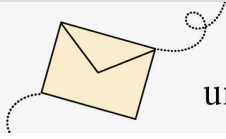


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren
und Dossier zum Thema Schreiben gratis erhalten



BERUF

Das Kreativ-Ich in der Krise

Panikattacken, Lampenfieber, Selbstzweifel: Alina Gause hat ein Konzept entwickelt, mit dem sie Kreative unterstützt.

VON ALINA GAUSE



06. MAI 2021

Kreative Persönlichkeiten verfügen über zahlreiche psychische Kompetenzen, die bei der Bewältigung von Krisen hilfreich sind, wie Fantasie, Kreativität, Humor oder Ambiguitätstoleranz (das Gegenteil von „Schwarz-Weiß-Denken“). Zudem steht ihnen die Kunst als innerer roter Faden zur Seite, wenn sie aus der Balance geraten. Sie wirkt einerseits wie ein Seismograf für Erschütterungen und hilft andererseits bei der Stabilisierung. So spürt eine Sängerin Belastungen auf ihrer Stimme – das Singen ist ihr aber auch bei der Überwindung hilfreich.

Eine weitere Besonderheit bei den kreativen Berufsgruppen besteht darin, dass alles „in einem Topf“ ist: Wo endet die Arbeits- und beginnt die Freizeit? Alle Leidenschaften sind im Beruf realisiert und das private und berufliche Netzwerk sind häufig stark miteinander verzahnt. Daher löst ein Problem in einem Teilbereich nicht selten einen Flächenbrand aus, und es fällt schwer, die Quelle für den Leidensdruck zu benennen.

Die Schauspielerin Inga entwickelte etwa nach zwei schlecht verlaufenen Drehtagen Panikattacken und Schlafstörungen – damit geriet für sie das ganze Leben aus den Fugen. Oder Makoto, Klarinettist, fand nach 30 Jahren Leidenszeit, in denen er sein Lampenfieber zeitweise mit Alkohol und Medikamenten „behandelt“ hatte, zu mir. Und Annette, Autorin, litt unter einem für sie unentwirrbaren Chaos aus familiären Mustern, Zweifeln und Selbstanklagen, das sie aus ihrer Sicht daran hinderte, Bücher zu schreiben.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

LEBEN

Raus aus alten Mustern

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

FAMILIE

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

MEISTGELESEN

1 GESUNDHEIT

Fiese treffen sich selbst

Eine zynische Grundhaltung sabotiert das seelische und körperliche Wohlbefinden – und kann auf mindestens fünf Arten schaden.

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 LEBEN

Was ist Empathie, Herr Kanske?

Empathie ist mehr als nur Anteilnahme. Der Psychologe Philipp Kanske berichtet, was im Gehirn passiert, wenn wir mitfühlen und mitdenken.