

## STRESS IST EIN BEDEUTSAMER FAKTOR FÜR HÄUFIGE ERKRANKUNGEN

Chronische Stressreaktionen bewirken eine nachhaltige Schwächung des Immunsystems. Zusammen mit schädlichem Bewältigungsverhalten gefährden sie die körperliche und psychische Gesundheit.

Kinder und Jugendliche zeigen immer häufiger vielfältige Krankheitsanzeichen, die mit einem erhöhten Stresserleben zusammenhängen.

Aber auch bei Erwachsenen, insbesondere bei mehrfachbelasteten Frauen, steht die zunehmende Intensität und Häufigkeit des Stresserlebens in engem Zusammenhang mit gesundheitlichen Beschwerden wie z. B. depressiven Symptomen, dem Gefühl des Ausgebranntseins, Schlafstörungen und Erschöpfung.

Künstlerische Interventionen mit Musik und Gesang stellen einen neuen Weg zur Stressprävention und zur Stressbewältigung dar.

Das vom Berufsverband für Anthroposophische Kunsttherapie e. V. (BVAKT) entwickelte Kreative Stressmanagement (BVAKT)<sup>®</sup> richtet sich mit unterschiedlichen Kursformaten an Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene.

Kreatives  
Stress-  
management  
(BVAKT)<sup>®</sup>

Online-Kursverzeichnis:  
<https://www.gesundheit-aktiv.de/aktuelles/veranstaltungen/praeventionskurse#kurse-des-bvakt>



Hrsg. Berufsverband für  
Anthroposophische Kunsttherapie (BVAKT)  
[www.anthroposophische-kunsttherapie.de](http://www.anthroposophische-kunsttherapie.de)

Fotos: h. Braxmeier, K. Gordonk, Mircea,  
Niek, M. Bußmann, K. Notholt.  
Gestaltung und Text: H. Pütz, © BVAKT

# Stress?

# Musik!





## GESUNDHEIT FÖRDERN & KRANKHEIT VORBEUGEN

Als empfindlicher Gleichgewichtszustand entsteht Gesundheit jeden Tag neu. Im rhythmischen Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung gelingt ein ausgeglichenes Kräftepiel. Daher ist es wichtig, alltägliche Überforderungen oder auch Unterforderungen zu erkennen und ausgleichen zu lernen.

Hierzu bilden unsere kreativen Potenziale eine schöpferische Quelle.\*

Musik und Gesang sprechen insbesondere den Tast-, Bewegungs- und Gleichgewichtssinn an. Das intensiviert die Leiberfahrung, stärkt die Selbstwahrnehmung und die Wahrnehmung der Umgebung. Diese sinnlichen Erfahrungen einer aktiv gestaltbaren Verbindung zur Welt fördern die Gesunderhaltung von seelischen und leiblichen Vorgängen.

Passiv erlebte Stresszustände bilden sich häufig als bedrängende, arhythmische oder dissonante, von außen bestimmte Geräusche und Klänge ab. Diesen Erfahrungen kann z.B. rhythmusorientiertes Gestalten von Melodie, Harmonie und Takt entgegengesetzt werden. Dabei werden die eigenen Körperbewegungen bewusst gestaltet und die Fähigkeiten zum Lauschen und die Konzentrationsfähigkeit gestärkt.

In unterschiedlichen Kursformaten können lösende Entspannungsübungen und einhüllende oder stabilisierend-zentrierende Übungen zur Regulierung von Stresserscheinungen erlernt werden. Multimodale Verfahren zielen zusätzlich auf die Veränderung persönlicher Motive, Einstellungen und Bewertungen sowie auf die Stärkung sozialkommunikativer Verhaltensweisen.

\* In 37 internationalen Studien konnten 81% der Teilnehmer\*innen eine deutliche Verringerung von Stress durch künstlerische Interventionen erfahren: Martin L et al. (2018) Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention - A Systematic Review. <https://www.mdpi.com/2076-328X/8/2/28>

Vielseitige Gestaltungsmöglichkeiten erlauben, die Begegnung von Gegensätzen wie hoch und tief, schnell und langsam, laut und leise, dissonant und konsonant zu erkunden.

Aus der individuell geschaffenen Harmonie ihres Zusammenspiels können neue Beziehungen zum eigenen Inneren und dem äußeren Leben entwickelt werden.



## WIDERSTANDSKRAFT STÄRKEN

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das musikalische Handeln fördert Achtsamkeit und Fantasie. Es stärkt die Widerstandsfähigkeit als grundlegende gesundheitliche Ressource.

So können auch schon für Kinder Kurse angeboten werden, die eine vielschichtige Ausrichtung umfassen.

Für die Übertragung des Erlernten in den Alltag gibt es Kursunterlagen und die Begleitung BVAKT-qualifizierter Übungsleiter\*innen.

