Mentales Wohlbefinden für Kreativschaffende

Illustratoren Organisation e. V.

Warum beschäftigt uns dieses Thema?

Mindestens eine*r von sechs Arbeitnehmenden ist heutzutage von psychischen Gesundheitsproblemen betroffen, darunter oftmals von Angstzuständen und Depressionen. Am Arbeitsplatz nehmen die Aufmerksamkeit für dieses Thema und Angebote zur Unterstützung der psychischen Gesundheit ständig zu. Doch für kreativschaffende Freiberufler*innen zeigt sich trotz der Masse hilfreicher Ressourcen immer noch eine deutliche Kluft zwischen Bewusstsein und Angebot. Und das ungeachtet der Vielzahl von Situationen, die sich auf das mentale Wohlbefinden von Kreativschaffenden auswirken und zu psychischen Beeinträchtigungen führen können.

In diesem Leitfaden betrachten wir einige der häufigsten Herausforderungen von Kreativschaffenden und geben praktische Tipps und Strategien, wie sie sich damit besser arrangieren und um ihr psychisches Wohlbefinden kümmern können.

Sehen Sie es als ersten wichtigen Ansatz, achtsam auf das eigene Befinden zu schauen.

Alles Gute
Ihre Illustratoren Organisation

Wichtig zu wissen …

Genau wie unsere körperliche Gesundheit erlebt auch unsere mentale Stärke Höhen und Tiefen. Es gibt Momente, in denen wir uns unwohl fühlen oder krank werden. Meist aber können wir das Problem beheben, indem wir es erkennen und uns Hilfe holen.

Wenn Sie sich also Sorgen um Ihre gesundheitliche Verfassung machen, sprechen Sie am besten zunächst mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin. Unabhängig davon, ob es Ihre körperliche oder geistige Gesundheit betrifft, sollten diese immer Ihre erste Anlaufstelle sein.

Haben Sie das Gefühl, sich in einer Krise zu befinden, wenden Sie sich bitte an die folgenden Kontaktstellen oder direkt an eine Vertrauensperson:

- Ihren Hausarzt
- eine Klinik (bzw. einen Spital) mit psychiatrischer Abteilung
- den ärztlichen (psychiatrischen) Bereitschaftsdienst (Deutschland und Österreich: 116 117)
- Hilfs- bzw. Beratungsstellen für akute Krisensituationen (siehe im Anhang stehende Adressen)

Wann immer sich etwas Schlimmes ereignet, ist Resilienz das Gebot der Stunde. Resilient zu sein bedeutet, in schwierigen Zeiten durchzuhalten und sich dadurch weiterzuentwickeln. Speziell zu diesem Thema wird bereits eine Vielzahl von Seminaren angeboten. Im ersten Schritt können aber auch bereitgestellte Videos wie dieses einen hilfreichen Impuls bieten: ▶ https://bit.ly/2UReyIe

Was auch immer Sie aus diesem Leitfaden mitnehmen, denken Sie daran, Sie sind nicht allein. Es gibt Unterstützung. Die folgende Liste an Möglichkeiten und Anlaufstellen ist umfangreich und deckt viele verschiedene Bereiche ab. Schauen Sie, was das Richtige für Sie ist.

Herausforderung Geld

Wir alle machen uns Gedanken um unsere Finanzen. Diese Geldsorgen können sich stark auf unsere psychische Gesundheit auswirken. Denn wenn man sich Sorgen macht, fällt das positive Denken schwer – und man fühlt sich eventuell auch schneller unglücklich. Nun ist das Einkommen von Freiberufler*innen unregelmäßig und nur schwer vorherzusagen. Als Kreativschaffende*r führen Sie ein kleines Unternehmen, und jedes Kleinunternehmen braucht Zeit, bis es Gewinne erzielt. Und selbst dann, wenn es so weit ist, werden einige Jahre lukrativer sein als andere.

Hinzu kommen unvorhersehbare Faktoren und die Notwendigkeit einer langfristigen Planung. So taucht zum Beispiel wie aus dem Nichts eine Rechnung auf oder Sie erkranken und werden arbeitsunfähig. Wahrscheinlich wollen oder müssen Sie irgendwann auch einmal in Rente gehen: Wie werden Sie Ihre Altersvorsorge finanzieren?

Finanzielle Herausforderungen können Ihnen in jeder Phase Ihrer Karriere begegnen. Vielleicht haben Sie das Glück, finanzielle Unterstützung von Ihrer Familie zu erhalten, aber selbst dann können diese Abhängigkeit und ein fehlendes finanzielles Sicherheitsnetz erheblichen Stress verursachen.

Tipps zur Stärkung der Resilienz

- Stecken Sie den Kopf nicht in den Sand. Prüfen Sie regelmäßig Ihren Kontostand und erstellen Sie einen Finanzplan.
- Planen Sie Ihre Finanzen. Berechnen Sie Ihre monatlichen Ausgaben und erwarteten Einnahmen.
- Selbstständige Künstler*innen sind gesetzlich verpflichtet, sich über die Künstlersozialkasse (KSK) zu versichern. Melden Sie sich frühzeitig an, denn KSK-Mitglieder zahlen nur 50 Prozent der Beiträge zu Kranken-, Pflege- und Rentenversicherung.
- Bei Umsatzeinbrüchen können Sie die Sozialabgaben an die Künstlersozialkasse senken, beachten Sie jedoch, dass sich dies wiederum auch auf Ihre Rente auswirkt.
- Eine Mitgliedschaft in der BG ETEM ist ebenfalls verpflichtend. Die darin integrierte Unfallversicherung kann Sie langfristig vor finanziellen Schäden durch eventuelle Arbeitsunfälle schützen und Sie bei Berufsunfähigkeit absichern.
- Sprechen Sie mit einer Steuerberatung über die Aufstellung Ihrer Finanzen und über Ihre Zukunftsplanung.
- Bauen Sie ein Netzwerk mit Menschen, die mit den gleichen Herausforderungen des Lebensunterhalts zu kämpfen haben. Möglicherweise können sie Ihnen aus ihren eigenen Erfahrungen Mut machen und Sie mit praktischen Tipps unterstützen.
- Denken Sie nicht, dass die anderen Kreativen alle mehr verdienen. Die meisten Menschen neigen dazu, mehr über ihre Erfolge als über die Stolpersteine auf dem Weg dorthin zu sprechen.

Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung

Möglicherweise sind Sie berechtigt, Zuschüsse und Finanzmittel zu erhalten, die Ihnen über die schweren Zeiten hinweghelfen, zum Beispiel:

Wohngeld

Das Wohngeld wird als Mietzuschuss (für Mieter*innen) oder als Lastenzuschuss (für selbstnutzende Eigentümer*innen) geleistet. Wohngeld ist kein Almosen des Staates. Wer zum Kreis der Berechtigten gehört, hat darauf einen Rechtsanspruch.

Arbeitslosengeld II

Arbeitslosengeld II bekommen nur hilfebedürftige Personen. Daher müssen Sie zuerst Ihre eigenen Mittel einsetzen, bevor Sie finanzielle Hilfe erhalten. Wenn Sie Einkommen haben oder über Vermögen verfügen, müssen Sie erst einmal damit Ihren Lebensunterhalt sichern.

Grundsicherung

Als bedürftiger Mensch bekommen Sie im Alter und bei voller Erwerbsminderung eine Grundsicherung. Diese steht Ihnen zu, wenn Sie entweder die Regelaltersgrenze – das ist der Zeitpunkt, an dem Sie die reguläre Altersrente beziehen können – erreicht haben oder Sie dauerhaft voll erwerbsgemindert und mindestens 18 Jahre alt sind.

Krankengeld

Damit Selbstständige bei längerem Krankheitsausfall einen ähnlichen Schutz haben wie Arbeitnehmende, müssen sie sich extra absichern. In der gesetzlichen Krankenkasse ist das möglich durch die sogenannte Wahlerklärung, mit der man gegen eine prozentuale Mehrleistung ab dem 43. Tag einen Lohnausgleich erhält. Das Krankengeld beträgt bei Selbstständigen 70 % des regelmäßigen Arbeitseinkommens. Alternativ kann auch eine private Krankentagegeld-Versicherung abgeschlossen werden.

Wirtschaftshilfen

In Zeiten wirtschaftlicher Krisen stellt die Bundesregierung eventuell Überbrückungshilfen und Förderprogramme bereit. Informationen dazu finden Sie auf der Seite der Bundesregierung und dem Ministerium für Wirtschaft. Zudem können über Banken wie die KfW Förderkredite zu besonderen Konditionen abgeschlossen werden.

Stiftung Sozialwerk

Die Stiftung Sozialwerk der VG Bild-Kunst ist eine selbstständige Stiftung bürgerlichen Rechts. Sie gewährt im Rahmen ihrer Möglichkeiten Urheber*innen im visuellen Bereich finanzielle Unterstützung in sozialen Notlagen, bei Erwerbs- und Berufsunfähigkeit sowie im Alter.

Herausforderung Hochstapler-Syndrom

Haben Sie das Gefühl, dass Sie Ihren Job nicht wirklich ausfüllen, Sie kein*e »richtige*r« Künstler*in sind? Dass andere viel mehr wissen, begabter sind und der letzte Auftrag ohnehin nur reines Glück war? Dieses sehr menschliche Phänomen hat einen Namen: Hochstapler-Syndrom. Erstaunlicherweise ist es auch unter namhaften Persönlichkeiten weit verbreitet: Maya Angelou, Neil Gaiman und Chris Martin haben allesamt von diesen Erfahrungen berichtet.

Das Problem des Hochstapler-Syndroms ist, wie real es sich anfühlt. Auch großartige Erfolge machen nicht immun, sondern können das Gefühl im Gegenteil sogar noch verstärken. Machen Sie sich bewusst: Die meisten Kreativschaffende kämpfen mit den gleichen Zweifeln an ihrer Person und ihrer Arbeit wie Sie. Vielleicht hilft Ihnen das, sich in Ihrem Beruf platzierter, gelassener und dazugehöriger zu fühlen.

Zum Thema Gedankenmanagement gibt es zahlreiche Bücher, die Ihnen Inspiration und Hilfestellung im Umgang mit dem Hochstapler-Syndrom geben können. Recherchieren Sie im Internet und suchen Sie sich Unterstützung in Ihrem beruflichen Umfeld.

Und denken Sie immer daran:
»Der Grund für unseren Kampf mit Unsicherheit ist, dass wir unser ›hinter den Kulissen‹ mit den ›besten Szenen‹ aller anderen vergleichen.«

— Steven Furtick
Prediger, Liedermacher und Autor

Tipps zur Stärkung der Resilienz

- Bewerten Sie Ihren Erfolg völlig unvoreingenommen. Schreiben Sie jede Woche auf, was Sie erreicht haben. Das unterstützt Sie, sich auf das zu konzentrieren, was gut läuft und zeigt Ihnen, dass Sie Fortschritte machen, auch wenn es sich vielleicht nicht so anfühlt.
- Melden Sie sich bei Freund*innen, teilen Sie Ihre Erfolge und lassen Sie sie auch wissen, wenn etwas nicht so gut gelaufen ist. Mit der Außenwelt in Verbindung zu bleiben, mit Ihren Freund*innen, Ihrer Familie und Communitys, hilft Ihnen, die Perspektive zu wechseln und die Dinge im richtigen Verhältnis zu betrachten. Ein stabiles Netzwerk kann Sie aufbauen und Ihnen helfen, Ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden.
- Feiern Sie gemeinsam Ihre Erfolge und lassen Sie auch Trost und Unterstützung bei unvermeidlichen Rückschlägen zu.

Herausforderung Ablehnung

In der Regel kann man davon ausgehen, sich auf fünfmal so viele Jobs bewerben zu müssen, als man tatsächlich erhält. Das mag für Freiberufler*innen selbstverständlich sein, tröstet aber trotzdem nicht über die einzelne Absage hinweg. Wenn Referenzen, das eigene Portfolio oder Arbeitsproben eingereicht werden, fühlt es sich schnell persönlich an, wenn aus dem Auftrag nichts wird.

Für diejenigen, die Dritten ihre eigenen Werke und Projekte vorstellen, ist es unerlässlich, sich ein dickes Fell zuzulegen, um sowohl mit Kritik und Ablehnung als auch mit Lob und Anerkennung umgehen zu können. Sie können nur kontrollieren, wie viel Arbeit Sie in Ihre Einreichung stecken, aber nicht, welchen Eindruck diese letztlich hinterlässt.

Tipps zur Stärkung der Resilienz

- Wenn Akquise zu Ihrem Tätigkeitsbereich gehört, setzen Sie sich das Ziel, sich für fünfmal so viele Aufträge zu bewerben, wie Sie benötigen, um Ihre Finanzen zu sichern. Sie werden nicht jeden Auftrag erhalten, aber es wird Ihnen helfen, sich an das unvermeidliche Gefühl der Ablehnung zu gewöhnen.
- Wenn Sie an einem längerfristigen Projekt arbeiten, zum Beispiel an einer Graphic Novel, sollten Sie eventuell eine zusätzliche Teilzeitbeschäftigung in Betracht ziehen. Diese kann Ihnen nicht nur neue Impulse liefern, sondern auch Ihre Resilienz stärken und Sie finanziell absichern.
- Bewegen Sie sich gedanklich in der professionellen Zone: Es ist einfacher, schwierige Gespräche zu führen, wenn sie innerhalb des geschäftlichen Rahmens bleiben. Diese Gespräche sollten konstruktiv sein und auf Sie als Künstler*in abzielen, nicht auf Sie als Privatperson. Auf diese Weise treffen eventuelle Zurückweisungen Sie weniger persönlich.
- Bleiben Sie gelassen, indem Sie sich bewusst machen, wie das Kreativgeschäft funktioniert: Die Mehrheit der Kreativschaffenden erhält viele Male eine Absage. Dabei entscheiden oftmals eher persönliche Präferenzen als objektive Einschätzungen über einen Auftrag.
- Schließen Sie sich Gleichgesinnten an, damit Sie sich untereinander über die Anstrengungen Ihrer Branche austauschen können. Die IO listet auf ihrer Webseite eine Vielzahl regionaler Stammtische für Illustrator*innen auf.
- Bedenken Sie, dass Absagen oder Misserfolge in allen Branchen auftreten: Für Einzelpersonen ist es sicher kränkender und schwieriger damit umzugehen, weil es sich persönlicher anfühlt, aber Absagen liegen in der Natur einer wettbewerbsorientierten Gesellschaft.
- Machen Sie sich bewusst, dass der sicherste Weg zum Misserfolg der ist, es erst gar nicht zu versuchen. Die Chance auf Erfolg ergibt sich, wenn Sie durchhalten und gleichzeitig versuchen, sich immer weiter zu verbessern. Harte Arbeit ist der beste Weg zum Erfolg und wenn Sie es geschafft haben, sind Sie möglicherweise sogar stolz die Rückschläge auf dem Weg dorthin gemeistert zu haben.

Herausforderung Soziale Medien

Soziale Medien sind eine großartige Möglichkeit, Ihre Online-Marke aufzubauen, neue Zielgruppen zu erreichen und kurzfristig Ihren Bekanntheitsgrad bei Agenten, Auftraggebern und Verlegern zu steigern. Aber soziale Medien sind auch dafür bekannt, dass sie ein »Insta-perfektes« Leben vorgaukeln, das so stark bearbeitet wurde, dass es mit der Realität nur noch wenig zu tun hat. Seien Sie sicher, dass niemand so souverän, erfolgreich oder witzig ist wie sein Social-Media-Feed – und genau wie Sie sitzen wahrscheinlich auch die anderen Nutzer*innen im Schlafanzug und Bademantel auf dem Sofa und warten auf ein paar Likes.

Soziale Medien sind eine fantastische Geschäftsressource für Ihr Marketing-Toolkit – aber nur als solches sollte es auch genutzt werden. Setzen Sie es systematisch und strategisch ein, um Ihr professionelles Netzwerk aufzubauen, Auftraggeber*innen und Zielgruppen zu finden und von diesen wahrgenommen zu werden. Sich selbst und Ihre Arbeit in sozialen Medien zu promoten und den Erfolg allein an der Anzahl der Likes zu messen, wird sich nicht als sonderlich hilfreich erweisen.

Achten Sie darauf, soziale Medien positiv für sich zu nutzen. Twitter, Facebook oder Instagram eignen sich zum Beispiel hervorragend, um Gleichgesinnte zu finden. Diese Online-Gemeinschaft kann Ihnen wertvolle Unterstützung und ein Zugehörigkeitsgefühl bieten.

Tipps zur Stärkung der Resilienz

- Vergleichen Sie sich nicht mit der Online-Darstellung anderer. Sie wissen nicht, wie die Realität dahinter aussieht. Meist werden hier nur die besten Momente präsentiert, sodass Sie die Schwachstellen gar nicht sehen können.
- Gehen Sie strategisch und analytisch vor und lassen Sie Emotionen außen vor. Im Netz finden sich zahlreiche Social-Media-Strategien und Workshops zu diesem Thema.
- Vermeiden Sie, dass Ihre Online-Präsenz zu sehr in Ihr Privatleben eingreift. Überlegen Sie gut, bevor Sie Persönliches oder Details über Kinder oder Beziehungen online teilen. Natürlich können Sie solche Posts einstellen, Sie sollten es nur mit Bedacht tun und im Vorfeld sorgfältig abwägen. Denn Sie »dürfen!« auch ein Privatleben haben.
- Nutzen Sie nur Plattformen, mit denen Sie sich wohlfühlen. Manche finden es hilfreich, sowohl ein persönliches als auch ein berufliches Konto zu pflegen. Zum Beispiel Facebook für Familie und Freunde und Twitter und Instagram für das berufliche Networking.
- Seien Sie vorsichtig mit Postings, wenn es Ihnen mental nicht so gut geht, Sie sich verletzlich fühlen oder unter Druck stehen. Teilen Sie Ihre Gedanken zunächst mit einem Menschen, dem Sie vertrauen – ein objektiver Blick von außen kann oft sehr hilfreich sein.
- Lernen Sie zu erkennen, wann die sozialen Netzwerke Ihnen ein Gefühl der Unzufriedenheit oder Überforderung vermitteln und gönnen Sie sich eine Social-Media-Pause. Wenn Sie beruflich verpflichtet sind online zu sein, zum Beispiel durch Ihren Verlag oder Ihre Auftraggebenden, erklären Sie ihnen, dass Sie momentan gewisse Schwierigkeiten damit haben und eine Pause einlegen müssen.
- Auch hier gilt: Wenn Ihre Kreativpartner*innen auf vertraglich fixierte Onlineaktivitäten besteht, stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Unterstützung erhalten – und wo es angemessen ist, dafür bezahlt werden. Sie müssen diese Herausforderung nicht alleine meistern.

Herausforderung Alleine arbeiten

Für die meisten kreativen Freiberufler*innen ist es ganz normal, allein zu arbeiten. Möglicherweise tun Sie das von zu Hause aus oder in einem Atelier, wo Sie leicht mehrere Tage (oder sogar Wochen) keinen persönlichen Kontakt zu anderen Personen haben, es sei denn Sie machen es zu einem Teil Ihrer täglichen Routine.

Die Arbeit als Einzelkämpfer*in bringt Freiheiten mit sich, was die Flexibilität und Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben angeht. Dafür birgt sie aber nicht nur die Gefahr von Isolation und Einsamkeit, sondern vielleicht auch, dass Sie keine Menschen im Umfeld haben, mit denen Sie Ideen austauschen können oder die Ihnen beratend zur Seite stehen.

Für viele Menschen ist die Einzelarbeit ein klarer Vorteil, denn nicht jeder hat täglich das Bedürfnis nach sozialer Interaktion. Manche brauchen kein Gegenüber, um Ideen zu diskutieren oder sich regelmäßig auszutauschen. In dem Fall lassen Sie sich nicht einreden, dass Zusammenarbeit grundsätzlich besser, effektiver oder wertvoller ist als allein zu arbeiten.

Dennoch sollten auch Einzelkämpfer*innen wissen, an wen sie sich wenden können, um Unterstützung zu erhalten – auch, um schöne Momente und Erfolge zu teilen. Solche Netzwerke entstehen nicht aus dem Nichts, man muss an ihnen arbeiten.

Tipps zur Stärkung der Resilienz

- Gehen Sie jeden Tag nach draußen. Ein Spaziergang hilft Ihnen, Kontakt zur Welt außerhalb Ihres Büros oder Ateliers zu halten. Ein Blick in die Natur, insbesondere Grünflächen oder freier Himmel, kann sich wohltuend auf das mentale Befinden auswirken und neue Ideen hervorbringen. Vielleicht haben Sie ja auch die Möglichkeit, sich einen Hund für regelmäßige Spaziergänge auszuleihen.
- Knüpfen Sie Kontakte zu einer Gruppe gleichgesinnter Menschen, mit denen Sie sich regelmäßig treffen können – ob online oder zum Beispiel in einem Café. Der beständige Kontakt mit »Kolleg*innen« hilft zu erkennen, dass jede*r mit ähnlichen Herausforderungen zu kämpfen hat (oder hatte) und unterstützt möglicherweise, diese zu meistern. Unterschätzen Sie nicht die Bedeutung eines scheinbar unbedeutenden Gesprächs für Ihr allgemeines Wohlgefühl.
- Einige der IO-Stammtische sich mittlerweile auch online, sodass hier auch ein Austausch außerhalb der eigenen Region möglich sein kann, falls sich vielleicht keine Regiogruppe in Ihrer Nähe befindet.
- Bauen Sie Ihr Netzwerk aus. Vereinbaren Sie zum Beispiel ein Meeting mit einer Repräsentanz, mit Auftraggeber*innen oder einer Stelle, die Fördermittel vergibt – vielleicht nur, um sich vorzustellen, kurz hallo zu sagen oder um mehr über die jeweiligen Anforderungen zu erfahren. Besuchen Sie Messen, Konferenzen oder Seminare in Ihrem oder einem anderen Fachbereich. Sie müssen dabei nicht einmal eine bestimmte Absicht verfolgen, aber es könnten sich dadurch neue Chancen eröffnen, zum Beispiel durch eine zufällige Begegnung oder eine neue Idee.
- Auf sogenannten meet & greets über Plattformen wie zum Beispiel meetup.com kann man auch branchenübergreifende interessante Kontakte knüpfen.

Herausforderung Work-Life-Balance

Kreativschaffende Freiberufler*innen sind oftmals versucht, Überstunden zu machen, um mehr Geld zu verdienen, ein wichtiges Projekt fertigzustellen oder ihre Arbeit immer noch ein bisschen zu verfeinern.

Das in der Kreativbranche oft selbstverständliche Motto »Schlafen kannst du, wenn du tot bist« ist nicht gesund. Kreative benötigen Raum und Zeit, um »einfach zu sein« – möglicherweise sogar mehr als andere. Damit die Kreativität, ihr wichtigstes Kapital, sich entfalten kann, Ideen sprudeln, Konzepte verdaut werden und sie überhaupt erst richtig aufblühen können. Es ist wichtig, sich hierfür eine gute Work-Life-Balance zu schaffen.

Tipps zur Stärkung der Resilienz

- Halten Sie sich fest an definierte Arbeitszeiten oder Ziele, beispielsweise ein bestimmtes Tages- oder Wochenpensum, das Sie erfüllen möchten. Das Wissen um begrenzte Zeiten oder ein erreichtes Ziel am Tag kann Ihnen sogar zu mehr Produktivität verhelfen.
- Seien Sie nicht zu streng mit sich, wenn Sie ein selbst gestecktes Ziel nicht erreicht haben. Vielleicht war es das falsche Ziel. Kreativität lässt sich nun mal nicht erzwingen. Und manchmal kommt einem auch einfach das Leben in die Quere.
- Haben Sie Angst, zum Beispiel eine vom Verlag gesetzte Deadline nicht halten zu können, sollten Sie sich frühzeitig mit diesem in Verbindung setzen und informieren, dass Sie möglicherweise mehr Zeit benötigen. Wenn Sie das rechtzeitig tun, nimmt Ihnen das nicht nur den Druck, sondern zeigt zudem ein professionelles Verhalten, was Ihnen wiederum Respekt verschafft.
- Ist es möglich, einen vollkommen separaten Arbeitsbereich einzurichten? Idealerweise sollte es ein eigenes Zimmer oder eine Werkstatt sein oder – wenn dies nicht möglich ist – ein Schreibtisch, der nur für die Arbeit genutzt wird. Wenn Sie diesen Raum oder Bereich betreten, führen Sie dort ausschließlich arbeitsbezogene Tätigkeiten aus. Vielleicht gibt es auch konkrete Auslöser, die Sie mit Arbeit verbinden: Musik, ein bestimmter Duft/eine Duftkerze oder eine

spezielle Kaffeetasse? Und wenn Sie Ihren Arbeitsplatz verlassen, tun Sie so, als wäre es ein klassisches Büro – lassen Sie die Arbeit hinter sich, physisch und mental.

- Entwickeln Sie ein System zur Strukturierung Ihrer Arbeitszeiten, um Prokrastination vorzubeugen, zum Beispiel mithilfe der Pomodoro-Technik.
- Machen Sie jede Woche Pläne, die nichts mit der Arbeit zu tun haben: Treffen Sie sich mit Freunden, besuchen Sie Kunstausstellungen, Konzerte oder Events – so fördern Sie zum einen Ihre Kreativität und schaffen zum anderen einen gesunden Ausgleich in Ihrem Leben.
- Online-Gruppen können eine gute Möglichkeit sein, Ihre Motivation aufrechtzuerhalten. Das kann eine kleine Gruppe von befreundeten Menschen und Bekannten sein, die in der gleichen kreativen Branche tätig sind. So schließen sich einige Illustrator*innen beispielsweise dem Inktober an. Sie können aber auch einfach Ihre eigene Motivationsgruppe oder Challenge gründen, egal zu welchem Thema und für welche Zeitspanne.
- Gehen Sie achtsam mit sich selbst um. Die eigene Fürsorge bleibt oft hinter zahlreichen anderen Prioritäten zurück, sobald sich die Termine häufen. Gönnen Sie sich täglich einen Moment der Freude – und sei er noch so klein.

Herausforderung
Gefühl der Überforderung

Die unregelmäßige Auftragslage sowie die vielfältigen Anforderungen der freiberuflichen Tätigkeit führen oft dazu, dass wir alle Aufträge annehmen und uns viel zu viel Arbeit aufladen. Die Angst vor dem Neinsagen angesichts eventuell nicht gleich nachkommender Aufträge kann schnell zu einer Überforderung führen. Der aus dieser Überlastung entstehende Kreislauf wirkt sich dann rasch negativ auf unser Wohlbefinden aus.

Der Balance zu halten zwischen Arbeit, die meist Kreativität erfordert, Eigenwerbung, Geschäftsplanung und Buchhaltung sowie persönlichen Prioritäten wie Familie und Beziehungen ist nicht einfach. Manchmal sogar schwieriger als alles andere.

Tipps zur Stärkung der Resilienz

- Planen Sie Ihre Arbeitswoche im Vorfeld und nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Berufliches, Akquise, Familie und kreative Tätigkeiten. Wenn Sie für einen Bereich besonders viel Zeit brauchen, kalkulieren Sie das ein.
- Überlegen Sie, wie Sie Ihre Arbeitsabläufe produktiver planen und weniger anstrengend gestalten können.
- Sprechen Sie bei Bedarf Projektangebote und Ihren aktuellen Arbeitsplan mit anderen durch. Bitten Sie die Personen in Ihrem Umfeld, Sie darauf aufmerksam zu machen, wenn sie den Eindruck haben, dass Sie sich zu viel zumuten.
- Erstellen Sie einen »Wellness-Plan«, der Sie erinnert, was Ihnen neben der Arbeit guttut. Ergänzen Sie auch Hinweise, was Ihre Familie, Herzensmenschen und Kolleg*innen tun können, um Sie zu unterstützen. Selbst wenn Sie die Liste mit niemandem teilen, wird sie Ihr Bewusstsein für Ihre Arbeitsweise samt Stressauslöser und -reaktionen sensibilisieren und Ihnen helfen, sich anderen entsprechend mitzuteilen. Sie mögen zwar selbstständig sein, dennoch benötigen Sie Menschen, die auf Sie achten.
- Betrachten Sie Ihren Arbeits-/Lebensplan und seien Sie ehrlich zu sich selbst. Ist er realistisch, durchführbar und zeitlich angemessen?

Herausforderung Kreativität und Emotionalität

Das Klischee des leidenden Künstlers ist ein wenig hilfreiches Attribut, mit dem sich Kreativschaffende auseinandersetzen müssen. Künstler*innen (jeder Fachrichtung) finden sich oft inmitten anstrengender Emotionen wieder. Die Fähigkeit, diese zu zeigen und damit umzugehen, macht ihre Arbeit so kraftvoll. Nicht von ungefähr bildet sie oft ab, was Menschen sonst nur fühlen und nicht erklären können.

Hierzu müssen sich Künstler*innen emotional entfalten, aber auch von Emotionen distanzieren können. Dies kann sich durchaus als schwierig erweisen, zumal die Gefahr besteht, sich den Emotionen ganz hinzugeben, die man zu relfektieren versucht.

Kreative Profis konzentrieren sich oftmals zu sehr auf den kommerziellen Aspekt ihrer Arbeit. Wenn Sie mit negativen Emotionen zu kämpfen haben, nehmen Sie etwas Druck heraus, indem Sie sich etwas Kreativem widmen, das Sie nur für sich tun. Der Zweck Ihres Illustrierens/Schreibens/Kreierens muss nicht immer einen kommerziellen Wert verfolgen, sondern kann auch als therapeutische Maßnahme dienen. Wenn sich daraus ein Auftrag ergibt, ist das großartig, aber setzen Sie sich nicht unter Druck, die Produkte Ihrer negativen Emotionen verkaufen zu müssen.

Viele Menschen erleben, dass ein schwerer emotionaler Schlag, wie ein Trauerfall oder eine Trennung, es unglaublich schwer macht, kreativ zu sein, neue Ideen zu entwickeln oder sich einem großen Projekt zu widmen. Möglicherweise haben sie das Gefühl, ihre Kreativität nie wieder zurückzuerlangen. Seien Sie nachsichtig und geduldig mit sich – Kreativität ist ein emotionaler Prozess und in dem Moment ist Ihre emotionale Quelle vollständig besetzt. Gefühle und Reaktionen wandeln sich mit der Zeit, und Kreativität lässt sich nur schwer oder gar nicht erzwingen. Erlauben Sie sich auch einfach mal eine Pause.

Während manche Menschen mit psychischen Problemen wie Depressionen bei auftretenden Symptomen nicht arbeiten können, kann es bei anderen wieder ganz anders sein – es gibt kein Richtig oder Falsch.

Tipps zur Stärkung der Resilienz

- Identifizieren Sie die Auslöser Ihrer Emotionen. Wenn es Gefühle gibt, mit denen Sie nicht anders umzugehen wissen, als sich zuungunsten Ihrer Kreativität hineinzustürzen, sollten Sie einen Therapeuten bzw. eine Therapeutin aufsuchen, um Unterstützung zu erhalten.
- Erkennen Sie bestimmte Tendenzen oder Verhaltensweisen, die Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden nicht guttun und entwickeln Sie Strategien, um diese zu bewältigen.
- Seien Sie sich aller Umstände, die Ihrer psychischen Gesundheit schaden können, voll bewusst: Achten Sie auf Anzeichen von Selbstvernachlässigung, Selbstverletzung oder Selbstsabotage – und seien sie noch so gering. Wenn Sie diese Signale bemerken, sollten Sie sich Hilfe suchen. Am Ende dieses Leitfadens finden Sie zahlreiche Anlaufstellen und deren Hilfsangebote.
- Überprüfen Sie gelegentlich Ihren persönlichen Wellness-Plan, um sich daran zu erinnern, was Ihnen hilft, wieder auf Kurs zu kommen.
- Es ist bekannt, dass Schlaf jeden Aspekt von Gesundheit und Wohlbefinden positiv beeinflusst, auch die emotionale Gesundheit. Es lohnt sich daher, ihm eine möglichst hohe Priorität einzuräumen. Zu diesem Thema sind viele nützliche Tipps online zu finden. So gibt es u. a. eine umfangreiche Auswahl an Meditations- und Entspannungs-Apps, Videos mit Einschlafmusik oder Traumreisen, die allesamt einen gesunden Schlaf fördern können. Sie werden von der Wirkung der paar Minuten besseren Schlafs angenehm überrascht sein. Inzwischen wissen wir auch, dass Schlafmangel und Depressionen sich wechselseitig beeinflussen: Depressionen wirken sich negativ auf den Schlaf aus, umgekehrt kann schlechter Schlaf auch depressive Episoden verstärken oder sogar Auslöser dafür sein.
- Wenn Sie Beratung brauchen – möglicherweise aufgrund eines Trauerfalls – fragen Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin um Rat.

Herausforderung Lampenfieber

Das Leben von Künstler*innen wird in der Vorstellung der Menschen häufig idealisiert und als ruhmreich und beneidenswert betrachtet. Aber Kreativschaffende können bei öffentlichen Aufritten auch stark unter Angstzuständen leiden, sei es bei Bühnenauftritten, bei der Teilnahme an Veranstaltungen oder bei Vorträgen und Lesungen.

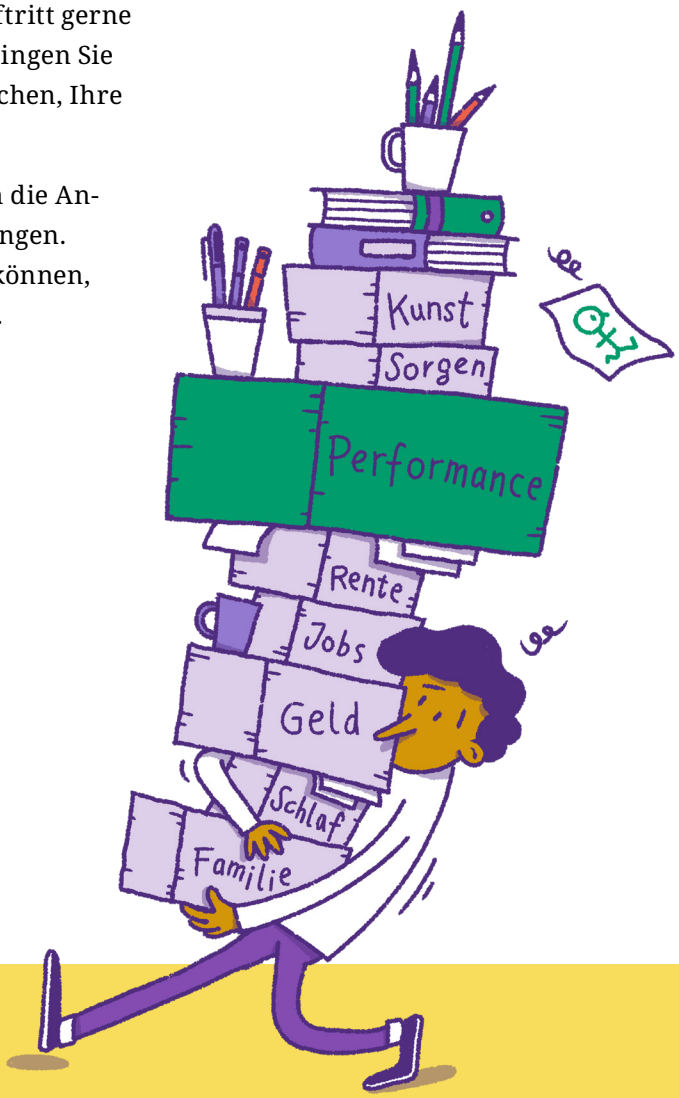
Künstler*innen verspüren oftmals den zusätzlichen Druck, dass »die Show weitergehen muss«, und sind sich der Kosten eines Nichterscheinens bei einer Veranstaltung sehr wohl bewusst.

Wenn Sie in bestimmten Situationen Angst verspüren (und sich sicher sind, dass es mehr als nur Lampenfieber ist), dann sollten Sie überlegen, sich Unterstützung hierfür zu suchen. Lernen Sie, die frühen Anzeichen und Symptome negativer Emotionen zu erkennen. Wenn Sie die meiste Zeit über von Angstzuständen geplagt sind, versuchen Sie, diese Gefühle zu durchbrechen und sich Hilfe zu holen, bevor Sie darunter zusammenbrechen.

Tipps zur Stärkung der Resilienz

- Nehmen Sie wahr, wie Sie sich fühlen. Akzeptieren Sie diese Gefühle als etwas »Normales« und versuchen Sie, etwas Positives dagegenzusetzen, um mit ihnen umzugehen.
- Verzichten Sie auf eine Form der Selbstmedikation mit Alkohol oder anderen Drogen, die zu einer Abhängigkeit führen kann. Suchen Sie nach gesünderen Wegen, um mit diesen Gefühlen umzugehen.
- Sprechen Sie mit anderen und gehen Sie auf sie zu – Sie werden überrascht sein, welch große Unterstützung Sie finden, wenn Sie offen über Ihre Schwächen sprechen. Angst vor dem Reden in der Öffentlichkeit ist ein weit verbreitetes Phänomen. Es wird Sie beruhigen, wie viele scheinbar selbstbewusste Menschen ebenfalls darunter leiden oder ihre Ängste erfolgreich überwunden haben.
- Holen Sie sich professionelle Unterstützung: Erkundigen Sie sich nach Angeboten, die zu Ihren Bedürfnissen passen. Vielleicht möchten Sie einen therapeutischen Weg einschlagen (zum Beispiel kognitive Verhaltenstherapie) oder ein Medientraining (zum Beispiel wie Kurse für Rhetorik und öffentliches Sprechen).

- Wenn Sie sich stark genug dazu fühlen, helfen Sie anderen, indem Sie offen über Ihre Probleme sprechen.
- In der Regel lässt die Angst vor öffentlichen Auftritten mit der Zeit nach. Wenn Sie aktuell unter starken Angstzuständen leiden, mag das wenig hilfreich erscheinen. Denn wie soll es einen ermutigen, erst viele Male diese Angst durchlaufen zu müssen, bis Besserung in Sicht ist? Wichtig ist jedoch, dass Sie an dieser Überzeugung festhalten, denn gut Ding will Weile haben.
- Bei öffentlichen Auftritten sollten Sie mit jemandem (Verlag, Agentur und/oder Kollege*in) besprechen, inwieweit die Veranstaltung für Sie entspannter gestaltet werden könnte. So könnten Sie zum Beispiel darum bitten, gemeinsam mit Kolleg*innen oder in einer Diskussionsrunde aufzutreten, anstatt einen Soloauftritt hinzulegen. Sprechen Sie mit jemandem, der bereits Erfahrung damit hat und daher die häufigsten Stressfaktoren kennt, ebenso wie Strategien zur Bewältigung. So kann es beispielsweise schon hilfreich sein, die Bühne vorab in Augenschein zu nehmen und sich daran zu gewöhnen, darauf zu stehen. Sprechen Sie Ihre Ängste offen bei den Organisator*innen an, diese werden auch aus eigenem Interesse bemüht sein, Sie zu unterstützen.
- Wenn Sie zu denen gehören, die sich vor dem Auftritt gerne etwas zurückziehen, bitten Sie um diese Zeit! Zwingen Sie sich nicht zum Smalltalk, wenn Sie gerade versuchen, Ihre ersten Zeilen im Kopf durchzugehen.
- Mit zunehmendem Erfolg häufen sich meist auch die Anfragen für öffentliche Auftritte, Reden oder Lesungen. Wenn Sie sich jedoch absolut nicht überwinden können, denken Sie daran: Sie können immer Nein sagen.



Herausforderung Kreative Blockade

Das berühmte leere Blatt Papier starrt Sie an. Viele Künstler*innen erleben es – eine Kreativblockade, die jede schöpferische Regung erstickt und lähmt. Das ist völlig normal, kann aber auf Dauer belastend sein und Sie dazu bringen, Ihren eigenen Wert zu hinterfragen.

Tipps zur Stärkung der Resilienz

- Akzeptieren Sie, dass kreative Blockaden zum Schaffensprozess dazugehören. Sie haben zwei Möglichkeiten, die beide helfen können: a) Sie bekämpfen die Blockaden und arbeiten sich durch oder b) Sie kämpfen nicht dagegen an, sondern versuchen, sich kurzzeitig abzulenken und kommen später darauf zurück.
- Wie wäre es, sich spielerisch aufzulockern und auf andere Weise seinen kreativen Flow zu finden? Das kann zum Beispiel ein einfaches Formenspiel sein oder die Anfertigung eines Cadavre Exquis als inspirierende Collage.
- Machen Sie einen Spaziergang, gehen Sie joggen oder kümmern Sie sich um die Haus- oder Gartenarbeit. Suchen Sie sich eine Aufgabe, die nichts mit dem zu tun hat, das Sie gerade beschäftigt. Etwas zu tun, das Ihre Gedanken nur leicht beansprucht, gibt Ihnen zuweilen Zeit, Ihre Gedanken zu sortieren und anschließend mit neuen Ideen aufzuwarten.
- Auch Schlaf kann den kreativen Prozess beflügeln, wenn Sie im wachen Zustand keine Antwort finden. Dies gelingt allerdings nur (oder ist am wahrscheinlichsten), wenn Sie sich im Wachzustand bewusst mit dem Problem auseinandersetzen. Kämpfen und Scheitern während des Tages sind also nicht nur schlecht: Sie können Ihr Gehirn dazu anregen, das Problem über Nacht im Schlaf aufzuarbeiten, um so zu neuen Erkenntnissen zu gelangen. Am besten bewahren Sie ein Notizbuch neben Ihrem Bett auf, um Ihre Ideen festzuhalten.

Anlaufstellen

Deutschland

Wichtige Anlaufstellen im Falle einer psychischen Belastung oder einer ernsthaften Krise sind Hausärzt*innen, Fachärzt*innen für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Psychotherapeut*innen. Die Arztsuche der Kassenärztlichen Bundesvereinigung bietet sogar die Möglichkeit, entsprechende Fachpersonen gezielt nach deren Fremdsprachkenntnissen zu suchen: www.kbv.de/html/arztsuche.php

Telefonseelsorge

www.telefonseelsorge.de
Anonyme, kostenlose Beratung zu jeder Tages- und Nachtzeit unter den bundesweiten Telefonnummern 0800/1110111 bzw. 0800/1110222

Deutsche Depressionshilfe

Das Info-Telefon steht kostenfrei unter der Rufnummer 0800/3344533 zur Verfügung. Sprechzeiten: Mo, Di, Do von 13.00 bis 17.00 Uhr; Mi und Fr von 08.30 bis 12.30 Uhr, Website: www.deutsche-depressionshilfe.de

Lokale Beratungsstellen

In jeder deutschen Stadt gibt es psychologische und psychosoziale Beratungsstellen, Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen und Sozialpsychiatrische Dienste. Diese Einrichtungen stehen jedoch nicht rund um die Uhr zur Verfügung und ggf. müssen Beratungstermine vereinbart werden – sie sind bei akuten Krisen nur bedingt hilfreich.

- AWO
  www.awo.org
- Blaues Kreuz
  www.blaues-kreuz.de
- Caritas
  www.caritas.de
- Deutsches rotes Kreuz
  www.drk.de
- Diakonie
  hilfe.diakonie.de
- Nakos Informationsstelle Selbsthilfegruppe
  www.nakos.de

Wenn eine akute psychische Krise oder ein psychischer Notfall sofortige Hilfe erforderlich macht, können folgende Anlaufstellen weiterhelfen:

- Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung rufen Sie bitte den Notruf 112 oder die Polizei 110
- Der ärztliche Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigungen ist außerhalb der üblichen Praxissprechzeiten (zum Beispiel nachts, an Wochenenden und an Feiertagen) bundesweit erreichbar über die Rufnummer 116117. Weitere Informationen finden Sie unter www.kbv.de/html/aerztlicher_bereitschaftsdienst.php
- Als Sofortmaßnahme kann gegebenenfalls eine Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie aufgesucht werden. Adressen sind dem ärztlichen Bereitschaftsdienst bekannt.

Selbsthilfe

Es gibt zahlreiche Selbsthilfeangebote für verschiedene emotionale Problembereiche mit den unterschiedlichen inhaltlichen Ausrichtungen und Methoden. Viele Gruppen sind offen und anonym und werden von ihren Mitgliedern selbst geleitet, zum Beispiel Emotions Anonymous (EA). Mehr Infos: www.ea-selbsthilfe.net

Österreich

Telefonseelsorge

www.telefonseelsorge.at
Anonyme, kostenlose Beratung zu jeder Tages- und Nachtzeit innerhalb jedes Bundeslandes unter der Telefonnummer 142

Die Psychiatrische Soforthilfe

www.psd-wien.at
Telefonisch, ambulant, mobil: Beratung zu jeder Tages- und Nachtzeit unter der Telefonnummer 01/31330

Schweiz

Telefonseelsorge »Die Dargebotene Hand«

www.143.ch
Anonyme, kostenlose Beratung zu jeder Tages- und Nachtzeit unter der Telefonnummer 143

Impressum

Dieser Leitfaden wurde von der AOI, der Society of Authors und der Association of Photographers entwickelt. Die AOI vertritt als Berufsverband mit Sitz in UK eine Vielzahl von kreativschaffenden Freiberufler*innen, darunter Autor*innen, Illustrator*innen, Fotograf*innen sowie Animator*innen.

Konzeptübernahme und Adaption: Illustratoren Organisation e.V.
Illustrationen: Jan-Hendrik Holst, tastethecake.de
Gestaltung: Dr. Franziska Walther, Sehenistgold®

Eine Publikation der
Illustratoren Organisation e.V.
Martin-Luther-Str. 7, 60316 Frankfurt
www.illustratoren-organisation.de

©2021
Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.