den Befragten erwähnt wurden. Einige Beispiele: Alleinlesen, Lesegruppen, Wandern, Häkeln, Lederflechten, Schauspielerei, Sprachunterricht, Pilates, Tanzen, Qigong, Keramik und Töpfern, Strandbesuche, Fischen, Retreats, Taichi, Holzhandwerk, Möbelrestaurierung, Vogelbeobachtung und AA-Treffen (nicht klar welche).

“Estoy aprendiendo a trabajar el cuero trenzado y la costura creativa a través de videos de YouTube pero me gustaría ir a cursos presenciales sobre estas actividades.”

„Ich lerne gerade über YouTube-Videos Lederflechten und Nähen, aber ich würde gerne Präsenzkurse zu diesen Themen besuchen.“

Kreative Tätigkeiten, Umfrageteilnehmer*in #48

7.2 Wie man an kreativen Tätigkeiten teilnehmen kann: als Einzelperson, in einer Gruppe, oder auf beide Arten

Wir wollten wissen, ob Menschen die von ihnen ausgewählten kreativen Tätigkeiten auch zum Zweck der Sozialisierung nutzten, oder ob sie diese lieber allein ausübten, oder je nachdem. Manche beschäftigten sich lieber allein (37 Prozent) und andere (31 Prozent) nahmen lieber an Gruppenaktivitäten teil. Manche (weitere 31 Prozent) gaben an, dass die Teilnahme in einer Gruppe oder als Einzelperson davon abhängig war, je nachdem wie sie gelaunt waren. Die Vielfalt der Antworten deutete darauf hin, dass Menschen gerne Optionen und Auswahlmöglichkeiten haben wollen, um zu entscheiden, wie und potenziell mit wem sie bei ihren kreativen Tätigkeiten interagieren.

“I think the important thing is that you need something other than the tragedy to focus on (i.e., a distraction), plus find a community of people that understands what you are experiencing (that is really hard to do in my opinion...most people cannot relate)”

„Das Wichtigste ist, glaube ich, dass du etwas brauchst, auf das du deine Aufmerksamkeit lenken kannst (so etwas wie eine Ablenkung) anstatt immer an die Tragödie zu denken. Und man muss eine gleichgesinnte Gemeinschaft finden, Menschen, die verstehen, was du durchmachst. Und das ist sehr schwer, meiner Meinung nach... Die meisten können deine Erfahrung nicht nachvollziehen.“

Kreative Tätigkeiten, Umfrageteilnehmer*in #30

“Creating contexts for survivors to both connect as a community as well as to share and/or learn various arts/crafts/skills to enrich their lives as well as to heal opens the

door to long term health and well-being as well as processing the immediate/acute injury.”

„Zusammenhänge für Überlebende schaffen, um als Gemeinschaft zusammenzukommen und auch verschiedene Kunst- und Handarbeiten und Fähigkeiten zu teilen und/oder zu lernen, um ihr Leben zu bereichern und heilen: das eröffnet die Möglichkeit der langzeitigen Gesundheit und des Wohlbefindens. Zusätzlich kann man die unmittelbare bzw. akute Verletzung verarbeiten.“

Kreative Tätigkeiten, Umfrageteilnehmer*in #5

“I think a sense of community is really important in the healing process. You need to be able to find a group of people that understand what you have gone through. At the time of the tragedy, I was living in a smaller city (population 150,000) and there was no one there that could understand the situation. After about 20 years I met people who had also been impacted by this tragedy, and it was very comforting to be able to speak with them.”

„Ich glaube, der Gemeinschaftsgedanke ist zentral im Heilungsprozess. Man muss eine Gruppe von Menschen finden, die verstehen, was du erlebt hast. Als der Anschlag passierte, lebte ich in einer Kleinstadt mit 150.000 Einwohnern. Dort verstand niemand die Situation. Zwanzig Jahre später traf ich auf Menschen, die auch von dem gleichen Unglück betroffen waren, und es war sehr ermutigend, zusammen darüber sprechen zu können.“

Kreative Tätigkeiten, Umfrageteilnehmer*in #19

7.3 Wie Gesundheit und Psyche von kreativen Tätigkeiten profitieren

Teilnehmende unserer Studie äußerten, dass kreative Aktivitäten aus verschiedenen Gründen lohnenswert seien. Die häufigste Antwort war, dass kreative Tätigkeiten ein Gefühl von Achtsamkeit, Anwesenheit und Bewusstsein in Bezug auf die eigenen Gefühle und Gedanken (64 Prozent) vermitteln. Die von ihnen ausgewählten kreativen Tätigkeiten unterstützten auch die körperliche Gesundheit der Teilnehmer (45 Prozent), vermitteln ein Gefühl der Kontrolle oder Ermächtigung (43 Prozent) und/oder das Gefühl, etwas geleistet zu haben (43 Prozent), bzw. waren die Aktivitäten eine willkommene Ablenkung (42 Prozent). Für manche entstanden Verbindungen mit der Gemeinschaft und sie hatten ein Zugehörigkeitsgefühl (30

Prozent). Und sie fühlten eine Verbindung mit jemanden, den sie im Terroranschlag verloren hatten (23 Prozent). Oder die kreative Tätigkeit machte einfach nur Spaß (23 Prozent).

„Ces activités nous reconnectent à nos émotions (introspection) et à la société (partage).“

„Diese Aktivitäten bauen die Verbindung zu unseren Emotionen (Introspektion) und zur Gesellschaft (miteinander teilen) wieder auf.“

Kreative Tätigkeiten, Umfrageteilnehmer*in #16

“Awareness & not feeling alone is a vital part of our healing journey.”

„Sich bewusst werden & sich nicht allein zu fühlen, das ist ein wichtiger Teil auf dem Weg der Genesung.“

Kreative Tätigkeiten, Umfrageteilnehmer*in #26

“I did a degree in fine art, so come from a fine art background. When I was caught up in the terror attack, I knew that I would need to do something creative to be able to process the trauma as I had already done art and knew its benefits. I had been taking a pottery evening class, and so after the attack enrolled on a ceramics masters. It was the one thing that really helped me process the trauma. I would be happy to help promote creativity or run courses etc. Now I have the privilege of teaching pottery in evening classes and it is hard work, and sometimes triggering, but it is a great source of solace.”

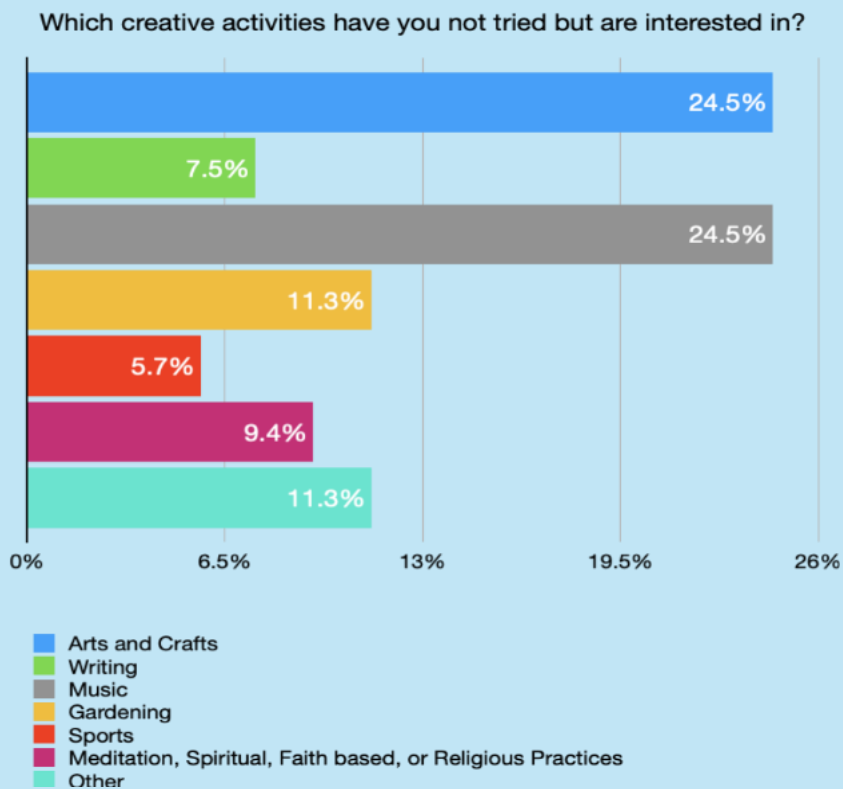
„Ich habe einen Abschluss in Bildender Kunst, das heißt, ich habe Hintergrundwissen in diesem Bereich. Als ich den Terroranschlag erlebte, wusste ich, dass ich über eine kreative Tätigkeit mein Trauma verarbeiten würde, da ich mich ja bereits künstlerisch beschäftigt hatte und mir die Vorteile der Kunst in diesem Zusammenhang bewusst waren. Ich besuchte bereits einen abendlichen Töpferkurs und nach dem Anschlag beschloss ich, ein Masterstudium in Keramik zu machen. Dieses Studium half mir, mein Trauma zu verarbeiten, mehr als sonst alles andere. Ich wäre dazu bereit, Kreativität zu fördern oder Kurse zu leiten. Ich habe nun das Privileg, abendliche Töpferkurse zu

unterrichten. Die Arbeit ist nicht leicht und manchmal kann sie Erinnerungen provozieren, aber sie bietet mir auch eine großartige Quelle des Trostes.“

Kreative Tätigkeiten, Umfrageteilnehmer*in #54

7.4 Interesse Aktivitäten in der Zukunft auszuprobieren

Die Mehrheit der Befragten war mehr an Aktivitäten interessiert, die ihnen bereits bekannt waren, als etwas Neues auszuprobieren oder zu lernen. Ein möglicher Grund dafür ist, dass sie sich eher nach etwas Tröstlichem und Vertrautem sehnen, anstatt etwas Neues auszuprobieren. Diejenigen, die bereit waren, neue kreative Aktivitäten auszuprobieren, waren vor allem an Aktivitäten im Bereich der Kunst- und Handarbeit bzw. der Musik interessiert.



Aufgrund dieser Antworten empfehlen wir Organisationen, Kunst-, Handarbeits- und Musikkurse für Betroffene anzubieten, die kulturell und sensibel angemessen sind. Derartige Kurse bieten einen Ausgangspunkt, auch wenn sie vielleicht nicht alle interessieren. Dadurch kann man Teilnehmer*innen auf kreative Tätigkeiten hinweisen, an denen sie in der Vergangenheit teilgenommen haben und an denen sie vielleicht wieder Interesse bekommen.

„Peu importe le domaine (art, culture, sport...) dans lequel on s'investit, l'important est de sortir et d'évacuer ou d'éloigner momentanément les soucis du moment ou les effets des traumatismes subis. En communauté peu encourager à y parvenir.”

„Es ist egal welcher Bereich (Kunst, Kultur, Sport usw.) dich anspricht, das Wichtige ist, aus sich zu gehen, sich zu entleeren oder vorübergehend die Sorgen des Momentes oder die Auswirkungen des erlebten Traumas zu entfernen. Es gibt kaum Unterstützung in der Gesellschaft, die uns dazu anregt.“

Kreative Tätigkeiten, Umfrageteilnehmer*in #4

“I found that keeping myself busy was very important afterwards...otherwise there was too much “empty” time to think about the tragedy.”

„Ich wurde mir bewusst, dass sehr wichtig nach dem Anschlag war, immer beschäftigt zu sein. Wenn ich nicht beschäftigt war, hatte ich zu viel „leere“ Zeit über das Unglück nachzudenken.“

Kreative Tätigkeiten, Umfrageteilnehmer*in #26

“Long term follow up of some sort as the trauma is being resolved allows for a true transcendence and even the arts/crafts/etc can then become an offering to the wellbeing of others above and beyond even one's own personal healing.”

„Jegliche langzeitige Verfolgung, während man das Trauma durcharbeitet, ermöglicht eine tatsächliche Transzendenz. Dabei können, jenseits der eigenen Heilung, die Kunstarbeit/Handarbeit/Fähigkeiten (usw.) auch zum Wohlbefinden anderer Menschen beitragen.“

Kreative Tätigkeiten, Umfrageteilnehmer*in #5

8. Wie man sich organisieren und erste Schritte unternehmen kann

Wo Personen sich bei kreativen Aktivitäten fühlen, hängt von ihrer Gefühlslage ab. Manche fühlen sich zu Hause wohler als im Freien oder an einem anderen, dritten Ort. Andere wechseln gern zwischen verschiedenen Orten.

Künstlerische Tätigkeiten wie Malen, Stricken oder das Arbeiten mit Ton können an festen Orten ausgeübt werden, indem Materialien an einem festen Platz – etwa zu Hause – genutzt werden. Dies gilt ebenso für Tätigkeiten wie Schreiben oder Gärtnern; allerdings ist es auch möglich, draußen zu malen, zu schreiben, zu stricken oder zu gärtnern.

Dies sind Übergangsaktivitäten, da Menschen sie an einem Ort beginnen können, an dem sie sich wohlfühlen – etwa zu Hause – und anschließend entscheiden können, ob sie auch an anderen Orten daran teilnehmen möchten. Aktivitäten wie Fotografie hingegen finden oft außerhalb des Hauses statt. Diese Unterschiede sollte man erwägen, wenn man kreative Tätigkeiten vorschlägt.

8.1 Tätigkeiten mit einer Organisation als Partner

Überlebende und Opfer aus der ganzen Welt arbeiten mit Organisationen zusammen, um kreative Aktivitäten zu erkunden und fördern. Derartige Zusammenarbeit findet häufig auf der Grassroots-Ebene statt und ist das Ergebnis von Einzelbemühungen oder informellen Netzwerken. Wir sind der Ansicht, dass es von diesen Kooperationen viel zu lernen gibt. Mittels der Kontakte, die wir durch die zwei Projekte geknüpft hatten, haben wir unterschiedliche Menschen gebeten, uns von ihren Erfahrungen bei der Zusammenarbeit mit konkreten Organisationen oder Individuen und kreativen Aktivitäten zu berichten.



***Das Peace Crane Projekt
der Peace Collective.***

Foto von Suzanne Atkins

8.1.1 Vicki Brown, Peace Collective (Friedenskollektive)

Wir beginnen mit den Worten von Vicki Brown, die uns über ihre Arbeit mit der Peace Collective erzählt:

*„Peace Collective ist eine Organisation, die ihren Anfang in der Tim Parry Johnathan Ball Peace Foundation hat. Diese Stiftung bietet schon seit über mehr als 25 Jahren Unterstützung für Menschen, die von Terrorismus betroffen sind. Wir helfen Menschen unabhängig davon, wie sie von Terrorismus betroffen sind. Es ist egal, ob der Anschlag bereits vor langer Zeit passiert ist, oder ob jemand auch andere Unterstützung bekommt. Wir bieten individuelle Betreuung sowie auch Gruppenbetreuung an. Die Gruppenarbeit konzentriert sich dabei auf das Entwickeln von Bewältigungs- und Genesungsstrategien. Gruppenarbeit mit kreativer Praxis ist nun eines unserer beliebtesten Angebote. Wir hören von Teilnehmer*innen, dass ihnen die Workshops sehr gefallen haben und dass sie ihre neuen Fähigkeiten in stressigen Zeiten und bei Angstgefühlen einsetzen konnten.“*

Wie beteiligte sich Ihre *Organisation* ursprünglich an der Förderung von kreativen Tätigkeiten für Opfer und Überlebende von Terrorgewalt?

*Das Zusammenbringen von Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, um Bewältigungsstrategien zu entwickeln, steht im Zentrum unserer Gruppenarbeit. Wir nehmen zur Kenntnis, dass jede Person einen Terroranschlag auf eine einzigartige Art erlebt. Wir haben allerdings festgestellt, dass es Opfern und Überlebenden helfen kann, wenn sie über die Bewältigungsstrategien von anderen hören, die bereits mehrere Schritte weiter in ihrem Heilungsprozess sind. Workshops über Schlafhygiene, Ernährung, Achtsamkeit und Traumabewusstsein sind auch sehr gefragt, aber die Ablenkung, die eine kreative Tätigkeit mit sich bringen kann, wird von den Teilnehmer*innen ganz besonders geschätzt. Bei jungen Menschen haben wir immer schon kreative Methoden verwendet, aber nun tun wir das auch bei Erwachsenen. Wir haben unsere Methoden für Online-Workshops angepasst. Das geschah ursprünglich während der Covid-Pandemie, um im Kontakt zu bleiben, aber nun tun wir dies, damit möglichst viele Menschen Unterstützung erhalten können, egal wo auch immer sie sind.*



***Das Peace Crane Projekt der
Peace Collective.***

Foto von Suzanne Atkins

Was sind die Herausforderungen, die Sie im Zusammenhang mit dieser wichtigen Arbeit gesehen haben?

*Wir stellten fest, dass Menschen anfangs zögerten, etwas Neues auszuprobieren, aus Sorge, den Anleitungen nicht folgen zu können. Allerdings zeigte sich, dass Online-Sitzungen sehr hilfreich waren, da sie es den Teilnehmenden ermöglichten, frei zu entscheiden, ob sie mitmachen oder ihre Arbeiten zeigen wollten oder nicht. Wir versuchen, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen. Teilnehmer*innen konnten Fragen stellen und hatten Zugriff auf schriftliche Anleitungen bzw. Videos.*

Es war für uns wichtig, die kreativen Workshops für möglichst viele Menschen zugänglich zu machen. Wir mussten daher Faktoren wie Materialien und den Kostenpreis bei der Auswahl von Aktivitäten berücksichtigen.

Ebenso war es wichtig, mögliche körperliche Beeinträchtigungen zu berücksichtigen, die eine Teilnahme erschweren könnten, und Maßnahmen zu ergreifen, um diese zu verringern.



Das Peace Crane Projekt der Peace Collective.

Foto von Suzanne Atkins

Was sind die Vorteile dieser Arbeit?

- *Das Erlernen neuer Fähigkeiten*
- *Etwas zu erreichen*
- *Sich mit Mitmenschen auszutauschen, die ein ähnliches Trauma haben, ohne das Trauma in den Vordergrund stellen zu müssen*
- *Bewältigungsstrategien zu entwickeln*
- *Ein Gefühl der Solidarität zu entwickeln*
- *Freude an der Teilnahme an Aktivitäten*
- *Ablenkung*
- *Die Inanspruchnahme traditioneller Therapien bzw. psychologischer Unterstützungsangebote fördern*

Was für Tipps haben Sie für Organisationen, die kreative Tätigkeiten für Opfer und Überlebende fördern möchten? (Wir beziehen uns dabei insbesondere auf kleine Organisationen, die nur ein kleines Budget oder gar keine Gelder haben.)

Online-Sitzungen sind eine sehr kostengünstige Möglichkeit, viele Menschen für eine Aktivität zu gewinnen und sie dazu zu ermutigen, sich die Materialien selbst zu besorgen. Es ist dabei wichtig, Aktivitäten auszuwählen, für die nur leicht verfügbare Materialien benötigt werden, z.B. Bleistift und Papier für achtsames Zeichnen, oder Magazine, Merkblätter und Materialien aus der Natur für einen Collage-Workshop.

Teilnehmende sollten darin bestärkt werden, darüber nachzudenken, ob sie bereits kreative Fähigkeiten oder Bewältigungsstrategien besitzen, die sie teilen möchten, und sie dabei zu unterstützen.

Falls Sie uns noch etwas anderes mitteilen möchten, tun Sie das bitte.

Unsere kreativen Angebote sind unsere populärsten Workshops, und bei weitem. Die kollaborativen Projekte, die wir in diesen Workshops durchgeführt haben, bieten ein gemeinsames Ziel, ein Gefühl von Solidarität und Erfolg, und sie verbessern das öffentliche Bewusstsein über wie sich Trauma auf Menschen auswirken kann und auch wie man Terrorismus verhindern kann.

Sie haben Menschen dazu inspiriert, längst vergessene kreative Ausdrucksformen wieder aufzugreifen oder neue kreative Fähigkeiten zu entwickeln, um besser mit den Folgen eines Terrorakts umgehen zu können.

8.1.2 Suzanne Atkins, Künstlerin und Pädagogin in Zusammenarbeit mit Peace Collective

Wir baten außerdem Suzanne Atkin, von ihren Erfahrungen zu erzählen. Sie arbeitet professionell im kreativen Bereich und hat auch mit Peace Collective zusammengearbeitet. Suzanne hat selbst auch einen terroristischen Anschlag überlebt.



Das Peace Crane Projekt der Peace Collective.

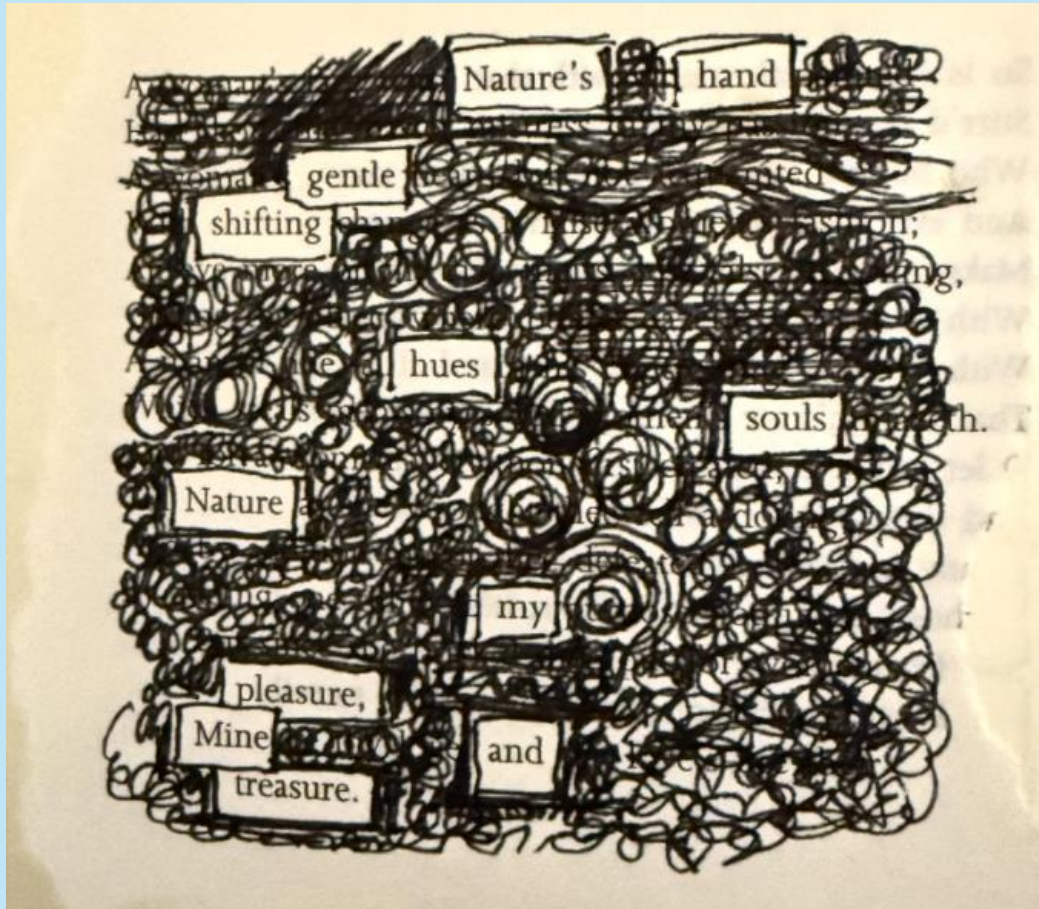
Foto von Suzanne Atkins

Was ist Ihre kreative Aktivität?

Ich bin Grafikdesignerin und Illustratorin. Ich arbeite hauptsächlich im höheren Bildungswesen, bin aber nebenbei immer schon als schaffende Künstlerin tätig gewesen. Meine Arbeit ist eine Mischung aus manuellen und digitalen Prozessen und umfasst das Zeichnen und Gestalten von Bildern sowie die Arbeit mit verschiedenen grafischen Designformaten, darunter typografisches Design und Branding.

*Als Künstlerin und Pädagogin fokussiere ich mich dabei auf die Kreativität als Mittel der Sinnstiftung und für positive Veränderung. Ich bin der Meinung, dass Künstler*innen und Designer ihr Talent dazu nutzen können und sollten, um die Welt zu verbessern. Auf persönlicher Ebene vertrete ich die Auffassung, dass kreative Betätigungen heilsam sein können. Kreativität fördert das Wohlbefinden und kann gut mit traditionellen Therapieformen kombiniert werden, um bessere Resultate zu erzielen. Durch Gespräche mit anderen Überlebenden und auch durch*

meine eigene Erfahrung, weiß ich, dass kreative Methoden mit anderen Prozessen – wie der Sprachtherapie oder EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing, auf Deutsch „Desensibilisierung und Aufarbeitung durch Augenbewegungen“) – Hand in Hand gehen können. Sie kann zudem hilfreiche Werkzeuge bereitstellen, auf die sich Betroffene konzentrieren können, während sie auf den Zugang zu traditioneller Therapie warten.



Schreiben und Zeichnen als kreative Tätigkeit.

Foto von Suzanne Atkins

Wie haben Sie damit angefangen? (Ist dies eine Aktivität, die Sie schon in der Vergangenheit gemacht haben oder etwas, das Sie neu ausprobiert haben?)

Ich habe einen Abschluss in Grafikdesign aus dem Jahre 1993. Ich war eigentlich immer schon kreativ und habe bereits als Kind gemalt.

Nachdem ich 2017 bei einem Terroranschlag verletzt wurde, stellte ich fest, dass ich keine Portraits mehr malen und auch keine Beobachtungsstudien ausführen konnte. Meine Fähigkeit,

Bilder zu visualisieren und in künstlerisches Werk umzuwandeln, war beeinträchtigt. Es dauerte fünf Jahre und brauchte auch sehr viel Unterstützung, Therapie und Praxis, bis ich diese Fähigkeit wieder erlangt hatte, und als ich diese wieder hatte, dadurch wurde mir klar, wie gut mir das tat. Diese Erkenntnis war der Grund, aus welchem ich mich entschloss, meine kreative Tätigkeit mit anderen zu teilen.

Ich kontaktierte das Team von der Tim Parry Johnathan Ball Stiftung und schlug vor, Kunstworkshops abzuhalten. Diese Idee entwickelte sich zu einem kollaborativen Projekt und zu einer Reihe von „Achtsamkeitszeichnen“-Workshops.

Das Ziel des Friedenskranich-Projektes war es, Menschen, die auf unterschiedliche Weise von terroristischer Gewalt betroffen waren, mittels einer gemeinsamen kreativen Aufgabe zusammenzubringen.

Inspiziert von der Geschichte von Sadako Sasaki, luden wir Menschen ein, um mit uns 1000 Friedenskraniche für eine Installation im Friedenszentrum von Warrington (England) zu falten. Jeder einzelne dieser Papierkraniche wurde entweder von einer oder für eine Person gemacht, die von einem Terroranschlag betroffen war.

Die Installation der 1000 Friedenskraniche wurde letztendlich am 20. März 2024 enthüllt. Viele der Kraniche enthalten private Nachrichten, Wünsche und Gebete. Manche sind mit Dekorationen beklebt oder haben Zeichnungen. Alle sind voller Bedeutung, Liebe und einer gemeinsamen Hoffnung auf Frieden.

Alle Kraniche werden auf die gleiche Weise gefaltet, doch jeder einzelne trägt eine persönliche Bedeutung für die Person, die ihn gemacht hat. Sie wurden von nah und fern geschickt und repräsentieren Anschläge, die überall auf der Welt stattgefunden haben.

*Nach dem Erfolg des Friedenskranich-Projektes und der positiven Erfahrung der Projektteilnehmer*innen, entwickelten wir eine Reihe von Workshops, die den Vorgang des Zeichnens als eine Art geführte Meditation erkunden, um durch künstlerischen Ausdruck Ruhe und Achtsamkeit zu finden.*

Im Vergleich mit einigen traditionellen Formen des Zeichnens geht es beim achtsamen oder „langsamen“ Zeichnen um den Zeichenvorgang selbst und nicht um das Endergebnis. Man wird sich der eigenen Gefühle gewahr, atmet tief und bewusst, und nimmt die Zeichen, die man auf Papier setzt, zu Kenntnis, um die Aufmerksamkeit völlig auf den Moment zu richten.



Das Peace Crane Projekt der Peace Collective.

Foto von Suzanne Atkins

Was für Materialien oder Werkzeuge benötigen Sie für diese Aktivität? Wie bekamen Sie diese? Und fielen bei der Aktivität Kosten an?

*Für das Friedenskranich-Projekt wurden Angelleine, Glasperlen und ganz viel Origamipapier benötigt! Die meisten Teilnehmer*innen kauften oder machten ihr Papier selbst, aber wir schickten auch Papier per Post, um das Projekt so zugänglich wie möglich zu machen.*

Der „Achtsames Zeichnen-Workshop“ zeigt, dass Kunst nicht immer viel Geld kosten muss. Wir gestalteten die Sitzungen so, dass nur grundlegende Materialien benötigt wurden, und stellten die benötigten Dinge in einem Paket zusammen, das an die Teilnehmenden verschickt wurde. Der Kostenpreis pro Paket war 11 Pfund (ca. 12 Euro), zusätzlich der Versandkosten. Im Paket war folgendes: ein 12 Zentimeter großes, quadratisches Skizzenbuch, je ein schwarzer und ein weißer Stift zum Zeichnen, ein kleiner Pinsel und ein halbes Näpfchen blaue Wasserfarbe.

Zusätzlich legten wir mehrere Blätter schwarzes, kariertes, liniertes und Transparentpapier ins Paket.

*Ich hatte bereits alles für die Online-Treffen und Live-Vorführungen an der Hand, inklusive einer Kamera, die ich über meinem Kopf installierte, damit die Teilnehmer*innen meinen Anweisungen bei den verschiedenen Techniken leicht folgen konnten.*



**Das Peace Crane
Projekt der Peace
Collective.**

**Foto von Suzanne
Atkins**

Wer nimmt an dieser Aktivität teil? Machen Sie das allein oder in einer Gruppe? Falls in einer Gruppe, wie haben Sie die Gruppe gefunden?

Origami und Zeichnen sind beides Tätigkeiten, die ich allein mache, daher wollte ich diese Aktivitäten mit anderen teilen.

Die Rückmeldungen der Gruppen waren überwältigend positiv. Wir haben Zitate und Referenzen, die das bezeugen.

Das Falten der Papierkraniche brachte Menschen zusammen, sowohl persönlich als auch online. Dies war eine Erfahrung, die wir alle teilten. Manche Kraniche wurden einzeln gefaltet und boten so die Möglichkeit stiller Gedanken und persönlicher Reflektion.

Die unterschiedlichen Ansätze ermöglichten es uns, niemanden auszuschließen und auch Personen zu erreichen, die nicht an Gruppenangeboten teilnehmen konnten. Wir führten Überlebende auch in die achtsame Kunst des Origami ein und gaben ihnen ein Mittel, das in Zeiten von Bedrängnis als Bewältigungsmechanismus angewandt werden konnte.

Unser Team sorgte dafür, dass diejenigen, die aus praktischen Gründen nicht bei den Treffen dabei sein konnten, die Materialien per Post zugeschickt bekamen. So wurde das Projekt für möglichst viele Menschen zugänglich.



Malen als kreative Tätigkeit.

Foto von Suzanne Atkins

Was würden Sie anderen raten, die mit dieser Aktivität gerade erst anfangen?

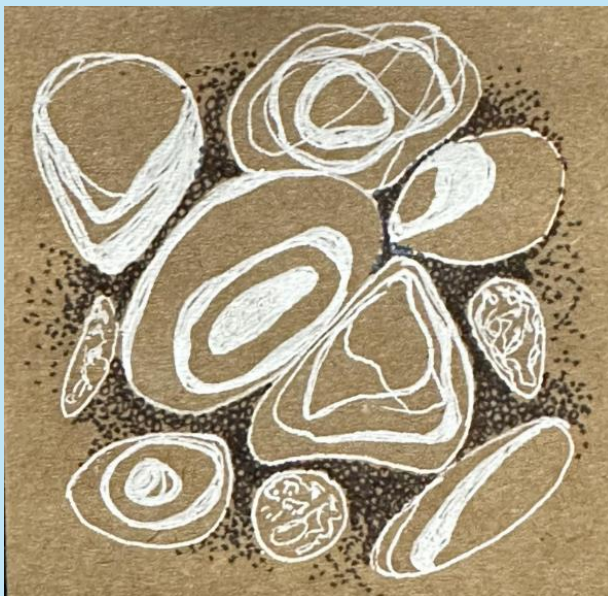
Man muss nicht zeichnen können!

Das Wichtigste bei beiden Tätigkeiten ist es, sie zu tun, denn es ist dieser Vorgang, der sie zu einer heilsamen kreativen Tätigkeit macht. Es sind keine Vorkenntnisse nötig und es geht nicht um das Endresultat. Wenn man sich dessen bewusst ist, dann ist da weniger Druck – es gibt keinerlei Erwartungen bezüglich dem, was man herstellt.

Die Aktivitäten kann man überall und jederzeit ausführen, auch wenn man nur ein paar Minuten Zeit hat. Unsere Methode ist so, dass das, was wir herstellen, nicht das Endprodukt ist, sondern etwas, zu dem man immer wieder zurückkehren kann. Nicht einmal das Skizzenbuch ist unentbehrlich, Stift und Papier reichen aus!

*Von Teilnehmer*innen, die Erfahrungen mit Yoga, Meditation und anderen Selbsthilfemethoden haben, wissen wir, dass achtsames Zeichnen für sie besonders wirkungsvoll und zugänglich war. Eine Person brachte das Skizzenbuch zur Therapie mit. Andere fanden, dass es ihnen Zeit für sich selbst schenkte.*

Studien zeigten, dass ein achtsames Auseinandersetzen mit Kunst und Zeichnen tieferen Erfahrung und einem besseren Wohlbefinden führen kann. Die Stimulation der rechten Seite des Gehirns beruhigt den Geist und Körper, wobei Kunst, die uns mittels einer fokussierten kreativen Tätigkeit beschäftigt hält, uns helfen kann, den mentalen Lärm, der uns überwältigen kann, leiser zu machen. Wenn man sich absolut in eine Aktivität vertieft, dann kann der Effekt davon beruhigend und therapeutisch sein. Wenn man im Rhythmus zeichnet – oft auf eine sich selbst wiederholende Art – dann kann dies zu sogar zur Meditation werden.



Zeichnen als kreative Tätigkeit.

Foto von Suzanne Atkins

8.1.3 Çetin Gültekin, der zusammen mit Mutlu Koçak ein Buch verfasste

Unser nächstes Beispiel stammt aus Deutschland und zeigt, wie die Zusammenarbeit mit einer anderen Person neue kreative Möglichkeiten schaffen kann. So wurde es für Çetin Gültekin durch die Zusammenarbeit mit Mutlu Koçak möglich, gemeinsam ein Buch über eine schreckliche Tragödie, die sich im Jahr 2020 ereignete, zu schreiben. Die zwei Männer arbeiteten mehrere Jahre an diesem Projekt und taten dies ohne jegliche offizielle Unterstützung.

Çetin Gültekin verlor am 19. Februar 2020 seinen einzigen Bruder auf die brutalste Art und Weise. Gökhan ‚Gogo‘ Gültekin war einer von neun Menschen, die in einem rassistisch motivierten Terroranschlag im deutschen Ort Hanau getötet wurden. Çetin beschreibt diesen Tag als „den längsten Tag“, nicht nur weil die brutale Attacke ihn und seine Familie traumatisierte, sondern auch wegen des Versagens der Polizei und des Mangels an Respekt der Behörden gegenüber seiner Familie und anderen Opfern. (Siehe auch: <https://blog.bham.ac.uk/urbterr/2025/03/26/652/>, auf Englisch)

Nachdem Mutlu Koçak, ein Antirassismus-Aktivist und Autor, Çetin bei einer öffentlichen Veranstaltung über diese Erfahrungen mit Überzeugung sprechen hörte, beschloss er, ihn zu kontaktieren. Aus diesem ersten Gespräch entwickelte sich ein gemeinsam verfasstes Buch, das zu einem internationalen Bestseller wurde. Während sie an diesem Projekt zusammenarbeiteten, entwickelte sich zwischen den zwei Männern eine tiefe Freundschaft. Zu Beginn sah sich Çetin nicht als Autor. Die Zusammenarbeit mit Mutlu änderte das, da es ihm mit der Hilfe seines Freundes gelang, ein äußerst bemerkenswertes Buch über das Leben und den Tod seines Bruders zu schreiben.

Das Buch ist unter dem Titel „Geboren, aufgewachsen, und ermordet in Deutschland: Das zu kurze Leben meines Bruders Gökhan Gültekin und der Anschlag von Hanau“ erschienen. Ganz am Anfang des Buches ist eine Passage aus Gökhans Perspektive. Die Autoren malen sich aus, was Gökhan im Jenseits zu dem Anschlag zu sagen hätte und beginnen mit den folgenden Worten:

Mein Name ist Gökhan Gültekin. Siebenunddreißig Jahre lang hat sich kaum jemand in dieser Gesellschaft für meine Geschichte interessiert. Doch nun ist es an der Zeit, dass alle in diesem Land davon erfahren. Dafür habe ich mit meinem Leben bezahlt. Aber meine Seele wird weiterleben.

Der Tod kommt unausweichlich. Jedoch nie ohne Sinn. Schmerz, Wut und Verzweiflung hindern uns oft daran, ihn zu erkennen. Möge mein Weg auf der Erde, der mich oft über steile Abhänge führte, uneben und steinig war, das Leben aller Hinterbliebenen positiv

beeinflussen, möge mein Ende der ganzen Welt ein Mahnmal sein: gegen den Hass, gegen die Gewalt. Lasst uns daraus lernen, wieder Menschen zu sein.



Schreiben als kreative Tätigkeit.

Foto des Buchdeckels von Çetin Gültekin and Mutlu Koçaks Buch

8.2 Einzelprofile

Als nächstes stellen wir Ihnen die Profile (plus Fotos) von fünf Menschen vor, Überlebende und Opfer, die sich kreativ beschäftigen. Sie haben ihre Gedanken über die Aktivitäten, an denen sie sich beteiligen, mit uns geteilt: wie sie damit begannen, ihre Motivation sich kreativ auszudrücken und Tipps für andere, die gerne ähnliches machen wollen. Die Fähigkeiten und Erfahrungsstufen sind unterschiedlich. Wir wollten eine Reihe von Möglichkeiten und Einstiegspunkten aufzeigen, damit Leser*innen ihre Teilnahme so gestalten können, dass es sich für sie gut anfühlt.

8.2.1 Julie Anna Freund: Malerei (USA)

Julie Anna Freund ist eine Künstlerin aus den USA. In ihren lebendigen Bildern, die sich mit verschiedenen Themen und Fragestellungen befassen, sieht man ihre Liebe zu Pferden und anderen Tieren. Julie Anna verlor ihren Vater in einem Terroranschlag, als sie noch ein Kind war. Heute teilt sie sich ihre Zeit zwischen ihrer Rolle als Mutter und ihrer künstlerischen Tätigkeit auf. www.julieannafreund.com



***„Regal as Duck“ – Öl auf
Leinwand 2014***

Julie Anna Freund

Was ist Ihre kreative Aktivität?

Ich bin Künstlerin. Ich beschäftige mich mit der Malerei, hauptsächlich Ölmalereien auf Leinwand. Jedes Jahr arbeite ich aber auch an einigen Werken auf gespanntem Aquarellpapier und mit Mischtechniken (Aquarellfarben, Acrylfarben, Stifte, usw.).

Ich beginne zuerst mit einem Referenzbild. Ich verändere das Foto in einem Computerprogramm. Ich spiele mit Kontrast, Farben, Licht und Schatten usw. und versuche so ein interessantes Bild zu finden. Mir gefällt es, ungewöhnliche Farben für eine erkennbare Abbildung zu verwenden. (Siehe auch <https://www.julieannafreund.com/equine-artwork>, für Beispiele von Julie Anna Freunds Malereien.)

Ich male auch Bilder auf Bestellung, üblicherweise die Haustiere von den Auftraggebern (hauptsächlich Pferde und/oder Hunde).

Ich kann sehr realistische Bilder malen, doch was meine kreative Seele wirklich zum Leuchten bringt, ist ein Pferd in einzigartigen Farben zu erschaffen.

Jedes Jahr mache ich auch ein oder zwei Malereien zum Thema Brandbekämpfung. Ich spende mein Einkommen von dieser Bildserie an Wohltätigkeitsorganisationen, die Feuerwehrleute über die Ignite the Spirit Stiftung unterstützen. (Siehe auch <https://www.julieannafreund.com/firefighter>, für Beispiele in dieser Serie.)



***„Open the Roof“ –
Mischtechniken auf
Papier 2025***

Julie Anna Freund



„Rooftop silhouette“

– Öl auf Leinwand

2022

Julie Anna Freund

Wie haben Sie damit angefangen? (Ist dies eine Aktivität, die Sie schon in der Vergangenheit gemacht haben oder etwas, das Sie neu ausprobiert haben?)

Ich war schon immer Künstlerin. Eine meiner ersten Erinnerungen ist das Zeichnen von Pferden.



„Azul“ – Öl auf Leinwand

2014

Julie Anna Freund



„A Mother's Glow“

– Öl auf Leinwand

2022

Julie Anna Freund

Was für Materialien oder Werkzeuge benötigen Sie für diese Aktivität? Wie bekamen Sie diese? Und fielen bei der Aktivität Kosten an?

Fürs Malen brauche ich Farben (Öl-, Acryl-, Aquarellfarben), Pinsel und etwas, auf dem ich malen kann (Leinwand, Paneele, Aquarellpapier).

Die Farben halten mehrere Jahre. Weiße Farbe ist am schnellsten weggepinselt.

Die Maloberflächen, Farben und Pinsel kann man in Spezialgeschäften kaufen oder im Internet bestellen.



„Museum Sunrise“ – Öl auf Leinwand 2016

Julie Anna Freund



„Midday Sun’ – Öl auf Leinwand 2016

Julie Anna Freund

Wer nimmt an dieser Aktivität teil? Machen Sie das allein oder in einer Gruppe? Falls in einer Gruppe, wie haben Sie die Gruppe gefunden?

Ich male meistens allein. Für mich ist meine schöpferische Tätigkeit meditativ. Ich bin eine Mutter, ich habe ein kleines Kind. Ich male, während mein Sohn schläft. Meine Zeit zum Malen ist auf den Mittagsschlaf meines Kindes begrenzt, das sind ungefähr zwei Stunden.

*Hin und wieder, etwa einmal im Jahr, nehme ich an einer Künstler*innenresidenz teil, während der ich im Studio an neuen Werken arbeite.*

In meinen Zwanzigern habe ich an einer „Malerei Bar“ gearbeitet und ganz einfaches Malen unterrichtet – drei Stunden „Unterricht“ über das Acrylmalen auf Leinwand.

*Die Residenzprogramme finde ich mittels der sozialen Medien oder ich höre davon in meiner lokalen Künstler*innengemeinschaft.*



„I am a baby, hear me ROAR’ – Öl auf Leinwand 2021

Julie Anna Freund

Was würden Sie anderen raten, die mit dieser Aktivität gerade erst anfangen?

Wie alles im Leben braucht die Malerei Übung. Und wenn man etwas Neues ausprobiert, dann kann dies eine demütigende Erfahrung sein. Dabei ist Ausdauer eine Grundvoraussetzung, um künstlerische Durchbrüche zu haben und um vom Prozess und Produkt des Malens zu genießen.

Ich würde zuerst mit dem Malen zum eigenen Vergnügen beginnen. Wenn Ihre Kunstwerke auch anderen Menschen Freude bereiten, dann ist das ein zusätzlicher Bonus.

8.2.2 Lisa Ghiggini: Keramik (Vereinigtes Königreich)

Die traumatische Erfahrung, in einen terroristischen Anschlag verwickelt zu sein, hatte einen tiefgreifenden, lebensverändernden Einfluss auf das Leben von Lisa Ghiggini. Sie setzt sich seitdem leidenschaftlich für Terroropfer und Überlebende ein und hilft, neue Ressourcen für psychologische Unterstützung zu schaffen. Sie hat schon seit vielen Jahren Interesse an künstlerischen und kreativen Tätigkeiten und hat einen Abschluss in der Bildenden Kunst und Keramik.



Keramik als kreative Tätigkeit.

Lisa Ghiggini

Was ist Ihre kreative Aktivität?

Ich beschäftige mich mit der Keramik.



**Keramik als kreative
Tätigkeit.**

Lisa Ghiggini

Wie haben Sie damit angefangen? (Ist dies eine Aktivität, die Sie schon in der Vergangenheit gemacht haben oder etwas, das Sie neu ausprobiert haben?)

Ich habe einen Abschluss in der Bildenden Kunst und war eigentlich immer schon kreativ. Nach der Geburt meiner Kinder brauchte ich etwas, das nur für mich war, also nahm ich an einen Abendtöpferkurs teil. Schon bald wurde daraus ein tiefes Interesse, denn der Prozess erdete mich und ließ mich zugleich innerlich frei werden.

Nach dem Terroranschlag war mir schnell klar, dass ich etwas Kreatives tun musste, um die erlebten Ereignisse zu verarbeiten. In dem Moment bewarb ich mich für ein Masterstudium in Keramik. Zum Glück war meine Bewerbung erfolgreich.



Keramik als kreative Tätigkeit.

Lisa Ghiggini

Was für Materialien oder Werkzeuge benötigen Sie für diese Aktivität? Wie bekamen Sie diese? Und fielen bei der Aktivität Kosten an?

Der Abendkurs in Keramik ist eine relativ kostengünstige Möglichkeit, um mit Keramik anzufangen. Ich musste nichts selbst besorgen, da alles in den Kursgebühren enthalten war. Als meine Leidenschaft für Keramik wuchs, habe ich einen Brennofen gekauft, was sehr teuer war. Und ich habe auch Ton und Werkzeuge gekauft. Wo ich wohne, gibt es keine Geschäfte, wo man den Ton kaufen kann. Ich habe alles im Internet gekauft. Letztendlich begann ich, nach lokaler Tonerde zu graben, aber der Ton ist eigentlich gar nicht so teuer.



Keramik als kreative Tätigkeit.

Lisa Ghiggini



Keramik als kreative Tätigkeit.

Lisa Ghiggini

Wer nimmt an dieser Aktivität teil? Machen Sie das allein oder in einer Gruppe? Falls in einer Gruppe, wie haben Sie die Gruppe gefunden?

*Ein Töpferkurs am Abend war eine großartige Weise, um diese kreative Praxis kennenzulernen. Das Masterstudium in Keramik hat mich dann noch mehr inspiriert. Ich fand es stimulierend, meine kreative Tätigkeit zu entwickeln und die Gespräche mit anderen Studierenden waren anregend. In all diesen Phasen hat mir eine Gruppe von Menschen, die ebenfalls mit Ton arbeiten, ein Gefühl von Gemeinschaft und Verständnis gegeben. Die Arbeit mit Ton ist etwas ganz Besonderes, sie kann sichere Räume schaffen, in denen Menschen sich öffnen können. Es ist wunderbar, wenn menschliche Verbindungen aufblühen. Ich habe noch immer engen Kontakt mit meinen KollegInnen vom Masterstudium und auch mit einigen Teilnehmer*innen des Abendkurses.*



Keramik als kreative Tätigkeit.

Lisa Ghiggini

Was würden Sie anderen raten, die mit dieser Aktivität gerade erst anfangen?

Ich würde sagen: lasse los. Hör nicht auf die strenge Stimme in deinem Kopf. Man kann die Tonerde nicht richtig oder falsch bearbeiten, es ist eine Konversation mit dem Ton, eine Erkundung. Experimentiere! Sei geduldig! Es gibt viele Momente, in denen eine keramische Kreation sich verändert. Bei jedem Brennvorgang verändert sich das Werk, und das bedeutet, dass viel schiefgehen kann. Auch das gehört zum Prozess, aber es kann natürlich frustrierend sein. Es kann bereichernd und belohnend sein, wenn du etwas herstellst, das du liebst, und du entwickelst diese Fähigkeit.

Es ist eine äußerst achtsame und beruhigende Aktivität.

8.2.3 Francisco Falcón Pozo: Gartenarbeit (Spanien)

Francisco wohnt in Spanien und hat sich immer schon sehr mit der Natur verbunden gefühlt. Es war immer schon ein Fluchtort für ihn und, seit er einen Terroranschlag überlebt hat, trifft dies noch mehr zu. Der Garten ist der Ort, an dem Francisco Stille und Ruhe findet.

Was ist Ihre kreative Aktivität?

Meine kreative Aktivität ist die Gartenarbeit, die Pflanzenpflege. Mir gefällt es etwas anzusetzen, zuerst ein Loch in der Erde zu machen, die Pflanzen einzugraben und dann zu gießen, um letztendlich zu ernten, was mir die Erde schenkt.



***Gartenarbeit als kreative
Tätigkeit.***

Foto von Saray Falcón Trejo

Wie haben Sie damit angefangen? (Ist dies eine Aktivität, die Sie schon in der Vergangenheit gemacht haben oder etwas, das Sie neu ausprobiert haben?)

Die Gartenarbeit begann aus Tradition. Mein Vater und mein Großvater waren beide Bauern und ich habe von beiden gelernt. Schon in meiner Kindheit habe ich im Garten gearbeitet, im Land meiner Geburt (Extremadura, Spanien). Als ich nach Madrid zog, beschloss ich mit dem weiterzumachen, was mich begeisterte. Ein Bauer gab mir Land und ich begann es zu bepflanzen. Es kam mehr Land dazu, mehr Pflanzen, die ich anbaute, und mehr Menschen, mit denen ich meine Zeit verbrachte.



***Gartenarbeit als kreative
Tätigkeit.***

***Foto von Saray Falcón
Trejo***

Was für Materialien oder Werkzeuge benötigen Sie für diese Aktivität? Wie bekamen Sie diese? Und fielen bei der Aktivität Kosten an?

Wir haben alle Geräte gekauft, eins nach dem anderen. Wir haben jeden Monat etwas Geld beiseitegelegt und so hat sich alles langsam angesammelt. Einige der Geräte haben wir gekauft und andere haben uns die Gärtner der Nachbargärten hinterlassen. Die Gartengeräte, die wir verwenden, sind eine Hacke, eine Motorsäge, ein Handtraktor, ein Mäher und Bewässerungspumpen. Und wir brauchen natürlich Samen, da wir ja Zwiebel, Tomaten, Gurken, Kartoffeln, Zucchini, Knoblauch, Bohnen und noch mehr anbauen. Ich versuche gerade, dass die von meiner Tochter angesetzten Heidelbeeren, Baldriankraut und Mohnblumen gut gedeihen. Und man profitiert auch von dem, was die Erde uns einfach schenkt. In der Nähe unseres Gartens wächst zum Beispiel Minze. Bei der Gartenarbeit braucht man auch Arbeitskleidung, die angenehm zum Tragen ist, damit man sich besser bewegen kann.



**Gartenarbeit als
kreative Tätigkeit.**

**Foto von Saray Falcón
Trejo**

Wer nimmt an dieser Aktivität teil? Machen Sie das allein oder in einer Gruppe? Falls in einer Gruppe, wie haben Sie die Gruppe gefunden?

Wir sind hier zu viert. Ich bin derjenige, der mehr oder weniger die anderen leitet, da ich mehr Erfahrung mit der Gartenarbeit habe. Wir begannen zuerst mit vier Freunden und wir teilen uns die Arbeit. Ein paar von uns sind älter, die arbeiten etwas weniger, und die jüngeren arbeiten etwas mehr. Die Gruppe ist entstanden, nachdem wir uns mit verschiedenen Menschen unterhalten haben. Langsam kamen andere Personen dazu, es gab einige, die sich nur so einigermaßen beteiligten. Manchmal schrumpft die Gruppe, weil einige Mitglieder sich nicht bewusst sind, wie viel Arbeit ein Garten braucht. Meine Gruppe besteht aus Santi, den wir alle als unser „Großväterchen“ sehen, Miguel, meinem Nachbarn, Jesús, der mechanische Kenntnisse hat und mir.



Gartenarbeit als kreative Tätigkeit.

Foto von Saray Falcón Trejo

Was würden Sie anderen raten, die mit dieser Aktivität gerade erst anfangen?

Mein Rat ist einfach: man sollte der Pflanzsaison folgen. Man sollte auch über das Gebiet, wo man arbeitet, lernen, denn da gibt es Riesenunterschiede. Der Anfang ist kompliziert, aber auch spannend. Ich würde anraten, eine Gruppe zu formen, denn allein hat man viel Arbeit und es ist auch langweiliger.

8.2.4 Figen Murray: Stricken (Vereinigtes Königreich)

Nachdem Figen Murray eines ihrer Kinder in einem Terroranschlag verlor, begann sie eine inspirierende berufliche und kreative Reise. Sie hat eine erfolgreiche Kampagne für eine Gesetzesänderung („Martyn’s Law“, auf Deutsch, „Martyns Gesetz“) geleitet, wurde Expertin in Terrorismusbekämpfung und hat tausende von Teddybären gestrickt, die nun die Welt bereisen.



Stricken als kreative Tätigkeit.

Teddybär von Figen Murray, Foto von Yordanka Dimcheva

Was ist Ihre kreative Aktivität?

Ich stricke Teddybären.

Wie haben Sie damit angefangen? (Ist dies eine Aktivität, die Sie schon in der Vergangenheit gemacht haben oder etwas, das Sie neu ausprobiert haben?)

Ich litt an einer seltenen Krankheit und verlor über Nacht plötzlich 60 Prozent meiner Hörfähigkeit in einem Ohr. Ich litt auch permanent an Tinnitus (Ohrgeräuschen).

Ich wurde depressiv. Als ehemalige Therapeutin wurde mir klar, dass kreative Aktivitäten mir vielleicht helfen könnten, meine depressiven Gefühle zu verringern. Zuerst habe ich Vintage-Herzen und Fingerpuppen gestrickt, dann habe ich mit Teddybären weiter gemacht. Bis jetzt habe ich zweitausend Stück gestrickt.

Was für Materialien oder Werkzeuge benötigen Sie für diese Aktivität? Wie bekamen Sie diese? Und fielen bei der Aktivität Kosten an?

Ich habe Stricknadeln für Kinder gekauft, da die Teddys relativ klein sind. So kann ich die Stricknadeln auch leicht in meine Tasche stecken, da ich eigentlich überall stricke.

Überall in meinem Haus habe ich Unmengen von Wolle. Schubladen und jedes freie Plätzchen unter den Sofas, Körbe und Tische sind voll davon.



**Stricken als
kreative
Tätigkeit.**

**Teddybär
von Figen
Murray,
Foto von
Yordanka
Dimcheva**

Wer nimmt an dieser Aktivität teil? Machen Sie das allein oder in einer Gruppe? Falls in einer Gruppe, wie haben Sie die Gruppe gefunden?

Ich stricke die Bären alle selbst. Vor einigen Jahren habe ich ein Buch über therapeutische Teddybären geschrieben und während ich dieses Buch über zwei Monate schrieb, halfen mir einige Damen Bären zu stricken. Ich bat die Bären damals zum Verkauf an und hatte Aufträge, die ich erfüllen musste. Als Dankeschön wurden alle meine Helferinnen und meine Familienmitglieder in meinem Buch erwähnt.

Was würden Sie anderen raten, die mit dieser Aktivität gerade erst anfangen?

Kreativität ist so wohltuend für den Menschen. Sie bringt uns in Kontakt mit unserem Herzen und unserer Seele, schenkt uns und anderen Freude und wirkt entspannend. Sie tut dem Gehirn gut, denn sie bewirkt eine Flut von Endorphinen.

Glauben Sie bitte nicht, dass Sie nicht kreativ sein können. Versuchen Sie es einfach. Probieren Sie verschiedenes aus, unterschiedliche Texturen und Materialien. Finden Sie heraus, was Ihnen gefällt. Und, das ist am wichtigsten, genießen Sie den kreativen Prozess!

8.2.5 David Fritz Goeppinger: Fotografie (weltweit)

David Fritz Goeppinger ist ein chilenischer-französischer Fotograf und Schriftsteller, der die Bataclan-Massenerschießung in Paris überlebt hat. Während des Gerichtsprozesses, teilte seine Gedanken und Fotos in einer Art Internet-Tagebuch mit der Welt. Er hat zwei Bücher verfasst: „Un jour dans notre vie“ („Ein Tag in unserem Leben“) und „Il fallait vivre“ („Es war notwendig zu leben“).



**Fotografie als
kreative Tätigkeit.**

**David Fritz
Goeppinger
fotografierte Jesse
Hughes während
des Prozesses für
den
Terroranschlag
vom 13.
November.
Von Les2Palais**

Was ist Ihre kreative Aktivität?

Fotografie.

Wie haben Sie damit angefangen? (Ist dies eine Aktivität, die Sie schon in der Vergangenheit gemacht haben oder etwas, das Sie neu ausprobiert haben?)

Ich begann als Fünfzehnjähriger zu fotografieren, damals habe ich heimlich die Digitalkamera meiner Familie ausprobiert. Ich habe sie überall hin mitgenommen und Fotos von meinem Alltag und abstrakten Dinge gemacht. Ich hatte einen verrückten Traum: professioneller Fotograf zu werden.

Was für Materialien oder Werkzeuge benötigen Sie für diese Aktivität? Wie bekamen Sie diese? Und fielen bei der Aktivität Kosten an?

Um als professioneller Fotograf zu arbeiten, benötige ich eine Digitalkamera, mehrere Objektive, die für verschiedene Situationen geeignet waren, und einen Computer, um die Bilder zu bearbeiten. Das hat alles seinen Preis und ich konnte nicht alles auf einmal kaufen. Daher habe ich mein Geld zusammengespart und über mehrere Jahre gekauft, was ich mir leisten konnte.

Wer nimmt an dieser Aktivität teil? Machen Sie das allein oder in einer Gruppe? Falls in einer Gruppe, wie haben Sie die Gruppe gefunden?

Als Fotograf verbringt man die meiste Zeit allein. Aber bei gewissen Aufträgen da arbeite ich mit ein oder zwei oder sogar mehreren Personen zusammen, je nachdem, was für das Projekt notwendig ist.

Was würden Sie anderen raten, die mit dieser Aktivität gerade erst anfangen?

Ich bin jetzt 33 Jahre alt und weiß, dass ich einen Teil des Traums verwirklicht habe, den ich als Kind hatte. Das Leben als Fotograf bleibt prekär, aber es ist ein faszinierender Beruf: voll von Begegnungen, unvorstellbaren Situationen und Erfahrungen, die einen bereichern. Trotz der finanziellen Probleme, die ich in meiner bisherigen Karriere bereits hatte, habe ich immer gekämpft, immer mit dem Gedanken, den ich schon als Fünfzehnjähriger im Kopf hatte: „Eines Tages werde ich Fotograf sein.“

9. Anregungen, wie man mit einer kreativen Tätigkeit anfangen kann

Für Personen, die an kreativen Tätigkeiten Interesse haben – damit anzufangen, sie neu zu erlernen, oder sie mit anderen zu teilen – haben wir basierend auf unserer Forschung eine Liste von möglichen Aktivitäten zusammengestellt. Diese Aktivitäten sind nur einige der unzähligen Möglichkeiten, sich kreativ zu betätigen. Wir hoffen, dass die Liste eine Anregung bietet, weitere Aktivitäten zu entdecken.

Wir haben bewusst auch Aktivitäten in den Kategorien Sport und Meditation (ob nun spirituell, auf Glaubensbasis oder religiöse Praktiken) aufgeführt, da wir die kreative Selbstfürsorge aus

einer ganzheitlichen Sicht verstehen. Solche Aktivitäten sind keine „kreativen Tätigkeiten“ im engeren Sinn, aber sie sollten berücksichtigt werden um die große Vielfalt gelebter kreativer Praxis zu veranschaulichen.

Gartenarbeit	Pflanzenpflege innerhalb der eigenen vier Wände, Gartenarbeit im Freien, Blumengestecke (usw.)
Sport	Golf, Laufen oder Joggen, Marathonlauf, Kampfsportarten, Schwimmen, Mannschaftssport, Spaziergehen, Radfahren, Extremsport (usw.)
Schreiben / Schriftstellerische Tätigkeiten	Gedichte, Kurzgeschichten, Journaleinträge oder Tagebucheinträge schreiben (usw.)
Meditation, ob nun spirituell, auf Glaubensbasis oder religiöse Praktiken	In den Gurdwara/die Kirche/Moschee/Synagoge/den Tempel (usw.) gehen, Wallfahrten, Selbstübung, Achtsamkeitsmeditation, Spaziergänge in der Natur, Yoga (usw.)
Künstlerische Tätigkeiten und Handarbeit	Malerei, Zeichnen, Skulpturen, Dokumentar- oder Filmprojekte, Fotografie, Nähen, Stricken, Häkeln, Kreuzstickerei (usw.)
Musik	Chor, Band oder Musikgruppe, Trommelkreise, allein Musik machen, (usw.)
Beispiele aus unserer Forschung	Lesen (allein), Lesen (in einer Gruppe), Wandern, Häkeln, Lederflechten, Schauspiel, Sprachunterricht, Pilates, Tanzen, Qigong, Keramik und Töpfern, Strandbesuche, Fischen, Retreats, Taichi, Holzhandwerk, Möbelrestaurierung, Vogelbeobachtung, AA (Anonyme Alkoholiker) Sitzungen

9.1 Wie Aktivitäten zugänglich und integrativ werden können

Wenn wir Menschen nach den kreativen Praktiken fragen, an denen sie möglicherweise teilnehmen möchten, empfehlen wir, inklusive Sprache zu verwenden. Dazu gehört die Nutzung einladender Worte und Formulierungen. Zum Beispiel eine Sprache, die die Vielfalt

unterschiedlicher Menschen und ihrer Erfahrungen anerkennt und respektiert. Es ist auch wichtig zu beachten, dass Menschen sich darin unterscheiden, wie viel sie über sich preisgeben möchten. Man sollte daher die Privatsphäre jedes einzelnen respektieren und nur Informationen über sie weitergeben, wenn sie damit tatsächlich einverstanden sind. Menschen ändern auch manchmal ihre Meinung, wie viel sie über ihre Erfahrungen reden möchten, und das sollten wir verstehen und akzeptieren.

Zusätzlich ist es wichtig, verallgemeinernde Behauptungen über die Erfahrungen und seelische Gesundheit von Überlebenden und Opfern zu vermeiden. Der Weg jedes einzelnen ist einzigartig. Auch wenn viele Menschen an posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) und an anderen diagnostizierten oder nicht diagnostizierten psychischen Problemen leiden, trifft dies nicht für alle zu. Anpassungen der Umgebung und Rahmenbedingungen können notwendig sein, damit sich Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen wohlfühlen. Bei Gruppenaktivitäten ist es zusätzlich notwendig, unterschiedliche körperliche und sensorische Bedürfnisse der Teilnehmer*innen zu berücksichtigen.

Menschen haben viele Gründe, aus welchen sie an kreativen Tätigkeiten teilnehmen oder nicht teilnehmen wollen. Wir haben festgestellt, dass manche die Gelegenheit schätzen, über ihre Erfahrungen und/oder seelische Gesundheit während der Aktivitäten zu reden, während andere die kreative Tätigkeit als Ablenkung sehen. Wenn man Gruppenaktivitäten organisiert, dann sollte man diese unterschiedlichen Perspektiven anerkennen und respektieren. Das schafft eine sichere, inklusive Umgebung, die es Menschen ermöglicht, an einer Aktivität so teilzunehmen, wie es für sie am angenehmsten ist.

9.2 Lokale Ressourcen, Partnerschaften oder Organisationen finden

Wer kreative Tätigkeiten neu anbietet oder vorschlägt, sollte auch über Kosten, Materialien und Lernressourcen nachdenken. Manche Aktivitäten erfordern mehr Materialien und Ressourcen als andere. Daher müssen Entscheidungen getroffen werden: Wer besorgt diese Materialien und wer zahlt dafür? Wenn Interesse an einer Aktivität besteht, gibt es jemanden, der diese Aktivität leiten kann oder den Teilnehmer*innen die notwendigen Fähigkeiten beibringen kann? Wenn zum Beispiel jemand mit dem Stricken anfangen will, aber noch nie zuvor gestrickt hat, ist es möglich, lokale freiwillige Helfer*innen zu finden, die Interessierten das Stricken beibringen können? Wer besorgt und bezahlt die Materialien (Stricknadeln, Wolle usw.) für die Aktivität?

Die gleichen Fragen stellen sich auch bei anderen kreativen Tätigkeiten, wie zum Beispiel der Gartenarbeit. Gibt es eine lokale Gruppe, der man beitreten kann? Es kann sein, dass jemand einer Interessengruppe beitreten möchte, aber sich noch nicht langfristig oder regelmäßig an

den Aktivitäten beteiligen kann. Derartige Informationen sollten mit Veranstalter*innen und Teilnehmer*innen geteilt werden, damit klar kommuniziert wird, was für alle Beteiligten möglich ist und was nicht.

“I told them about how knitting helped and as an ex-therapist I would really urge them to get creative in some form. They asked me what to do and I suggested writing stories or poems, knitting, crocheting, painting, etc. One of the ladies who lost her son at the mosque has now written two published children's books and has definitely found comfort in doing so.”

„Ich habe ihnen erzählt, wie mir das Stricken half. Als ehemalige Therapeutin rate ich ihnen dringend, auf irgendeine Art kreativ tätig zu werden. Ich wurde gefragt, was man zum Beispiel tun könnte und ich habe Geschichten oder Gedichte schreiben, stricken, häkeln, malen usw. vorgeschlagen. Eine der Damen, die ihren Sohn im Anschlag auf die Moschee verloren hat, hat nun bereits zwei Kinderbücher veröffentlicht und das hat ihr wirklich geholfen.“

Kreative Tätigkeiten, Umfrageteilnehmer*in #55

9.3 Was es sonst noch zu berücksichtigen gibt

Wir haben unsere Ratschläge in eine Tabelle umgewandelt, die Sie dazu verwenden können, um Informationen zu organisieren und im Überblick zu behalten. Sie können die Tabelle nach Ihrem eigenen Bedarf anpassen und verwenden.

Berücksichtigungen bzgl. der Teilnahme:

1. Bei einer Gruppenaktivität, wer organisiert wann und wo Treffen stattfinden? Wer leitet die Gruppe?
2. Gibt es Materialkosten? Wer kommt dafür auf?
 - a. Gibt es örtliche Verbände oder Gruppen, die einen Kostenbeitrag leisten könnten?
3. Was für Barrieren gibt es bzgl. der Teilnahme an der Aktivität, die berücksichtigt werden sollten? Könnte es zum Beispiel schwierig sein für Teilnehmer*innen, sich an großen, offenen Plätzen zu treffen? Oder an kleinen, engen Plätzen mit wenigen Fenstern und Türen?
 - a. Gibt es körperliche Einschränkungen, die berücksichtigt werden sollten, z.B. Mobilität, Seh- oder Hörkraft, damit die Aktivität für alle gut zugänglich ist? Falls die Veranstalter*innen sich nicht sicher sind, dann kann es sein, dass sie sich bei

den Teilnehmer*innen erkundigen müssen, um festzustellen, welche Art von Anpassungen notwendig sind, um alle Anforderungen zu berücksichtigen.

Aktivität:
Anzahl von Personen, die daran teilnehmen möchten:
Kontaktinformationen für örtliche Organisationen:
Materialien oder Zubehör, die/das man dafür braucht:
Freiwillige Veranstalter*in oder Kursleiter*in oder Online-Videos mit Anleitungen:
Ort, wo die Aktivitäten stattfinden könnten:
Sonstiges:

10. Referenzen

- Adams-Price, C. E., Nadorff, D. K., Morse, L. W., Davis, K. T., & Stearns, M. A. The Creative Benefits Scale: Connecting Generativity to Life Satisfaction. *The International Journal of Aging and Human Development*, 2017: 86(3): 242–265. doi:[10.1177/0091415017699939](https://doi.org/10.1177/0091415017699939).
- Adams-Price, C. E., & Steinman, B. A. (2007). Crafts and Generative Expression: A Qualitative Study of the Meaning of Creativity in Women Who Make Jewelry in Midlife. *Aging and Human Development*, 65(4), 315–333. doi:10.2190/AG.65.4.c.
- Barbara, A. B. (2006) Art Speaks in Healing Survivors of War. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 12(1–2), 183–198. doi: 10.1300/J146v12n01_10.
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). What Is the Evidence on the Role of the Arts in Improving Health and Well-being? A Scoping Review. World Health Organization. [online]
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553773/>.
- Kalmanowitz, D., & Ho, R. (2016). Out of Our Mind. Art Therapy and Mindfulness with Refugees, Political Violence and Trauma. *The Arts in Psychotherapy*, 49, 57–65. doi: 10.1016/j.aip.2016.05.012.
- Karcher, K., Dimcheva, Y., Toribio Medina, M., & Parkes, M. (Hrsg.) (2024). *Urban Terrorism in Contemporary Europe: Remembering, Imagining and Anticipating Violence*. (1. Aufl.) Palgrave Macmillan. doi:10.1007/978-3-031-53789-9.
- Lev-Wiesel, R., & Kissos, L. (2019). Using Creative Arts Therapies in Survivors of Loss and Trauma. *Journal of Loss and Trauma*, 24(5–6), 385–386. doi:[10.1080/15325024.2018.1548991](https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1548991).

- Lorber, H. Z. (2011). The Use of Horticulture in the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder in a Private Practice Setting. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 21(1), 18–29.
- Marín, D. (2024). ¿Quién es Irene Villa? Su edad, qué le pasó, su pareja, sus hijos, dónde vive... in: *OK Diario*, 26.11.2024, [online] <https://okdiario.com/sociedad/quien-irene-villa-edad-que-paso-familia-donde-vive-13864462>
- McMahon, J., McGannon, K. R., & Zehntner, C. (2024). Arts-based Methods as a Trauma-informed Approach to Research: Making Trauma Visible and Limiting Harm. *Methods in Psychology*, 10, 1–9. doi:10.1016/j.metip.2024.100141.
- Pizarro, J. (2011). The Efficacy of Art and Writing Therapy: Increasing Positive Mental Health Outcomes and Participant Retention After Exposure to Traumatic Experience. *Journal of the American Art Therapy Association*, 21(1), 5–12. doi:10.1080/07421656.2004.10129327.
- Read, D. (1987). The Role of the Creative Arts Therapies in the Diagnosis and Treatment of Psychological Trauma. *The Arts in Psychotherapy*, 14, 7–13. doi:[10.1016/0197-4556\(87\)90030-X](https://doi.org/10.1016/0197-4556(87)90030-X).
- Riley, J., Corkhill, B., & Morris, C. (2013). The Benefits of Knitting for Personal and Social Wellbeing in Adulthood: Findings from an International Survey. *British Journal of Occupational Therapy*, 76(2), 50–57. doi:[10.4276/030802213X13603244419](https://doi.org/10.4276/030802213X13603244419).
- Riley, S. N., & Gabora, L. (2012). Evidence that Threatening Situations Enhance Creativity. *Proceedings of the 34th Annual Meeting of the Cognitive Science Society*. Cognitive Science Society, 2234–2239. doi:[10.48550/arXiv.1308.4245](https://doi.org/10.48550/arXiv.1308.4245).
- Suñer, C. (2015). Irene Villa: El perdón te libera y deja sanar las heridas, in: *El rotativo*, 22.04.2015, [online] <https://medios.uchceu.es/elrotativo/2015/04/22/irene-villa-el-perdon-te-libera-y-deja-sanar-las-heridas/>.
- Tayyip, A., & Özel, Y. (2024). The Therapeutic Power of Creativity: The Role of Art Therapy in the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder. *Journal of Health, Medicine and Nursing*, 10(6), 11–22. doi:[10.47604/jhmn.3123](https://doi.org/10.47604/jhmn.3123).
- Thomson, P., & Jaque, S. V. (2020). *Creativity, Trauma, and Resilience*. Lexington Books.
- UNODC. (2018). *Serie de Módulos Universitarios E4J: Lucha contra el terrorismo*, Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito, [online] <https://www.unodc.org/e4j/es/terrorism/module-14/key-issues/effects-of-terrorism.html>.
- Weir, K. (2022). The Science Behind Creativity. *American Psychological Association*.