

## Diplomarbeit

Der Einfluss von Medizinischen  
Entspannungsverfahren, im Speziellen  
Progressive Muskelentspannung (PME)  
und Achtsamkeits-Interozeption<sup>®</sup> (med. AI<sup>®</sup>),  
auf Kreativität.

Martin Garcia  
martintuchlaube@gmail.com  
Schuljahr 2021 bis 2022  
16.2.2023

## Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung .....	2
2	Methodenbeschriebe .....	3
	2a Methodenbeschrieb med. AI® .....	3
	2b Methodenbeschrieb med. PME .....	6
3	Definition Kreativität.....	12
4	Kreativität und Forschung.....	13
5	Fallbeispiele.....	20
6	Kleinstudie zu Kreativität und Entspannungsverfahren .....	25
	6a Aufbau der Kleinstudie .....	25
	6b Bewertung des «Alternative Use Test» .....	25
7	Fazit.....	31
8	Danksagung.....	33
9	Literaturverzeichnis.....	34
10	Eidesstattliche Erklärung .....	35
11	Anhang: Klientendokumentation	

## 1 Einleitung

Diese Diplomarbeit stellt sich die Frage, ob medizinische Entspannungsverfahren einen direkten Einfluss auf Kreativität haben können. Somit verbinde ich in dieser Arbeit zwei Gebiete, die mir sehr am Herzen liegen: Zum einen geht es um Entspannungsverfahren, die nachgewiesenermassen einen positiven Einfluss auf das Nervensystem und somit auch auf das Wohlbefinden nehmen können, zum anderen wird das Thema der Kreativität behandelt, welche dazu beitragen kann, mit neuen Ideen, die Welt zu einem schöneren und humaneren Ort zu verändern.

Zu der Thematik bewogen hat mich meine jahrelange Erfahrung in der Kreativbranche. In der Grafik- und Werbebranche hatte ich immer wieder die Anforderung, möglichst stimmige und ausgefallene Ideen zu kreieren und zu gestalten. Nach 12 Jahren führten mich diverse Zufälle zur Gastronomie und mit meinen Geschäftspartnern eröffneten wir zwei Gastronomiebetriebe. Bald merkte ich, dass die Arbeit in der Gastronomie, sowie das Führen eines Betriebes, meine Kreativität auf eine neue Weise forderte und beanspruchte. Mit der Zeit fühlte ich mich jedoch in meinem eigenen Betrieb unter Druck, angespannt und blockiert. Körperliche Erschöpfung und Unzufriedenheit bestimmten immer mehr meinen Alltag. So suchte ich in der Zen-Meditation und mit Yoga einen Ausgleich. Fasziniert von deren Wirkung, interessierte ich mich zusehends für die Thematik und begann über Wirkungsmechanismen und wissenschaftliche Hintergründe zu lesen. In der Ausbildung «medrelax professional» fand ich schliesslich einen Ort, um tiefer in die Materie einzutauchen und mit der hier vorliegenden Diplomarbeit einen Versuch zu starten, Zusammenhänge der oben beschriebenen Themenfelder zu knüpfen und diese empirisch in Form einer Kleinstudie zu testen.

Ausserdem zieht die Hauptfrage diverse interessante Überlegungen nach sich: Ist Stress ein Gegenspieler von Kreativität? Was bedeutet dies für unser Leben, wenn unser kreatives Potential durch Stress gehemmt oder sogar stark beeinträchtigt wird? Was bedeutet es für unsere Gesellschaft im Hinblick auf Probleme wie den Klimawandel, wo viele gute Ideen und geistige Flexibilität gefragt sind?

Im Folgenden werden die oben aufgeführten Faktoren im Einzelnen behandelt und ausgeführt, um die Zusammenhänge von Entspannungstechniken und Kreativität zu ergründen.

## 2 Methodenbeschriebe

### 2a Methodenbeschrieb med. AI®

Achtsamkeits-Interozeption® hat ihren Ursprung in der chinesischen Hun Yan – Methode, welche wiederum eine Ableitung und Interpretation altdaoistischer (1000 – 500 v. Chr.) Praktiken ist.

Die Hun Yan – Methode kann man auch als eine stille Form von Qi Gong bezeichnen. Achtsamkeits-Interozeption® ist ein medizinisches, selbstaktives und Achtsamkeitsbasiertes Entspannungsverfahren. Medizinisch bedeutet, dass die Wirksamkeit erprobt wurde und das Verfahren eine Standardisierung gewährleistet. Die das Verfahren anwendende Person agiert selbst-aktiv, da keine externen Hilfsmittel, wie eine Lehrperson oder eine gesprochene Stimme via Audiogerät benötigt wird. Dies gewährleistet eine optimale Voraussetzung zur Autonomieförderung der Klientel. Die Entspannungsfachperson hat die Aufgabe, das Verfahren in sechs bis acht Sitzungen zu vermitteln, damit die lernende Person das Verfahren selbstständig praktizieren kann. Als Interozeption bezeichnet man das bewusste Wahrnehmen des Körperinneren. Die Interozeption wird in zwei Kategorien unterteilt: die Propriozeption, welche das innere Körperempfinden von Muskeln und Sehnen beschreibt, und die Viszerozeption, die das Empfinden von Organtätigkeiten beinhaltet. Als Gegenstück dazu beschreibt die Exterozeption die Außenwahrnehmung, welche über den Tastsinn, die Hör-, Seh-, Schmeck- und Riechorgane funktioniert. Bei der Achtsamkeits-Interozeption® geht es darum, die Aufmerksamkeit systematisch auf die Wahrnehmung des Körperinneren zu lenken. Dazu wird zuerst auf die Hände und Arme, dann auf die Beine, die Füße und am Schluss auf den Bauch- und Rückenbereich fokussiert.

Der Fokus auf die Entspannung einzelner Körperteile, sowie das Ausschalten externer Reize durch die Introspektion, induziert einen medizinischen Entspannungszustand. Dieser Zustand konnte wissenschaftlich, unter anderem mittels EEG, nachgewiesen werden. Es scheint sich ein Bewusstseinszustand zwischen Wachsein und Schlafen einzustellen, mit den dafür bezeichnenden Alpha- und Theta-Wellen. Die Medizinischen Entspannungsverfahren vermitteln das Erreichen dieses Zustandes und durch das selbstaktive Ausüben nach dem Erlernen der Verfahren kann ein solcher Zustand über einen längeren Zeitraum gehalten werden. Verweilt man regelmäßig und über

längere Zeit im medizinischen Entspannungszustand, kann dies nachweislich zu vielen gesundheitlichen Vorteilen führen. (Medrelax, Basis Entspannungsmethoden, 2014, S. 5.7–5.14)

Unter Berücksichtigung der altdaoistischen Lehre ist es Ziel der Achtsamkeits-Interozeption® ein Erleben von Song 松 (besondere Entspannung) und Jing 静 (innere Stille) zu erreichen. (Truffer, H.-E. 2014, S. 1)

Nachdem nun Begrifflichkeiten, sowie Ziele der Achtsamkeits-Interozeption® erläutert wurden, möchte ich im folgenden Abschnitt genauer auf das Verfahren selbst eingehen. Die Entspannungstechnik AI® kann sitzend, liegend und mit Vorteilen stehend praktiziert werden. Die stehende Form wird empfohlen, da sie die geringste körperliche Auflagefläche bietet und somit körperliches Empfinden unbeeinflusst und besser wahrgenommen werden kann. Übt man im Liegen, kann schon nur die Position Müdigkeit hervorrufen. Ist die lernende Person jedoch gesundheitlich geschwächt, so dass die stehende Form zu anstrengend ist, empfiehlt man die Technik im Sitzen oder liegend auszuüben. Zur Vereinfachung wird im Folgenden nur die stehende Form ausführlich behandelt, die liegende oder sitzende Form ist jedoch gut ableitbar davon. Die Füße werden hüftbreit und parallel positioniert. Die Knie sind minimal angewinkelt und das Becken leicht nach vorne geneigt, so dass man das Gefühl hat, als würde man geringfügig im Stehen «sitzen». Die Wirbelsäule ist gerade und der Kopf ist leicht nach unten geneigt, als würde man einen unsichtbaren Tennisball zwischen Kinn und Brustbein halten. Die Arme nehmen eine umarmende Haltung ein, als würde man einen dicken Baumstamm umarmen, zirka 30 cm von der Brust entfernt. Die Hände haben ebenfalls einen Abstand von zirka 30 cm zueinander. Die Handflächen sind runderlich und zeigen Richtung Brust. Die Finger sind auf natürliche Weise gespreizt, als würde man einen Luftballon in je einer Hand halten. Die Daumen zeigen weder nach oben noch verstecken sie sich in den Handflächen. Die Schultern sind aufgerichtet. Hat man die Position eingenommen, geht es darum, in den lockeren und entspannten Körper hineinzufühlen, und damit die Interozeption wahrzunehmen.

Vor jeder Anleitung weist man den oder die Klient:in darauf hin, dass die Augen, während dem Verfahren geöffnet oder geschlossen sein können und die Übung zu jeder Zeit abgebrochen werden kann. Diese Aussage dient der Autonomieförderung und soll

im Falle einer Panikattacke den sofortigen Abbruch der Übung vereinfachen. Nun führt man die Klientel systematisch durch den Körper: Finger, Handfläche, Handgelenk, Unterarm, Ellbogen, Oberarm und Schultern. Nachdem Hineinfühlen in die einzelnen Glieder, werden diese, mit der Anleitung den gesamten Armbogen zu spüren, verbunden. Das systematische Spüren der Glieder wird fortgesetzt: die Wirbelsäule abwärts Richtung Gürtel, Gesäss, Oberschenkel, Knie, Waden, Schienbein, Füsse, Zehen und somit den ganzen Beinbogen als Gesamtes. Dann integriert man die Bauchregion beginnend mit dem linken unteren Bauch, gefolgt vom linken oberen Bauch (Milz), dem rechten oberen Bauch (Leber) und dem rechten unteren Bauch, um zum Schluss den gesamten Bauchbereich zu fühlen. Weiter führt man durch den linken und rechten unteren Rücken (Nieren). Ziel ist es, Arm- und Beinbogen, den Bauch und die Rückenpartie als Gesamtes wahrzunehmen. Nach einem Monat kann man den Brust- und Lungenbereich als letzte Körperregion noch in die Gesamtwahrnehmung integrieren. Hat man Klient:innen durch den Körper angeleitet, sagt man z.B.: «Wir bleiben nun in der Interozeption; verlieren wir das Gefühl des Hineinfühlens oder kommen Gedanken auf, welche uns ablenken, gehen wir selbstständig zum Spüren des Körpergefühls zurück». Hat man das Entspannungsverfahren abgeschlossen, weist man die Klientel darauf hin, nun die Arme in die Höhe zu recken, tief durchzuatmen und die Augen wieder zu öffnen. Diese sogenannte Zurücknahme dient dazu, nicht in einem träumerischen, lädierten Zustand zu stagnieren, sondern sich wieder wach und klar dem Alltag zu widmen.

Ziel der AI® ist es, die «Gesamt-Körper-Interozeption» über einen längeren Zeitraum halten zu können, ohne dass die Körperwahrnehmung von Gedanken gestört oder unterbrochen wird. Die Stehmeditation kann wenige Minuten, 20 bis 30 Minuten, eine Stunde oder auch länger praktiziert werden. Grundsätzlich gilt, je länger man am Stück übt, desto subtilere besondere Entspannung (Song 松) und Stille Erleben (Jing 静) entstehen.

Kommen beim Praktizieren von AI® Gedanken auf, gilt es die Aufmerksamkeit direkt wieder auf die Körperwahrnehmung, die Interozeption zu lenken. Dies wird naturgemäss während des Übens mehrmals passieren. Das Abschweifen sollte nur

wahrgenommen werden, ohne sich dabei Vorwürfe zu machen. Man sollte wohlwollend mit sich selbst sein und die Aufmerksamkeit stets wieder auf die Interozeption lenken.

Gerade die Tatsache, dass während des Übens immer wieder Gedanken aufkommen, kann zu Frustration führen. In diesem Moment gilt es, Emotionen, wie auch Gedanken, nicht zu bewerten, sondern loszulassen und sich wieder der Wahrnehmung des Körperinneren zu widmen. Werden z.B. Arme unangenehm schwer, kann man in einem ersten Schritt, durch minimale Haltungsänderungen versuchen, dem Unwohlsein entgegenzuwirken. Oft ist es so, dass das Unwohlsein von allein wieder verschwindet. Kommt eine zu starke Spannung oder Schmerzen auf, können die Arme auch gesenkt und zu einem späteren Zeitpunkt wieder in Position gebracht werden.

Beim Vermitteln von Entspannungsverfahren steht die Autonomieförderung der Lernenden an vorderster Stelle. Eine wichtige autonomiefördernde Massnahme ist der Hinweis zu Beginn der Anleitung, dass die Klienten und Klientinnen die Augen offen oder geschlossen haben können und es jederzeit die Möglichkeit gibt, die Übung abzubrechen. Hat man durch den Körper geführt, ist es wichtig, den oder die Klient:in darauf hinzuweisen, dass sie nun selbstständig in der Interozeption bleiben sollen. Falls sie die Interozeption nicht mehr spüren, sollen sie selbstständig in das Körpergefühl zurückfinden oder noch einmal, ohne Anleitung und systematisch, innerlich den Körper durchgehen. Auch während Gesprächen, die zum Beispiel nach dem Anleiten mit den Klienten und Klientinnen entstehen, ist es wichtig, die Autonomieförderung im Fokus zu haben. Man soll sie zum Beispiel immer wieder darauf hinzuweisen, dass das Üben zu Hause nachhaltiger ist, als von einer Entspannungsfachperson angeleitet zu werden. Die Entspannungsfachperson sollte zur Vermittlung des Verfahrens dienen und nicht als eine Art Hypnotiseur:in fungieren.

## 2b Methodenbeschrieb med. PME

Die Progressive Muskelentspannung wurde von Edmund Jacobson, einem US-amerikanischen Arzt (\*1888 – † 1983), erfunden und erforscht. Jacobson fand unter anderem heraus, dass es einen Zusammenhang zwischen einem erhöhten Muskeltonus

und verschiedenen Krankheiten gibt. Des Weiteren konstituierte er, dass Ängste durch körperliche Entspannung gesenkt oder sogar behoben werden können, sowie psychische Anspannung mit körperlicher, also muskulärer Anspannung einhergehen kann. Er entwickelte eine Methode, wie man sich der eigenen körperlichen Anspannung bewusst wird und Entspannung erlernen und langfristig induzieren kann. Das funktioniert im Grundprinzip so, dass man bewusst bestimmte Körperteile anspannt, die fokussierten Körperteile wahrnimmt, die muskuläre Anspannung wieder loslässt und dann in die entspannten Körperteile hineinspürt. Jacobson entwickelte und erforschte eine bestimmte Abfolge von mehreren Muskelgruppen, welche sich als wirkungsvoll erwiesen, jedoch auch sehr zeitaufwendig waren. Joseph Wolpe, der südafrikanische und US-amerikanische Psychiater, stellte dann um 1950 fest, dass auch eine verkürzte Variante mit weniger Muskelgruppen als in der ursprünglichen PME wirkungsvoll ist. So entwickelte er eine Methode, die in sechs bis acht Sitzungen erlernt werden konnte. Bis in die heutige Zeit werden vor allem die verkürzten Methoden von Wolpe angewandt und vermittelt.

(Reeker-Lange et a ., 2018)

Auch bei der Progressiven Muskelentspannung kann und soll es zur Wahrnehmung der Interozeption kommen. Entspannt man die fokussierten Körperteile nach dem Anspannen, wird die Interozeption in der Regel für die Übenden wahrnehmbar. Da die Körperteile, nicht wie bei AI® nur gedacht werden, sondern auch bewegt, beziehungsweise aktiv angespannt und entspannt, hilft dieser Bewegungsablauf die Interozeption einfacher wahrzunehmen. So kann PME zur Modifikation von AI® genutzt werden, falls beim Erlernen von AI® die Interozeption und das dazugehörige Entspannungsgefühl von den Erlernenden nicht wahrgenommen werden kann.

Wie erwähnt liegt das Grundprinzip von PME im Anspannen und Entspannen von bestimmten Körperteilen. Dabei werden zum Beispiel die Fäuste für fünf Sekunden angespannt und danach wieder entspannt. Dabei ist wichtig, dass man diese Entspannung während zirka sieben bis acht Sekunden (also länger als die Anspannung) bewusst wahrnimmt. Nur durch das bewusste Wahrnehmen des gelockerten Körperteils kann eine Entspannung induziert und dadurch eine positive Wirkung erzielt werden.

Im Duden wird progressiv als “fortschrittlich oder sich in einem bestimmten Verhältnis allmählich steigernd, entwickelnd” (Duden.de, 2023) beschrieben. Das steigernde Element bei der PME kann darin verstanden werden, dass immer mehr Körperteile in die Übung integriert werden. Doch selbst wenn man mit allen vordefinierten Körperteilen PME praktiziert, ist damit das Progressive, das Fortschreitende, noch nicht abgeschlossen. Durch längeres Üben wird das Entspannungsempfinden immer subtiler und bekommt eine andere Qualität. So empfiehlt es sich, PME regelmäßig zu üben, damit sich ein medizinischer Entspannungszustand einstellt. So gilt, wie beim Ausüben eines Musikinstrumentes, regelmässig zu praktizieren, um es nicht zu verlernen. Der Entspannungszustand soll immer wieder induziert und kultiviert werden und sich somit im Körperbewusstsein manifestieren.

Die Progressive Muskelentspannung wird mit Vorteil im Sitzen praktiziert, kann jedoch auch im Liegen oder stehend umgesetzt werden. PME im Liegen zu praktizieren ist eine Modifikation, falls man gesundheitlich zu erschöpft ist oder aus motorischen Gründen die Sitzposition nicht einnehmen kann. PME im Stehen kann zum Beispiel als Bewältigungsstrategie bei Platzangst oder Agoraphobie genutzt werden. Der Vorteil der sitzenden Position liegt darin, dass die unteren Gliedmassen (vor allem die Füße und Zehen) problemlos angespannt, beziehungsweise losgelassen (entspannt) werden können. Die sitzende Position hat auch einen alltäglichen Vorteil, da wir heutzutage viele unserer Tätigkeiten sitzend ausüben.

PME wird im Einzel- oder Gruppensetting während sechs bis acht Lektionen an zirka 60 Minuten vermittelt. Es empfiehlt sich, zwischen den Lektionen zwei Wochen Abstand einzuplanen, damit das Klientel genügend Zeit zum Üben hat. Auch bei PME kommt die Autonomieförderung zum Zuge: die Entspannungsfachperson dient als Vermittler:in der Entspannungstechnik, um die lernenden Personen dazu anzuhalten, diese selbstständig auszuführen und zu verinnerlichen.

Das Anleiten der PME wird in vier Teile gruppiert: Instruktion, Einstimmung, Anleitung und Zurücknahme.

Bei der Instruktion wird erklärt, welche Körperteile auf welche Art angespannt und entspannt werden. Dabei geht es nicht darum, einen Entspannungseffekt zu spüren oder

zu induzieren, sondern allein den motorischen Ablauf zu vermitteln. Bei der Instruktion ist zu beachten, dass mit einer natürlichen, sachlichen Sprechstimme gesprochen wird, um die Instruktion von der eigentlichen Anleitung zu unterscheiden.

Bei der Einstimmung geht es darum, die Gruppe oder Einzelperson auf die PME mental einzustimmen. Dies kann folgendermassen umgesetzt werden: «Ihr könnt nun die Augen offen oder geschlossen halten und ihr könnt die Übung jederzeit abbrechen\*. Wir sitzen in einer aufrechten Haltung und suchen den Mittelpunkt unserer Wirbelsäule, indem wir leicht von vorne nach hinten und von links nach rechts pendeln. Haben wir die Mitte unserer Sitzposition gefunden, beobachten wir, wie sich die Bauchdecke natürlich durch unseren Atem hebt und senkt». Auch bei der Einstimmung sollte die Sprechstimme authentisch und ruhig sein.

\*(Diese Aussage dient zur allgemeinen Autonomieförderung des Klientels und soll ihnen, im Falle einer Panikattacke, vereinfachen, die Übung sofort abzubrechen).

Nun geht es darum, die eigentliche PME anzuleiten. Hierbei kann man in der Stimme eine gewisse Ruhe und Entspannung zum Ausdruck bringen. Jedoch sollte keinesfalls ein hypnotischer oder schleppender Ton entstehen. Es ist wichtig, dass die Entspannungsfachperson authentisch wirkt.

Eine Anleitung kann folgendermassen klingen: “Wir spannen unsere Fäuste (zu 80%) an (die Anspannung wird 5 Sekunden gehalten) wir lassen los, und spüren hinein (in die Hände) (zirka 7 Sekunden), nun wiederholt ihr dies zweimal in eurem eigenen Tempo. Nun spannen wir unseren Bizeps an (die Anspannung wird 5 Sekunden gehalten) u.s.w.”

Dass die Angeleiteten die Abfolge zweimal in ihrem eigenen Tempo wiederholen, ist ein äusserst wichtiges Detail der PME, welches zur Autonomieförderung dient.

Hier eine mögliche Anleitungsabfolge verteilt über die Sitzungen alle zwei Wochen:

1. Sitzung: Faust, Bizeps, und Trizeps
2. Sitzung: Faust, Bizeps, Trizeps, Gesäss, Waden und Schienbein
3. Sitzung: Faust, Bizeps, Trizeps, Gesäss, Waden, Schienbein, Schulter nach hinten und Schulter zu den Ohren.
4. Sitzung: Faust, Bizeps, Trizeps, Gesäss, Waden, Schienbein, Schulter nach hinten, Schulter zu den Ohren, Kopf nach links, Kopf nach rechts und Kinn nach unten (Nacken)
5. Sitzung: Faust, Bizeps, Trizeps, Gesäss, Waden, Schienbein, Schulter nach hinten, Schulter zu den Ohren, Kopf nach links, Kopf nach rechts, Kinn nach unten (Nacken), Bauch nach innen und Bauch nach aussen.
6. Sitzung: Faust, Bizeps, Trizeps, Gesäss, Waden, Schienbein, Schulter nach hinten, Schulter zu den Ohren, Kopf nach links, Kopf nach rechts, Kinn nach unten (Nacken), Bauch nach innen, Bauch nach aussen, Stirn runzeln, Augen zu, Zähne leicht zusammen und Lippen zusammenpressen.
7. Sitzung: Spannungsminderung einbauen > Faust, Bizeps, Trizeps, Gesäss, Waden, Schienbein, Schulter nach hinten, Schulter zu den Ohren, Kopf nach links, Kopf nach rechts, Kin nach unten (Nacken), Bauch nach innen, Bauch nach aussen, Stirn runzeln, Augen zu, Zähne leicht zusammen und Lippen zusammenpressen
8. Sitzung: Go Negativ > einbauen Faust, Bizeps, Trizeps, Gesäss, Waden, Schienbein, Schulter nach hinten, Schulter zu den Ohren, Kopf nach links, Kopf nach rechts, Kin nach unten (Nacken), Bauch nach innen, Bauch nach aussen, Stirn runzeln, Augen zu, Zähne leicht zusammen und Lippen zusammenpressen

Ist das Anleiten der PME abgeschlossen, geht es darum, die Einzelperson oder die Gruppe von dem Entspannungszustand wieder in eine normale aktive Haltung zu begleiten. Dies nennt man die Zurücknahme, welche man mit folgenden Worten durchführen kann: «Ihr könnt nun die Arme strecken, tief durchatmen und die Augen öffnen». Bei Entspannungsverfahren geht es nicht darum, in einem träumerischen

Zustand zu verweilen, sondern wach und aktiv am Leben teilzunehmen. Deswegen ist die Zurücknahme ein wichtiger Bestandteil des Anleitens.

Wie im oben beschriebenen Ablauf kann ab der siebten Sitzung eine Spannungsminderung und als letztes Element das "Go-Negative" eingebaut werden. Bei der Spannungsminderung geht es darum, den Entspannungszustand subtiler zu erleben und subtiler zu induzieren. Sie wird folgendermassen umgesetzt: Die erste Anspannung wird mit 80%, die zweite mit 50% und die dritte mit 20% Kraftaufwand umgesetzt. Somit wird die Anspannung bei jeder Wiederholung etwas gemindert. Das "Go-Negativ" kann als Weiterführung der Spannungsminderung betrachtet werden. Ziel ist es, von einer natürlichen Alltagsspannung direkt in einen entspannteren Muskeltonus zu gelangen. Hierbei denkt man sich die Spannung nur. Dies sollte erst am Ende eines Kurses vermittelt werden, da es ein gutes Körperempfinden voraussetzt.

Analog zur Vermittlung der Achtsamkeits-Interozeption ist die Autonomieförderung ein wichtiges Element der PME. Eines der wichtigsten Elemente der PME liegt in der Struktur der Anleitung. Nachdem die Übung einmal vorgesagt wurde, macht die Klientel diese zweimal selbstständig in ihrem eigenen Tempo. Dies ermöglicht ein Erleben des Entspannungszustandes, ohne diesen mit der Stimme der Entspannungsfachperson in Verbindung zu bringen. Eine Konditionierung auf die Entspannungsfachperson wird dadurch deutlich vermindert und die Selbstwirksamkeit deutlich gesteigert.

Es empfiehlt sich nicht, die Klientel allzu oft zu loben, da dies zu einer subtilen Abhängigkeit führen kann. Wird von der Kundschaft ein Erfolg geäußert, empfiehlt sich nicht «das haben sie aber gut gemacht!», sondern eher «das freut mich sehr, dass Ihnen dies gelungen ist» zu benutzen. Es ist ein feiner Unterschied, welcher hierarchische Strukturen auflöst und dadurch die Autonomie fördert und trotzdem Empathie zum Ausdruck bringt.

In der PME stehen verschiedene Modifikationen zur Verfügung, welche bei speziellen Blockaden und pathologischen Einschränkungen zum Einsatz kommen können. Ist die Person durch zum Beispiel Verletzungen motorisch eingeschränkt, so sollen die

betroffenen Körperteile in der PME ausgelassen werden. Sind neurologische Erschwernisse, wie zum Beispiel Alzheimer oder Demenz, bei der Klientel vorhanden, empfiehlt es sich, mehr Gewicht auf die Anleitung zu legen und diese allenfalls permanent während der Sitzung zu gewährleisten.

### 3 Definition Kreativität

Laut DWDS (Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache, o. D.) stammt das Wort Kreativität aus dem Lateinischen «creāre» ab, was so viel wie erschaffen heisst. Wo früher Kreativität ausschließlich mit dem Genie von Personen in Verbindung gebracht wurde, fand im 20. Jahrhundert eine Demokratisierung des Kreativitätsbegriffs statt. Der «Genie-Kreativ-Mythos» hat Joy Paul Guilford (\*1891 – † 1987), ein aus den USA stammender Intelligenz- und Persönlichkeitsforscher, mit seinen Untersuchungen entschärft. Er kam zum Schluss, dass hohe Intelligenz nicht mit hoher Kreativität gleichzusetzen ist, jedoch hohe Kreativität eine hohe Intelligenz voraussetzt. (Stemmer et al., 2011, S. 225).

So gilt heute: Nicht nur Kunstschaffende, Werbefachleute, Ingenieur:innen und Schriftsteller:innen sind kreativ, sondern auch Unternehmer:innen, Kinder beim Spielen, Eltern bei der Erziehung, Schüler:innen beim Lernen, Sozialarbeiter:innen usw.. Kreativität wird als wichtige gesellschaftliche Ressourcen gesehen. Viele Unternehmen integrieren Kreativtests in ihre Rekrutierungsverfahren. Das Wegrationalisieren von kreativen Schulfächern an den Volksschulen wird in der Gesellschaft und der Politik kritisch diskutiert. Die einen feiern es als effiziente Sparmassnahme, die anderen plädieren dafür als wichtige Ressource für Fortschritt und Wohlbefinden der Menschheit. Die Kreativitätsforschung steht noch in den Kinderschuhen; sie entstand erst spät als ein Nebenprodukt der Intelligenzforschung. So ist man sich der genauen Definition von Kreativität, wo sie entspringt und was sie bringen soll, nicht ganz einig. Trotzdem gibt es heute einen Konsens unter einer Mehrheit von Wissenschaftler:innen bezüglich Eigenschaften von Kreativität. Man folgt der Definition: „Kreativität geht mit der Entwicklung origineller und zweckdienlicher Ideen einher“ (Ghorab & Coadoruz, 2021, S. 28).

Eine originelle Idee, welche keinen Nutzen hat, gilt also noch nicht als kreativ. Das Ausführen einer Arbeit, welche nur zweckdienlich ist und nichts Neues hervorbringt, ist genauso unkreativ. Erst die Balance aus Originalität und Zweckdienlichkeit macht Kreativität aus.

## 4 Kreativität und Forschung

### 4a Testen von Kreativität

Joy Paul Guilford setzte in den 1950er den Grundstein der modernen Kreativitätsforschung. Seine Kreativtests basieren auf dem Konzept des divergenten (entgegengesetzten) Denkens. Divergentes Denken bedeutet unsystematisch, intuitiv und experimentell zu denken. Das Gegenteil ist das konvergente Denken; es beinhaltet rationale, lineare, logische Gedankenvorgänge. Es wäre zu trivial, Kreativität mit divergentem Denken gleichzusetzen. Kreatives Schaffen besteht aus divergentem und konvergentem Denken. So können kreative Ideen nur mit Hilfe von konvergentem Denken geprüft und dann umgesetzt werden. (Wrtz, 2013, S. 1041)

Einer der bekanntesten und oft in der Wissenschaft angewandter Kreativitätstest im Bereich divergentem Denken ist der «Alternative Use Test» von Joy Paul Guilford. Dieser Kreativitätstest hat den Vorteil, dass er relativ einfach umgesetzt und ausgewertet werden kann. Er beschreibt jedoch primär die Originalität der Probanden und Probandinnen und hat bei der Nachweisung der Zweckdienlichkeit der Ideen seine Schwächen. Nichtsdestotrotz liegt aus meiner Sicht beim kreativen Arbeiten die Originalität am Anfang; bildet die Voraussetzung dafür. Zweckdienlichkeit kann für sich selbst stehen und hat noch nichts mit Kreativität zu tun. Ist jedoch eine Idee nicht originell, neuartig oder innovativ, wird sie klar als nicht kreativ eingestuft. Daher scheint mir der Fokus auf die Originalität zu setzen, berechtigt und plausibel.

**The Alternative Use Test hat folgende Eigenschaften:**

1. Es gibt keine eindeutig richtigen oder falschen Antworten.
2. Eine mögliche Anzahl an Lösungen ist offen.

(Sed acek & Netter, 2017, S. 24)

Zum Beispiel: Nenne möglichst viele Anwendungsmöglichkeiten für ein Gummiband.

Nach Ghorabi & Collado-Ruiz (2021) bewertet "The Alternative Uses Test" folgende Kriterien:

- Denkfluss: ein Maß für die Anzahl der unterschiedlichen Ideen, die in einer bestimmten Zeit entwickelt werden.
- Originalität: ein Maß für die Bewertung, wie ungewöhnlich oder neuartig die entwickelten Ideen sind. Gleichzeitig ist sie auch ein Maß dafür, wie viele Ideen von ausschließlich einem bestimmten Individuum und sonst keinem anderen formuliert wurden.
- Flexibilität: ein Maß für die Bewertung, wie ähnlich sich die Ideen im Grunde sind. Sind die Ideen beispielsweise kategorisiert (z.B. mit dem Bleistift schreiben, den Bleistift als Stock verwenden o.ä.), geht es darum, wie viele unterschiedliche Kategorien es gibt.
- Elaboriertheit: ein Maß, um zu eruieren, wie detailliert die Ideen entwickelt werden.

(Ghorab & Collado-Ruiz, 2021, S. 38)

#### 4c Kreativität und Neurobiologie

Dopamin wird unter den Neurotransmittern mit Kreativität in Verbindung gesetzt. Dies erfolgt aus folgenden Überlegungen: Patienten, welche unter Parkinson leiden, weisen eine geringe Dopaminmenge im Gehirn auf. Interveniert man mit Therapien, welche den Dopaminhaushalt steigern, führt dies zu einer Erhöhung der kreativen Leistungen. Nach Beendigung der Therapie nimmt die kreative Leistung wieder deutlich ab. Schizophren erkrankte Personen weisen eine erhöhte Dopaminproduktion auf. Es besteht eine Verbindung von künstlerischen Eigenschaften und Schizophrenie. Man

vermutet, dass der hohe Dopaminspiegel zu ungeordneten Gedanken führt.

(Stemmer et al., 2011, S. 64)

Aus diesen zwei Thesen zu Dopaminüberschuss (Schizophrenie) und Dopaminmangel (Parkinson) schliesse ich, dass ein ausgewogener Dopaminhaushalt kreative Denkprozesse begünstigt.

Die Gehirnwellen Alpha – Gamma, welche mittels Elektroenzephalographie (EEG) aufgezeichnet werden können, liegen mit verschiedenen Wach-, Schlaf- und Bewusstseinszuständen in Kohärenz. Von Vaitl (2012) beschreibt folgendes (siehe Tabelle 1).

**Tabelle 1**

Beta + Alpha	>	Wachzustand
Alpha-Zunahme	>	Entspannte Wachheit
Alpha + Theta	>	Schläfrigkeit
Theta + Spindeln	>	Leichter Schlaf
Delta	>	Tiefschlaf
Beta und Alpha	>	REM-Schlaf

(Von Vaitl, 2012, S. 119)

Welche Hirnareale und Hirnwellen mit Kreativität in Verbindung stehen, wurde in diversen Forschungsarbeiten untersucht. Mittels EEG, fMRT und NIRS wurde die Hirnaktivität von hochintelligenten und kreativen Personen beim Lösen von divergenten wie auch konvergenten Aufgaben gemessen. Sedlacek und Netter beschreiben folgende Phänomene:

**Neurophysiologische Korrelate** wurden sowohl zu Kreativität als Eigenschaft als auch zu kreativen Aktivitäten gesucht. Die Ansätze zur Identifikation der Kreativität bestanden in den Vergleichen

- von Aufgaben des divergenten Denkens und konvergenten Denkens und
- von hochintelligenten und kreativen Personen
  - mit solchen Personen, die zwar hochintelligent, dabei aber nur gering kreativ sind bei der Durchführung dieser Denk-Aufgaben,
- von kognitiven und musischen Aufgaben und Aktivitäten und
- von Aufgaben des verbalen, numerischen und figuralen Typs.

Als Messverfahren wurden eingesetzt

- Elektroenzephalographische Messgrößen (EEG) und zwar
  - Alphawellen-Aktivität in Ruhe (2-13Hz)
    - diese entsprechen Hirnaktivität in Zuständen der Entspannung,
  - Alpha-Wellen-Asymmetrie der beiden Hirnhälften,
  - Elektrophysiologische Konnektivität zwischen verschiedenen Hirnarealen,
  - die Komplexität der Muster von evozierten Potentialen
    - im Besonderen Verlaufskurven hirnelektrischer Potentiale bei spezifischen geistigen Aufgaben)
- Bildgebungstechniken (funktionelle Magnetenzephalographie (fMRT) und
- Nahinfrarotspektroskopie (NIRS).
- «einer stärkeren Ruhe-Alpha-Wellenaktivität bei höher Kreativen im Vergleich zu gering Kreativen,
- einer stärkeren rechts-Lateralität der Alphawellen
  - sowohl bei höher Kreativen,
  - als auch bei Aufgaben vom Typ des divergenten Denkens im Vergleich zu solchen des konvergenten Denkens,
- einer stärkerer Konnektivität zwischen frontalen (vorderen) und okzipitalen (hintere) Hirnarealen bei Aufgaben vom Typ des divergenten im Vergleich zum konvergenten Denkens und
- dem Befund, dass sich meist auch eine Kombination von hoher Kohärenz und niedriger Aktivität im alpha-Frequenzbereich fand.»

(Sed acek & Netter, 2017, S. 65 – 66)

Die Tendenzen, welche die Forschungsarbeiten aufzeigen, lassen vermuten, dass eine erhöhte neuronale Alpha-Wellen Aktivität das kreative Denken fördern.

#### 4d Stress als Kreativitätsblockade

Die Angst vor dem weissen Blatt ist ein oft von Schriftsteller:innen beschriebener beklemmender Zustand. Vor dem Schreibtisch sitzend, den Bleistift in der Hand, doch das Papier bleibt unbeschrieben. Jeder Versuch, etwas zu kreieren, landet im Abfalleimer. Diese Schilderung ist ein stereotypischer Klassiker von kreativen Blockaden. Eine der großen Zivilisationskrankheiten unserer Gesellschaft ist die chronische Stressreaktion. Sie wird darauf zurückgeführt, dass sich unser Körper nicht adäquat auf die Anforderung unserer schnell fortschreitenden modernen Welt anpassen kann. Die Stressreaktion im menschlichen Körper diene ursprünglich dazu, in einer Gefahrensituation schnell und angemessen reagieren zu können. Dies wird als Kampf oder Fluchtreaktion bezeichnet («Fight-or-Flight Response»).

Petermann beschreibt u.a. folgende biologischen Stressreaktion:

- der arterielle Druck wird kurzfristig gesteigert
- die Sauerstoffversorgung im Gehirn und in den Muskeln wird erhöht
- Appetit und sexuelles Verlangen wird teilweise unterdrückt
- der Cortisolspiegel wird erhöht

(2014, S.177)

Zadrobilek beschreibt die Folgen von chronischem Stress auf neuronaler Ebene: «Ein permanent überhöhter Stresshormonspiegel beeinflusst nämlich die Signalwege des Gehirns, die für Gemütsverfassung und Belohnung verantwortlich sind. Er vermindert den Gehalt an Dopamin, dem wichtigsten Nervenbotenstoff in den Belohnungsschaltkreisen des Gehirns. Permanenter Stress verringert zudem die Abgabe des Neurotransmitters Serotonin, als Wohlfühlhormon bezeichnet, das für Stimmungssteuerung und den Schlaf-Wach-Zyklus zuständig ist.» (2018, S. 19–20)

Zusammengefasst:

- Wahrnehmung und Aufnahmefähigkeit nehmen ab.
- Aufmerksamkeit, Wachsamkeit, Aktivitätsdrang und Motivation werden vermindert.
- Konzentrations- und Gedächtnisleistungen verringern sich.
- Die Fehlerhäufigkeit nimmt zu.

(Zadrob ek 2018, S. 19–20)

Die Stressreaktion hat zur Folge, dass beim autonomen Nervensystem der Sympathikus (u.a. für die Leistungssteigerung im Körper zuständig) aktiviert wird und der Parasympathikus (u.a. zuständig für Verdauung, Erholung und Schlaf) in den Hintergrund tritt. Dadurch wird der Puls gesteigert, die Atemfrequenz erhöht, die Pupillen erweitern sich und das Blickfeld fokussiert sich auf das, was gerade unmittelbar vor einem passiert. Auch auf neuronaler Basis werden die Teile im Gehirn aktiviert, welche zu einer schnellen und effizienten Handlung führen. Das heisst, das Gehirn bedient sich deren Gedankengänge (neuronale Verbindungen), die gefestigt oder sogar archaisch verankert sind. Der Körper stellt sich darauf ein, schnell und effizient handeln zu können; entweder angreifen oder die Flucht ergreifen.

(Medre ax, Bas s Enstpannungsmed z n, 2014, S. 2–5)

Ist unser Körper auf Flucht eingestellt, macht es keinen Sinn, in entspannten Alpha-Gehirn-Wellen zu schwelgen und sich dabei irgendwelche originellen Ideen zur Fluchthandlung zusammenzustellen. Nur schnelles und effizientes handeln führte in der Zeit des Säbelzähntigers zum Überleben.

Zum Glück sind wir heute der Gefahr, von einem hungrigen Raubtier verspeist zu werden, nur sehr selten ausgesetzt. Man vermutet jedoch, dass die Stressreaktion, welche durch den psychosozialen Stress in der Arbeitswelt oder im Privatleben entsteht, zu einer ähnlichen Reaktion im Körper führt, wie bei einer realen physischen Bedrohung. Diese kleinen Gefahren in Form von E-Mails und sozialen Dissonanzen stellen keine existenzielle Bedrohung dar, können jedoch durch ihre immer wiederholende und permanente Struktur eine einschneidende Wirkung auf den menschlichen Organismus haben. Unser Körper wird immer wieder auf Alarmbereitschaft «getriggert», was langfristig zu physischen und psychischen Krankheiten führen kann.

Die Vermutung liegt nahe, dass Stress und vor allem chronischer Stress dazu führen kann, dass unsere kreativen Leistungen dadurch gehemmt werden. Folglich sollten in der Umkehrung Entspannungsverfahren, welche erwiesenermassen Stress mildernd sind, Kreativität fördern und Blockaden lösen können.

Das Bestreben der anstehenden Kleinstudie in den nächsten Kapiteln ist es, die vorliegende These zu bekräftigen. Um die Proband:innen der Kleinstudie und deren Verlauf während des Erlernen der Medizinischen Entspannungsverfahren vorgängig analysieren zu können, folgen nun die Fallbeispiele.

## 5 Fallbeispiele

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]
- [REDACTED]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

- [Redacted list item]

- [Redacted list item]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

- [Redacted list item]

[Redacted text block]

## 6 Kleinstudie zu Kreativität und Entspannungsverfahren

### 6a Aufbau der Kleinstudie

Die Kleinstudie bestand aus einer Entspannungsgruppe und einer Kontrollgruppe. Um einen möglichen positiven Einfluss von Entspannungsverfahren auf die kreative Leistung nachzuweisen, mussten die Teilnehmenden über den Zeitraum der Vermittlung der Entspannungsverfahren hinweg mehrere "Alternative Use Tests" absolvieren. Bei jeder zweiten Sitzung haben die Teilnehmenden der Entspannungsgruppe vor der Entspannungsübung einen Kreativitätstest absolviert und direkt nach der letzten Entspannungsübung einen zweiten. Dabei mussten sie alternative Nutzungen von Objekten auflisten. Dafür hatten sie jeweils zwei Minuten Zeit. Die identischen Kreativitätsteste wurden von einer Kontrollgruppe absolviert, welche die zwei Tests im selben Zeitabstand wie die Entspannungsgruppe (einer Stunde) gemacht, jedoch keine Entspannungsverfahren dazwischen praktiziert haben. Die Entspannungsgruppe bestand aus sieben Personen, welche insgesamt drei Kreativtестe vor dem Entspannungsverfahren und drei Kreativtестe nach dem Entspannungsverfahren absolvierten. Die Kontrollgruppe bestand ebenfalls aus sieben Personen. Sie haben innert drei Wochen die gleiche Anzahl an Kreativtестe absolviert.

### 6b Bewertung des «Alternative Use Test»

Für jede alternative Nutzung des vorgegebenen Objekts konnte man eine maximale Punktzahl von drei Punkten erlangen. Die Maximale Punktzahl wurde vergeben, wenn die alternative Nutzung originell und unumstritten umsetzbar war. Zwei Punkte wurden vergeben, wenn die alternative Nutzung praktisch umsetzbar, die Umsetzung und der Nutzen jedoch als schwerfällig einzuschätzen waren. Einen Punkt gab es für alternative Nutzungen, welche theoretisch umsetzbar, jedoch sehr weit hergeholt und sehr schwierig in der Durchführung waren. Auch einen Punkt gab es, wenn ein Objekt zu Kunst oder Ausstellungsobjekten erklärt wurde. Null Punkte wurden vergeben, wenn

die alternative Nutzung deutlich nicht umsetzbar oder es sich schlicht nicht um eine Alternative Nutzung handelte (z.B.: Bachstein > Mauer bauen).

Die Entspannungsgruppe hat eine Gesamtpunktzahl von 847 erreicht. Die Kontrollgruppe hat eine Gesamtpunktzahl von 657 erreicht. Beim ersten Test, zu diesem Zeitpunkt hat auch die Entspannungsgruppe noch keine Entspannungsübungen absolviert, erreichte die Entspannungsgruppe 145 Punkte und die Kontrollgruppe 106 Punkte. Dies legt die Schlussfolgerung nahe, dass die Entspannungsgruppe von der Zusammensetzung her kreativer eingestuft werden kann.

Im Folgenden sind die Resultate der Entspannungsgruppe (Tabelle 2, Diagramm 1-4), sowie der Kontrollgruppe (Tabelle 3, Diagramm 1 und 3) im Detail ersichtlich.

**Tabelle 2**  
**Resultate Entspannungsgruppe**

	<b>AUT1</b>	<b>AUT2</b>	<b>AUT3</b>	<b>AUT4</b>	<b>AUT5</b>	<b>AUT6</b>	<b>Total</b>
Person 1	17	19	15	12	19	21	<b>103</b>
Person 2	27	37	24	28	27	26	<b>169</b>
Person 3	19	7	9	9	12	18	<b>74</b>
Person 4	26	25	28	23	23	26	<b>151</b>
Person 5	20	23	23	16	16	20	<b>118</b>
Person 6	22	29	23	19	23	23	<b>139</b>
Person 7	14	9	14	14	18	24	<b>93</b>
	<b>145</b>	<b>149</b>	<b>136</b>	<b>121</b>	<b>138</b>	<b>158</b>	

Total 1. Runde (AUT 1, 3 + 5) 419 Punkte | Total 2. Runde (AUT 2, 4 + 6) 428 Punkte | Gesamtpunktzahl 847

(AUT= A temat ve Use Test)

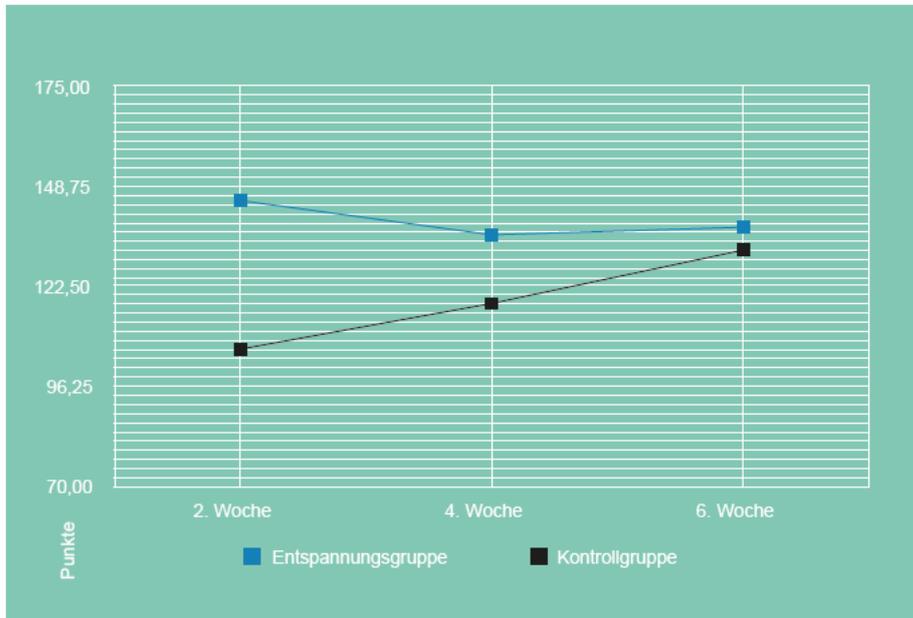
**Tabelle 3**  
**Resultate Kontrollgruppe**

	<b>AUT1</b>	<b>AUT2</b>	<b>AUT3</b>	<b>AUT4</b>	<b>AUT5</b>	<b>AUT6</b>	<b>Total</b>
Person A	18	23	14	7	14	5	<b>81</b>
Person B	20	15	16	20	31	30	<b>132</b>
Person C	9	13	14	13	18	14	<b>81</b>
Person D	11	17	11	12	13	10	<b>74</b>
Person E	17	22	28	19	23	17	<b>126</b>
Person F	16	14	17	14	17	10	<b>88</b>
Person G	15	12	18	0	16	14	<b>75</b>
	<b>106</b>	<b>116</b>	<b>118</b>	<b>85</b>	<b>132</b>	<b>100</b>	

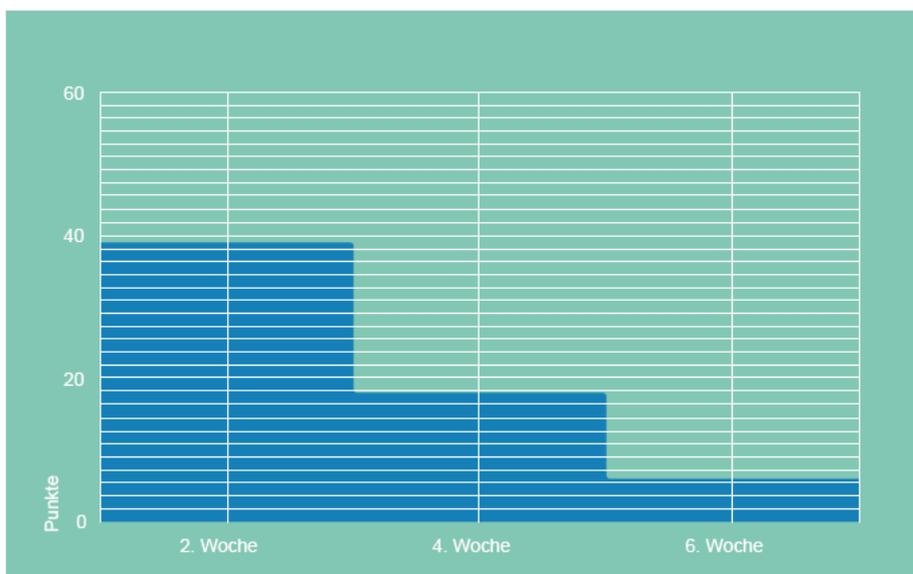
Total 1. Runde (AUT 1, 3 + 5) 356 Punkte | Total 2. Runde (AUT 2, 4 + 6)  
301 Punkte | Gesamtpunktzahl 657

(AUT= A temat ve Use Test)

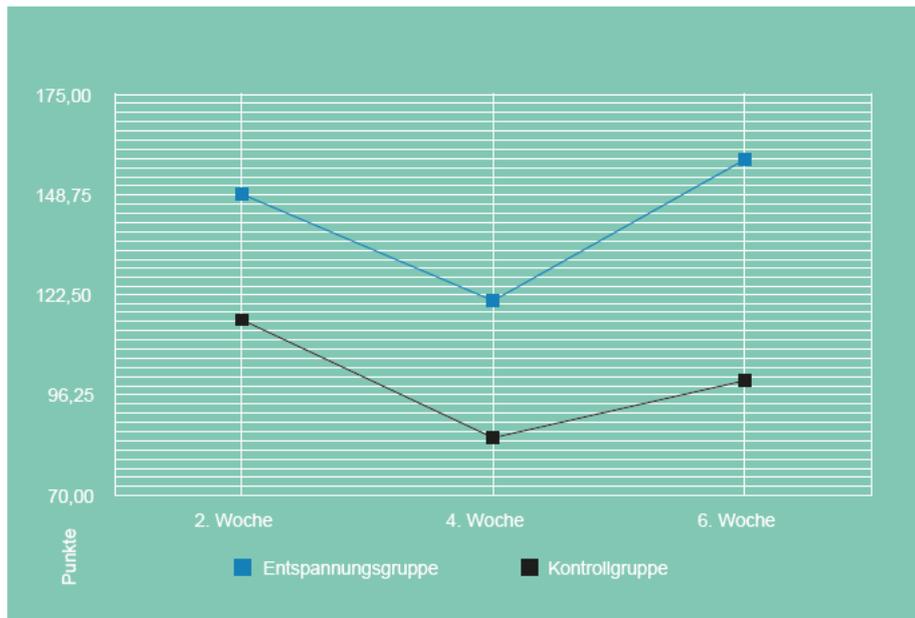
**Diagramm 1**  
**Im Vergleich Entspannungs- und Kontrollgruppe bei der ersten**  
**Testrunde ohne Entspannungsübungen**



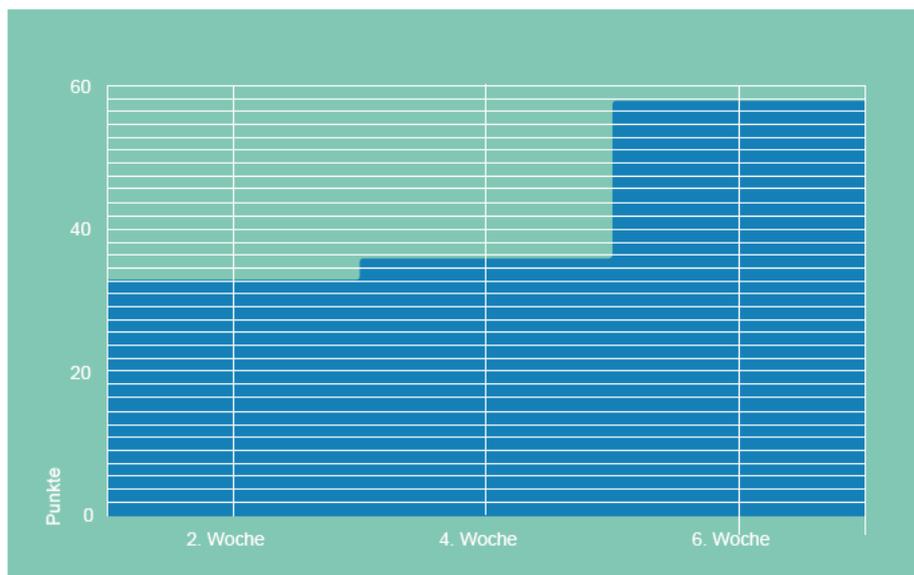
**Diagramm 2**  
**Punktevorsprung der Entspannungsgruppe bei der ersten Testrunde**



**Diagramm 3**  
**Im Vergleich Entspannungs- und Kontrollgruppe bei der zweiten**  
**Testrunde mit Entspannungsübungen**



**Diagramm 4**  
**Punktevorsprung der Entspannungsgruppe bei der zweiten**  
**Testrunde mit Entspannungsübungen**



In Diagramm 1 ist ersichtlich, welches Resultat die Entspannungs- wie auch die Kontrollgruppe, bei der ersten Runde (AUT 1, 3 und 5, siehe auch Tabelle 1 und 2) vor der Entspannungsübung erzielt haben. Die Teste fanden ab der zweiten Woche des Entspannungskurses statt. Wie oben schon erwähnt, schneidet die Entspannungsgruppe permanent etwas besser ab. Gegen Ende nähert sich die Kontrollgruppe der Punktzahl der Entspannungsgruppe.

Ebenfalls ist zu sehen in Diagramm 2, dass der Entspannungsgruppe den Einstieg in die Kreativteste (AUT 2) deutlich besser gelungen ist als der Kontrollgruppe. In der vierten und sechsten Woche wurde der Punkteunterschied zur Kontrollgruppe geringer. Die Entspannungsgruppe erzielte bei der ersten Testrunde ohne vorgängige Entspannungsübungen gesamthaft 63 mehr Punkte als die Kontrollgruppe.

In der zweiten Woche (Diagramm 3) hatten die Probanden der Entspannungsgruppe eine Lektion in PME oder AI hinter sich. Sie absolvierten den Kreativtest direkt nach der letzten Entspannungsübung der jeweiligen Lektion. Nach der Entspannungsübung (vergleiche Tabelle 1 und 2, AUT 2, 4 und 6) konnte der Vorsprung über die sechs Wochen gehalten werden. In der sechsten Woche ist die Steigerung im Vergleich zur Kontrollgruppe am größten.

Im Konkreten liegt in der zweiten Woche (siehe auch Diagramm 4) die Entspannungsgruppe nach absolvierten Entspannungsübungen 33 Punkte über der Kontrollgruppe, in der vierten Woche 36 Punkte und in der sechsten Woche erzielten sie 58 mehr Punkte. Eine stetige Steigerung ist zu beobachten. Insgesamt machte die Entspannungsgruppe beim Test nach der Entspannungsübung 127 mehr Punkte als die Kontrollgruppe, welche zwischen den Tests keine Entspannungsübungen absolvierte.

## 7 Fazit

Die Gruppen zeigte ein grosses Interesse an den Entspannungsverfahren und waren daher angenehm anzuleiten. Meine grösste Anstrengung war jedoch, die Klientel zu motivieren, selbstständig regelmässig zu üben. Es war eine anspruchsvolle Aufgabe, das richtige Mass zwischen gutem Zureden und nicht zu streng sein, zu finden. Die Weiterentwicklung und Professionalisierung dieses Masses und Gespürs betrachte ich als eine bedeutende Verantwortung für die Entspannungsfachperson.

Das Resultat der Kleinstudie scheint aufzuzeigen, dass sich das Einüben von Medizinischen Entspannungsverfahren positiv auf die Kreativität auswirkt. Nachdem die Entspannungsgruppe die Entspannungstechniken ausgeübt hat, konnte sie deutlich mehr Punkte generieren als die Kontrollgruppe. Vor der Entspannungsübung erzielte die Entspannungsgruppe jeweils auch einen höheren Punktestand, was auf eine von Grund her kreativere Zusammensetzung der Gruppe schliessen lässt. Die Punktedifferenz ist jedoch weniger signifikant als nach den Entspannungsübungen. Interessant zu beobachten ist, dass vor der Entspannungsübung (erste Testrunden) der Vorsprung von Woche zu Woche sank und sich nach der Entspannungsübung (zweite Testrunden), der Punktevorsprung von Woche zu Woche steigerte, so dass in der sechsten Woche der Vorsprung mit 58 Punkte am höchsten war. Dies könnte ein Hinweis darauf sein, dass sich der medizinische Entspannungszustand durch das vermehrte praktizieren und üben verstärkte und sich damit gegen Ende des Kurses der grösste Effekt auf Körper, Geist und Kreativität zeigte.

Am Ende des Kurses wurde den Teilnehmenden ein Fragebogen ausgehändigt. Auf die Frage, ob die Teilnehmenden das Gefühl hatten, dass die Entspannungsverfahren einen positiven Effekt auf die Kreativität haben, antworteten sechs Personen mit «ja», wohingegen nur eine Person einem möglichen positiven Effekt kritisch eingestellt zu sein angab. Trotz der geringen Aussagekraft der Studie, zum Beispiel aufgrund der kleinen Teilnehmendenzahl, ist das Ergebnis überraschend eindeutig. Schon nur nach sechs Wochen regelmässigem Praktizieren von PME oder AI konnte ein positiver

Effekt auf kreatives Denken nachgewiesen werden.

Kritisch betrachtet, ist eine Kleinstudie in diesem Ausmass nicht sehr aussagekräftig und es könnte an verschiedenen Faktoren liegen, weswegen die Entspannungsgruppe besser abgeschnitten hat als die Kontrollgruppe. Je kleiner die Gruppen einer Studie, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit für Zufälle und Ungenauigkeiten. Durch das die Teilnehmenden über den Inhalt der Studie informiert waren, kann dieses Wissen das Resultat beeinflusst haben; anders gesagt: «Doppelblind geht anders». Die Entspannungsgruppe wurde meistens in einem Gruppensetting getestet, die Kontrollgruppen lösten die Aufgaben, um den Aufwand der Studie zu vermindern, immer allein. Ich könnte mir vorstellen, dass das Gruppensetting zu einem Gruppengefühl führte, welches wiederum einen positiven Effekt auf die Konzentration hatte. Die potenziell verbesserte Konzentration der Entspannungsgruppe würde die allgemein bessere Punktzahl erklären, jedoch nicht unbedingt die Steigerung nach den Entspannungsverfahren.

Lässt man die restriktiven Bedingungen der Kleinstudie ausser Acht, liegt die Schlussfolgerung der positiven Resultate nahe, dass Medizinische Entspannungsverfahren durch ihr Dopamin ausgleichendes und Alpha-Wellen stimulierendes Wirken Kreativität fördern können. Wie im theoretischen Teil ausgeführt, hängen Stress und kreative Blockaden häufig zusammen. Eine Weiterführung dieser Arbeit, um gezieltere Aussagen zum Zusammenspiel von Medizinischen Entspannungsverfahren und Kreativität machen zu können, könnte sein, nur Proband:innen, welche sich kreativ blockiert fühlen, zu untersuchen.

## 8 Danksagung

Als Erstes möchte ich mich bei meiner Freundin Jana bedanken, sie hat die Arbeit auf Rechtschreibung korrigiert und mich während der Ausbildung, wie auch während des Schreibens dieser Diplomarbeit unterstützt und ausgehalten hat. Mein Dank geht auch an meine Proband:innen, welche die Studie möglich gemacht haben.

## 9 Literaturverzeichnis

- Duden.de. (2023). Progressiv. *Duden*. <https://www.duden.de/node/156977/revision/1404243>
- DWDS – *Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache*. (o. D.). DWDS. <http://www.dwds.de/>
- Ghorabi, O. H. A. & Collado-Ruiz, D. (2021). *Kreativität verstehen: Wie wir neue Ideen kreieren* (1. Aufl.). TWENTYSIX.
- Lässt sich Kreativität messen? | dasGehirn.info - der Kosmos im Kopf*. (2014, 4. Dezember). Das Gehirn.info. <https://www.dasgehirn.info/aktuell/frage-an-das-gehirn/laesst-sich-kreativitaet-messen>
- Medrelax, Basis Entspannungsmedizin: Basismodul Entspannungsmedizin*. (2014). [Ausbildungsunterlagen].
- N.N. (2012, 1. Januar). *J.P. Guilford: Kreativität und Messung von Kreativität – die Ursprünge der modernen Kreativitätsforschung – Innovator's Guide Switzerland*. <https://innovators-guide.ch/2012/12/joy-paul-guilford/>
- Petermann, F. (2014). *Entspannungsverfahren: Das Praxishandbuch. Mit E-Book inside* (Neuausgabe, 5., überarbeitete). Beltz.
- Reeker-Lange, C., Aden, P. & Seyffert, S. (2018). *Handbuch der Progressiven Muskelentspannung für Kinder (Leben Lernen, Bd. 232)* (4. Druckaufl., 2021). Klett-Cotta.
- Sedlacek, H. & Netter, P. (2017). *Kreativität in der medizinischen Forschung: Fakten und Forderungen* (1. Aufl.). De Gruyter.
- Stemmler, G., Amelang, M., Bartussek, D. & Hagemann, D. (2011). *Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung*. Kohlhammer.
- Truffer, H. E. (2023). *hunyuan.ch*. [www.hunyuan.ch](http://www.hunyuan.ch). Abgerufen am 23. März 2023, von <https://www.hunyuan.ch/>
- Truffer, H.-E. (2014). *Begleitschrift zum praktischen Üben von Hun Yuan Zhuang (Achtsamkeits-Interozeption®)*.
- Vaitl, D. (2012). *Veränderte Bewusstseinszustände: Grundlagen - Techniken - Phänomenologie* (1., Aufl. 2012). Schattauer.
- Wirtz, M. A. (2013). *Dorsch - Lexikon der Psychologie* (16., vollständig überarbeitete Auflage 2013). Hogrefe AG.
- Zadrobilek, B. (2018). *Gehirntraining: Durch Bewegung produktiver denken und kreativer arbeiten (Haufe TaschenGuide 317)* (1. Auflage 2018). Haufe.

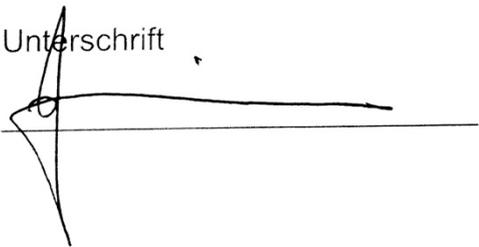
## 10 Eidesstattliche Erklärung

Der Verfasser erklärt an Eides statt, dass die vorliegende Arbeit selbständig, ohne fremde Hilfe und ohne Benutzung anderer als die angegebenen Hilfsmittel angefertigt wurde. Die aus fremden Quellen (einschliesslich elektronischer Quellen) direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind ausnahmslos als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit ist in gleicher oder ähnlicher Form oder auszugsweise im Rahmen einer anderen Prüfung noch nicht vorgelegt worden.

Ort, Datum

Aaran, 7. September 2023

Unterschrift

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized, elongated shape with a vertical stroke on the left and a horizontal stroke on the right, written over a horizontal line.