

Fail Station

Eine visuelle Untersuchung des humorvollen Umgangs mit Misserfolg

Clara FRÜHWIRTH, BA MA



MA Research Thesis | Master of Arts in Design | Lucerne School of Art & Design

Luzern | HS22 | 03. Oktober 2022

Supervisor

Prof. Dr. Axel VOGELANG

Second Reader

Hans Kaspar HUGENTOBLE

Abstract

„Fail Station. Eine visuelle Untersuchung des humorvollen Umgangs mit Misserfolg“ steht als Titel der schriftlichen Thesis für ein breites Spektrum an Themenbereichen, mit dem sich Kreativschaffende im Laufe ihrer beruflichen Karriere immer wieder konfrontiert sehen. Es geht um den Umgang mit Misserfolg aufgrund von Absagen im beruflichen Kontext. Künstlerisch tätige Menschen sind in besonderer Weise empfindsam. Sie leben in einer permanenten Wettbewerbssituation, da ihre Arbeiten miteinander verglichen werden und nur die überzeugendsten bestehen können (Siems, 2021, S. 16). Die Wahrscheinlichkeit, bei Bewerbungen im künstlerischen Bereich nicht ausgewählt zu werden, ist hoch.

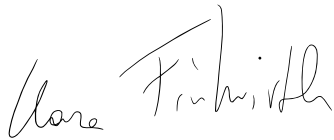
Das Thema, mit dem sich meine Forschungsarbeit befasst, fokussiert sich auf den Umgang mit Misserfolg im kreativen Arbeitsleben, welcher, durch Absagen ausgelöst, emotionalen Schmerz mit hoher Intensität verursacht.

Als Illustratorin ist es in dieser Arbeit mein Ziel, zugunsten eines mentalen Wohlbefindens das Medium Illustration in humorvoller Art und Weise einzusetzen. Ich beleuchte das mit Scham behaftete Thema „Misserfolg“, zeige es auf, enttabuisiere es und beabsichtige dazu zu ermutigen, sich untereinander konstruktiv auszutauschen. Mit dieser Design Vision will ich Wege finden, mittels Bewertungsstrategien das persönliche Wachstum zu fördern, dem Vertrauen auf Selbstwirksamkeit nachzugehen und Verletzlichkeit als Stärke wahrzunehmen.

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit, die vorliegende Research Thesis selbständig und ausschließlich unter Zuhilfenahme der angegebenen Quellen verfasst und mich ansonsten keiner unerlaubten Hilfsmittel bedient zu haben. Die wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen der ausweisenden Quellen wurden als solche kenntlich gemacht. Ferner habe ich die Arbeit bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt.

Luzern, 03. Oktober 2022



Clara Frühwirth, BA MA

Inhalt

1. Einleitung.....	5
1.1. Ausgangspunkt.....	8
1.2. Aktuelle Situation	9
1.3. Forschungsfrage und Hypothese	13
1.4. Handlungsfelder & Arbeitsfokus	14
1.5. Forschungsdesign und Forschungsziele	15
2. Verortung von Illustration im Kontext von Misserfolg.....	19
2.1. Theoretischer Rahmen	20
2.1.1. Enttäuschung, Misserfolg und emotionaler Schmerz.....	21
2.1.2. Die Angst vor dem Misserfolg.....	23
2.1.3. Was die Arbeits- und Sozialpsychologie dazu sagt.....	24
2.1.4. Resilienz und Coping Strategien.....	28
2.1.5. Mentales Wohlbefinden & Mentales Wachstum.....	31
2.1.6. Feedbackkultur.....	33
2.1.7. Fazit	34
2.2. Praktische Ansätze in der Theorie.....	36
2.3. Handlungsfelder Illustration	37
2.3.1. Die Macht der Bilder in ihrer emotionalen Wirkung	37
2.3.2. Die positive Wahrnehmung der Bildgestaltung	41
2.3.3. Bild und Text im Dialog	54
2.3.4. Humor in der Bildsprache	55
2.3.5. Das Bild als Enttabuisierungs-Stifter	57
2.4. Ideenentwicklung & Prototypen	58
3. Der Stand der Dinge	66
3.1. Was bisher geschah im illustrativen Bereich	66
3.2. Analoge und digitale Medien.....	71

4. Methodenmix	75
4.1. Interviews.....	75
4.1.1. ExpertInneninterviews	76
4.1.2. Visuelle GestalterInnen.....	80
4.2. Beobachtung	84
4.2.1. Soziale Netzwerke	84
4.2.2. Selbstbeobachtung	86
4.2.3. Open Call	87
4.2.4. Workshops	88
4.3. Resümee der Methoden.....	93
5. Ergebnisse und Diskussion	95
6. Resümee & Ausblick	97
7. Anhang.....	98
7.1. Literaturliste.....	98
7.2. Abbildungsverzeichnis.....	100
7.3. Interviewfragen.....	101

1. Einleitung

Das Phänomen „Misserfolg“ kann unter den unterschiedlichsten Blickwinkeln betrachtet werden. Mit dem Thema befassen sich verschiedenste Disziplinen, wie etwa die Psychologie, Philosophie, Sozialpädagogik, Hirnforschung, Kunst- und Literaturwissenschaft oder auch die Gestaltungsforschung. Fachspezifische Schwerpunkte werden je nach Bereichen gesetzt.

Vor allem Arbeitenden in der Kreativbranche ist diese Thematik ein gängiger Begriff: Schwankende Auftragslagen, Wettbewerbssituationen und abgelehnte Entwurfsarbeiten, gehören zum Alltag vieler Kreativschaffender. Zugunsten eines mentalen Wohlbefindens ist es daher von hoher Relevanz, einen konstruktiven Umgang damit zu finden, um im Berufsleben glücklicher zu sein.

Als Illustratorin bin ich darauf trainiert, Inhalte schnell erfassbar und optisch ansprechend wiederzugeben. Diese Stärke gilt es nun auf ein Thema zu lenken, auf das Menschen oftmals nur ungern hinsehen: den Umgang mit Misserfolg im kreativberuflichen Arbeitsleben. Um sich auf die Thematik konstruktiv einzulassen, stellen sich mir eine Reihe an Fragen: Wie kann das Medium Illustration so eingesetzt werden, dass Kreativschaffende dazu animiert sind, sich der schambehafteten Thematik „Misserfolg“ zu stellen? Wie können ermutigende Bilder entstehen und dazu anregen, sich untereinander auszutauschen? Inwieweit hilft Humor in der Bildsprache? Kann eine zufriedenstellende Antwort auf diese Fragen gegeben werden? Um sich der negativ aufgeladenen Thematik „Misserfolg“ spielerisch zu nähern, bedarf es der Einhaltung formästhetischer Regeln, die ich im Zuge meiner Arbeit näher beleuchte. Damit einhergehend, sollen einzelne Aspekte der Illustrationsdarstellung theoretisch erfasst werden und ein Fundament zur praktischen Arbeit liefern. Das gezielte Einsetzen von Abbildungen dient der Visualisierung theoretischer Aussagen.

Literaturrecherche, die eigene Praxis, Beobachtung, das Studium des Sehens, Lesens und Hörens, fließen in meine schriftlichen Argumentationen mit ein. Sowohl der Kunst- als auch der Designbereich setzen sich mit der Illustrationspraxis auseinander. Um sich dem Thema „Misserfolg“ in der Theorie anzunähern, bedarf es eines Blicks auf weitere

Disziplinen: Wissen, das sich aus den Bereichen Sozial- und Arbeitspsychologie sowie der Philosophie generiert, soll meine Arbeit auf wissenschaftliche Weise argumentativ bereichern. Zudem gilt es, auf grundlegende Begrifflichkeiten näher einzugehen, um mit den genannten Grundlagen und Modellen in weiterer Folge besser hantieren zu können. Die Methoden, mit denen ich meine Forschungs- und Interessensgebiete erkunde, liegen in angewandten wissenschaftlichen Ansätzen. Als Recherche-Tools wirken primäre und sekundäre Suchprozesse zusammen. Mit meiner Masterarbeit verfolge ich Ansätze des Explorativen-Designs, Partizipativen-Designs und der Visuellen Kommunikation.

In meiner Arbeit bediene ich mich quantitativer wie auch qualitativer Methoden. Dateneinsichten aus sozialen Plattformen und Gruppen geben einen Überblick über tatsächlich Erlebtes, erhaltene Kommentare und Reaktionen. Auf der anderen Seite sollen Workshops, zwischenmenschliche Gespräche, Alltagsgegebenheiten, eigene Beobachtungen und ein Open Call einen tieferen Einblick in die Thematik ermöglichen. Im soeben erwähnten Aufruf habe ich Kreativschaffende dazu angeregt, mir ihre Misserfolge in einem schriftlichen oder mündlichen Statement mitzuteilen. Verhaltenstypen werden hinterfragt, interpretiert und analysiert. Dafür berufe ich mich auf das Transaktionale Stressmodell nach Lazarus, entlehnt aus der psychologischen Hermeneutik (Lazarus, 2002, S. 22). Mittels Expertinnen-Interviews aus den Bereichen Psychotherapie, Psychologie, Physiologie, Philosophie, Design und Kunst, können fundierte Aussagen getroffen werden, die die Forschungsarbeit und das Designprojekt unterstützen. Der Designprozess arbeitet mit primären wie auch sekundären Tools und durchläuft von der Themenfindung über Recherche, Erkenntnisse und Auswertungen stetige Feedbackschleifen.

Ziel meiner Forschungsarbeit ist es, eine fundamentale Basis an Zugängen in Theorie und Praxis darzulegen, wie ein gestärkter Umgang mit Misserfolg im kreativen Arbeitsleben gelingen kann. Im Mittelpunkt meines Interesses steht, neue Möglichkeitsräume zu kreieren. Aufbauend darauf werden Kreativschaffende dazu eingeladen, sich positive Ansätze für das eigene Berufsleben mitzunehmen.

Alle Zugänge sollen eine Möglichkeit bieten, Misserfolgen durch Absagen im Arbeitskontext in seiner Vielfalt positiver zu begegnen und neue Schlüsse zu ziehen.

Um einen ungestörten Lesefluss zu gewähren, werden wörtliche Zitate mit Anführungszeichen versehen, ebenso etymologische und diverse andere Fachbegriffe. Im Text erwähnte Persönlichkeiten werden mit vollständigem Namen und Lebensdaten genannt. Bei Autoren oder Verlegern wird auf die Angabe der Lebensdaten verzichtet. Im Sinne einer visuellen Betrachtungsweise wird in Auseinandersetzung mit dem Bild gearbeitet und werden diverse Abbildungen mittels Text unterstrichen. Zugunsten einer flüssigen Lesbarkeit wird auf eine gendergerechte Formulierung verzichtet. Bezeichnungen in femininer oder maskuliner Natur denken ohne Minderung das jeweilige andere Geschlecht mit.

In der Folge gebe ich einen Überblick über die Hauptkapitel meiner Arbeit:

Im 1. Kapitel wird auf die aktuelle Situation, meine Forschungsfrage, Vorgehensweise und auf Ziel und Zweck meiner theoretischen Arbeit eingegangen. Im 2. Kapitel lege ich einen Schwerpunkt auf die Theorie und die Praxis von Illustration und „Misserfolg“, als Fundament meines Designprojekts. Weiter Ansätze finden im 3. Kapitel ihren Platz.: Der Stand der Dinge im illustrativen Bereich (3.1.) aber auch die aktuellen analogen und digitalen Medien zu der Thematik (3.2.) werden dargelegt. Im Mittelpunkt steht der aktuelle Umgang mit Misserfolg in visuellen Umsetzungsbeispielen. Um Antworten auf meine Forschungsfrage geben zu können, werden angewandte Methoden im 4. Kapitel besprochen. Im 5. Kapitel werden die Ergebnisse darüber diskutiert. Ein gesamtes Resümee bildet im 6. Kapitel den Abschluss meiner schriftlichen Arbeit.

1.1. Ausgangspunkt

Ausgangspunkt meiner Arbeit ist ein Brief vom 8. Mai 2013: eine Absage der HSLU Master of Arts in Design. Diese einprägsame Absage hat mich sehr getroffen, jedoch gleichzeitig motiviert, meinen Weg als Illustratorin zu gehen. Ein zweiter Brief, diesmal von meiner Tante (†2022), hat mich auf diesen meinen Misserfolg wiederholt erinnert und aufmerksam gemacht. Er hat mich animiert und aufgeweckt - hier bin ich also wieder, 9 Jahre später. Und genau das, was mich emotional so aufwühlte, soll das Thema meiner Abschlussarbeit sein: Absagen illustrativ verarbeiten und visuell geltend machen.



Abb.1 Absageschreiben HSLU, Brief meiner Tante Liesl, Reaktionssketching

Das Thema, mit dem sich meine Forschungsarbeit befasst, fokussiert sich auf einen gestärkten Umgang mit Misserfolg im kreativen Arbeitsleben, welcher, durch Absagen ausgelöst, emotionalen Schmerz mit hoher Intensität verursacht. Im Zuge meiner bisherigen Berufstätigkeit als selbständige Illustratorin ist das Thema allgegenwärtig:

Eine Probeillustration hier, ein Pitch da, eine Portfoliobesprechung dort, eine Entwurfsarbeit, ein Angebot oder ein neuer Wettbewerb. Nur ein Bruchteil dieser potenziellen Aufträge wird in der Realität auch umgesetzt. Wettbewerbe im Kreativbereich sind darüber hinaus meist schlecht bezahlt (Steinberger, 2016, S. 203). Meinen Beobachtungen zufolge werden ein Großteil davon abgelehnt. Nur ein Bruchteil kann realisiert werden. Die geringe Kapazität an Nachfrage und das große Angebot Kreativschaffender lässt den Umgang mit Misserfolg aufgrund von Absagen im Arbeitskontext allgegenwärtig und relevant werden.

Mittels Illustration will ich dieses Thema beleuchten, zur Enttabuisierung anregen und dazu aufrufen, sich über dieses Erleben konstruktiv auszutauschen. Mit meiner Designvision will ich Wege finden, wie es gelingen könnte, mittels positiven Bewertungsstrategien dem Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit nachzugehen und mental gestärkt zu werden. Als Illustratorin fokussiere ich mich darauf, wie Humor einen gewinnbringenden Mehrwert schaffen kann, Ablehnung und Misserfolg spielerisch zu reflektieren. Darüber hinaus ist es meine Absicht dazu zu ermutigen, sich im Sinne eines „community learnings“ auszutauschen.

1.2. Aktuelle Situation

Das emotional intensive Erleben von Misserfolg aufgrund von Absagen, die Gefühle der Ablehnung und des Fehlermachens, gehören wie die Suche nach Nahrung zum Menschsein und begleiten uns von klein auf. Sie bilden die Grundlage für Lernprozesse und Entwicklung. Darauf weisen Entwicklungspsychologen und Psychologinnen, wie beispielsweise Fabian Grolimund und Stefanie Rietzler in ihrem Buch „Geborgen, mutig, frei – wie Kinder zu innerer Stärke finden“ immer wieder hin (Grolimund, 2019, S. 203). Besonders im Berufsalltag von Kreativschaffenden stellen schwankende Auftragslagen, anhaltender Termindruck und kreative Blockaden eine große Belastung dar. Die Konfrontation mit Absagen und der Umgang mit Misserfolg sind in dieser Branche stark präsent. Da sich Kreativschaffende mit ihrem Werk identifizieren, werden Ablehnungen als äußerst schmerzhaft empfunden. Durch die emotionale Bindung zur eigenen Arbeit

werden Absagen als Zurückweisung der eigenen Persönlichkeit wahrgenommen, sodass Akteure in dieser Branche besonders mit Misserfolg zu kämpfen haben.

Einer von sechs Arbeitnehmenden ist heute von psychischen Gesundheitsproblemen betroffen (Siems, 2021, S. 3). Um einen Beitrag zur Vorbeugung zu leisten, habe ich mich dazu entschlossen, mich dem Thema „Misserfolg im kreativen Arbeitsleben“ zu widmen. Dabei gehe ich von der eigenen hilfreichen Erfahrung aus, mit anderen im Austausch über einschneidende emotionale Schmerzerfahrung zu sein. Mein Wunsch ist es, den Zusammenhalt unter Kreativschaffenden zu stärken. Ich möchte illustrativ dazu ermutigen, sich untereinander schambefreit auf humorvolle Weise auszutauschen. Meine Arbeit lenkt den Blick auf den ungeschminkten Alltag und berührt oftmals die emotionale Schmerzgrenze. Da mentale Gesundheit und Selbstverwirklichung zu den Grundbedürfnissen von Menschen zählen gilt es diese aufrecht zu erhalten und zu stärken (Rolfe, 2019, S. 17).

Weil das Thema Misserfolg mit Scham und Tabu behaftet ist, müssen beim Sprechen darüber Hürden überwunden werden. Wir reden naturgemäß lieber über Erfolge, doch emotional erinnern wir uns meist mehr an negative Erfahrungen. Genau bei diesen Gefühlen von Scham und Tabu setze ich an: Ich wähle die Mittel der Illustration, um mit anschaulichen Bildern darüber zu sprechen, was oftmals nicht in Worte zu fassen ist.

Ich will erforschen, in welcher Weise Illustration dabei helfen kann, ein Tabuthema wie „Misserfolg im Arbeitsleben“ zu brechen und es in einen gesellschaftsrelevanten Kontext einbinden. Illustration fungiert als Sprachrohr und soll narrativ das Thema erörtern. Ich möchte herausfinden, wie ich Illustrationen nutzen kann, um Reflexionen über negative Emotionen anzuregen und Wendemomente auf humorvolle Art und Weise zu kreieren. Meine Fragen dazu lauten: Wie kann Illustration im Zeitalter einer wachsenden Rückkehr in die eigenen vier Wände einen gewinnbringenden Beitrag zur Enttabuisierung von Misserfolg leisten? Wie kann Illustration einen Mehrwert schaffen und dazu ermutigen, emotionalen, durch Misserfolg verursachten Schmerz, humorvoll in den Blick zu nehmen? Wie kann Illustration dazu beitragen, einschneidende Erlebnisse neu zu bewerten? Wie kann Illustration dabei helfen, seelischen Schmerz so zu verarbeiten, um

resilient in der beruflichen Zukunft zu agieren? Stellt Humor eine ermutigende Antwort auf negative Emotionen dar?

Meine Arbeit wird von einer Designperspektive heraus entwickelt und beinhaltet keinerlei therapeutische Ansätze. Sollte es im Zuge von psychischem Druck zu ernsthaften Problemen kommen, ist meine Arbeit keine Hilfestellung. Das Aufsuchen einer professionellen Einrichtung, wie etwa einer Therapie, wäre dann ein möglicher Weg. Die Zielgruppe, auf die sich die Masterarbeit bezieht, beinhaltet Menschen in der Kreativwirtschaft. Zu den Stakeholdern zählen Kreativschaffende - Agenturen wie auch Selbstständige, Designer und Designerinnen, sowie Künstler und Künstlerinnen. Der Kreativbereich mit seinen Kreativschaffenden und potenziellen Auftraggebern ist direkt miteinander verbunden. Daneben spielen auch die Sozialpsychologie und die Arbeitspsychologie eine wichtige Rolle, die unmittelbar mit der Zielgruppe in Beziehung stehen und sich mit Reaktions- und Handlungsmustern auseinandersetzen.



Abb.2 Die Stakeholder in Verbindung mit Einfluss und Interesse am Designprojekt

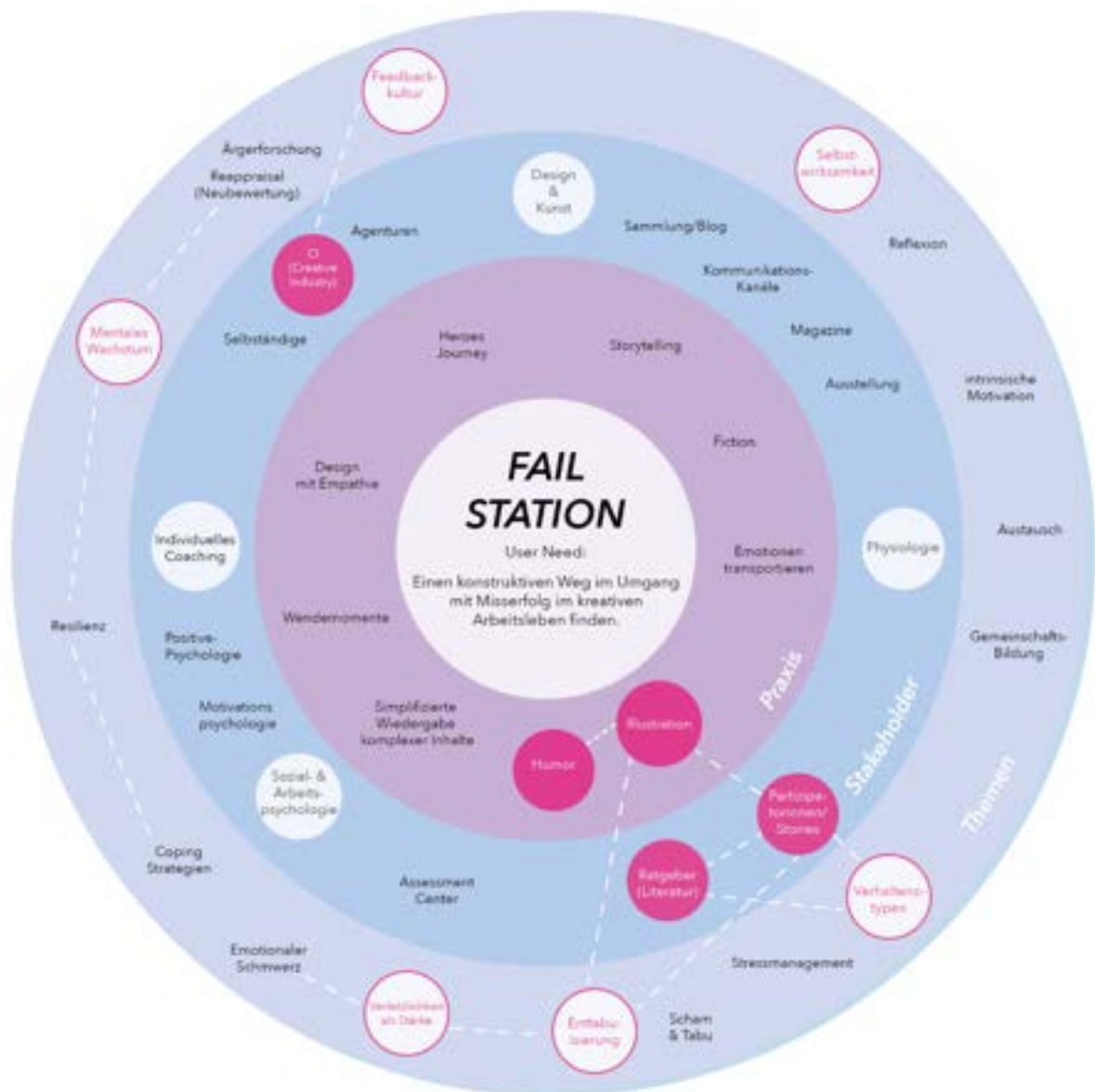


Abb.3 Die Stakeholder in Verbindung mit der Praxis und daraus resultierenden Themenfeldern in drei Ringen. Highlights wurden mit Magenta hervorgehoben und miteinander in Verbindung gebracht

1.3. Forschungsfrage und Hypothese

Ausgehend von der Annahme, dass eine Kombination aus Humor und Bild einen Weg darstellen, Tabus aufzulösen und aufzuzeigen, entwickelte ich folgende Forschungsfrage:

Welche gestalterischen Strategien kann Illustration mit besonderem Fokus auf Humor einsetzen, um Tabus im Zusammenhang mit Misserfolg im kreativen Arbeitskontext aufzubrechen?

Mir ist aufgefallen, dass zahlreiche Bücher existieren, die Ratschläge erteilen, wie man mit emotionalem Schmerz umgehen kann. Jedoch habe ich den Eindruck, dass sich keiner der Ratgeber visuell persönlich ansprechend an die Leserschaft richtet. Meist sind die Verfasser Psychologen und es macht den Anschein, dass sie der Zielgruppe nicht auf Augenhöhe gegenüberstehen. Der Lesefluss bleibt oftmals vollkommen humorbefreit. Das Lesen auf reiner Textebene benötigt viel Zeit und schafft mehr Distanz als Nähe. Genau diesem Problem möchte ich entgegenwirken: Ich sehe es als meine Aufgabe als Illustratorin, diverse Aussagen von Ratgebern und psychologischen Modellen auf eine bildliche Ebene zu transferieren. Mittels partizipativem Design und der Teilnahme von Kreativschaffenden an meinem Designprojekt, will ich eine Nähe zum User generieren. Relevant dabei ist es, den Menschen in seinen Reaktions- und Verhaltensmustern auf emotionalen Schmerz hin in den Mittelpunkt des Interesses zu rücken und bestehende Modelle und Methoden zu analysieren. In Bezug auf mentales Wachstum stellt auch die psychologische Ärger-Forschung einen innovativen Zugang dar, bei der an die Neubewertung einer Situation, genannt „Reappraisal“, appelliert wird (Brenninkmeyer, 2013, S. 7).

1.4. Handlungsfelder & Arbeitsfokus

Ausgehend von den bisherigen Überlegungen haben sich in Zuge meiner Recherche vier Handlungsfelder aufgetan, die ich als Fokus in den Mittelpunkt des Interesses stellen will:

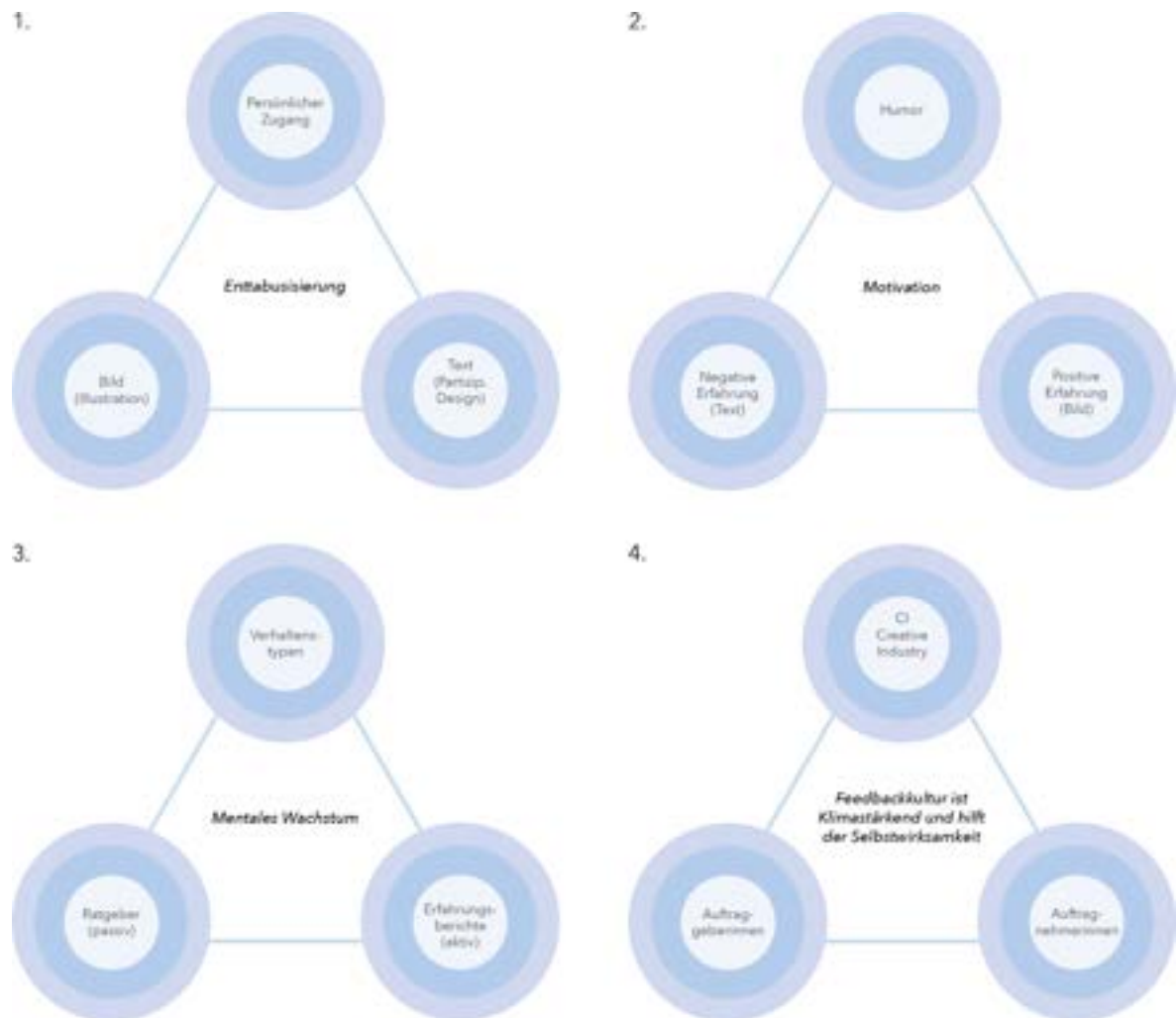


Abb.4 Die vier Handlungsfelder, die sich in Zuge meiner Recherche aufgetan haben

1. Persönliche Erfahrungsberichte geben dem Menschen eine Möglichkeit, schmerzhaft Erfahrungen zu verbalisieren und zu verarbeiten (Koch, 2018, S. 26). Durch einen partizipativen Designansatz werden Benutzer und Benutzerinnen auf diese Weise mittels Kommentare und Statements ein Teil des Designprojektes (Vogelsang et al., 2016, S. 40). Text und Bild stehen im Dialog miteinander. Die

Kombination aus Statement und Illustration wirkt als Enttabuisierungstifter, da sie Hinweise geben kann und Aufmerksamkeit erzeugt.

2. Illustration ist nicht gleich Illustration. Humor in der Bildsprache kann dabei unterstützen, negative Erfahrungen positiv zu besetzen und den Umgang damit zu erleichtern (Vogler, 2012, S. 73). Das gezielte Einsetzen von Bild und Humor wirkt animierend, motivierend und schambefreit tabubrechend.
3. Aus dem Zusammenspiel von Ratgebern (passiv) und Erfahrungsberichten (aktiv) lassen sich Typologien entwickeln. Diese geben Aufschluss auf Bewertungsstrategien, Verhaltenstypen und Resilienzfaktoren.
4. In der Kreativwirtschaft mangelt es sowohl bei Auftraggebern als auch bei Auftragnehmern noch immer an professioneller Feedbackkultur. Jedoch kann die Art und Weise dieser Kommunikation stark präventiv im Hinblick auf psychisches Wohlbefinden wirken (Schmitz, 2021, S. 822).

Die hier genannten Forschungslücken und Handlungsfelder stellen die Themen Enttabuisierung, Mentales Wachstum, Humor, Selbstwirksamkeit und Verletzlichkeit als Stärke in den Arbeitsfokus. Diese gilt es in meiner Designintervention näher zu beleuchten.

1.5. Forschungsdesign und Forschungsziele

Kreativschaffende mit ihren Erfahrungen des Scheiterns stehen als Akteure im Mittelpunkt meines Interesses. Dabei ist es wichtig, das Individuum in seinem Verhalten besser zu verstehen. Bei der Bewältigung von emotionalem Schmerz gibt es verschiedene Reaktionsmuster. Um diesen Persönlichkeitstypen auf die Spur zu kommen, greife ich auf bestehende Modelle der Psychologie zurück. Demnach geben die sogenannten „Fünf Phasen der Trauer“ Aufschluss darüber, wie Menschen auf emotionalen Schmerz reagieren und diesen verarbeiten (Wagner, 2019, S. 45).

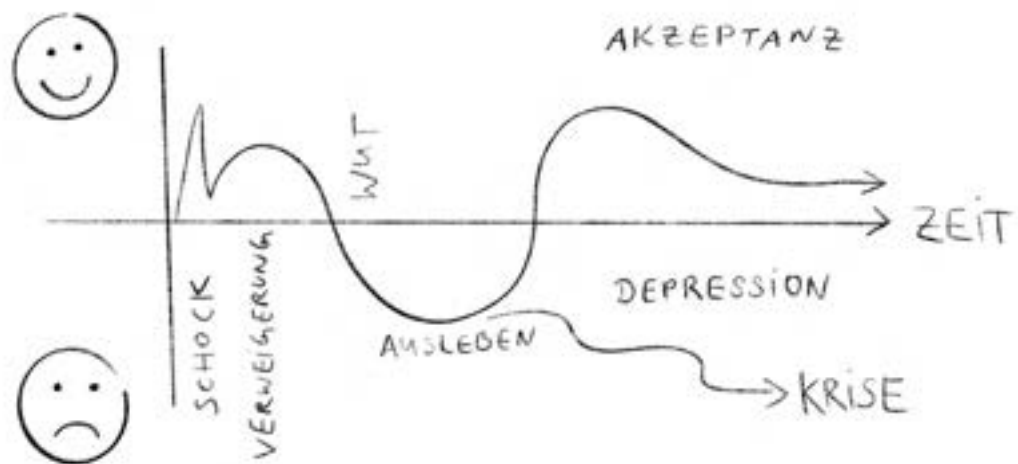


Abb.5 Die Phasen der Trauer, eigene Skizze

Im Vergleich dazu habe ich eine evidenzbasierte Analyse entwickelt, um Bewertungsmustern von Menschen aufzuzeigen. Auf Basis gesammelter, individueller Erlebnisse von Partizipatorinnen, entsteht eine Verhaltensanalyse, basierend auf den psychologischen Erkenntnissen der Ärger-Forschung: So werden emotionale Reaktionsmuster von Typ A (Vermeidung), Typ B (Wut/Ausleben) und Typ C (Neubewertung) nach Aussagen hin bewertet (Brenninkmeyer, 2013, S. 7). Zwei Faktoren sind dabei maßgeblich: Die Zeit als Verarbeitungsprozess von Absagen und die Intensität (emotionale Reaktion). Ein Beispiel der „Individuellen-Journey“ sieht wie folgt aus:



Abb.6 Visuelles Prototyping „Emotionale-Achterbahn-Visualisierung“

Als dritten Ansatz arbeite ich mittels Workshops mit Partizipatorinnen zusammen, um ein breites Spektrum an Misserfolgsthemen und individuellen Reaktionen auf emotionalen Schmerz festhalten und analysieren zu können.

Eine partizipatorische Teilnahme am Designprojekt soll dazu führen, Kreativschaffende auf mein Projekt aufmerksam zu machen, ein Teil davon zu werden und eine eigene Community entstehen zu lassen. Das eigene Erlebnis mit Absagen illustrativ verarbeitet wiederzufinden, führt automatisch zu einer Interessenssteigerung für mein Designprojekt und lässt die Zielgruppe stetig wachsen. Das stellt für mich als Designerin eine Wertsteigerung dar.

In meiner Arbeit werden emotionale Reaktionen von Betroffenen analysiert, andererseits liefern herkömmliche Ratgeber Antworten auf Emotionsketten. Beide Bereiche werden in meinem Vorgehen als Basis für die praktische Arbeit hin reflektiert. In dem Kontext der Arbeits- und Sozialpsychologie, werden Erkenntnisse auf den Bereich des Designs übertragen und fließen in die illustratorische Arbeit mit ein.

Der Mensch als Individuum und Ratgeber zum Thema „richtig Scheitern“ stehen sich gegenüber. Dem schenke ich mein Augenmerk. Zum einen geht es mir um den Menschen als Individuum, zum anderen interessiere ich mich für den Bereich der Neubewertung aufgrund von angewandten Coping-Strategien (Rolfe, 2019, S. 108). Persönliche Geschichten fördern darüber hinaus die intrinsische Motivation einer Auseinandersetzung und machen Ratgeber als Dialogpartner nicht mehr verallgemeinernd schriftlich, sondern gezielt funktional anwendbar (Koch, 2018, S. 26). Konkret sammle ich „Misserfolge“ von einzelnen Menschen, um diese zu illustrieren. Vorrangig geht es um die illustrative Wiedergabe von inneren Wendemomenten: Negative Erfahrungen verwandeln sich visuell in etwas Gutes.

Der Designprozess sieht wie folgt aus:

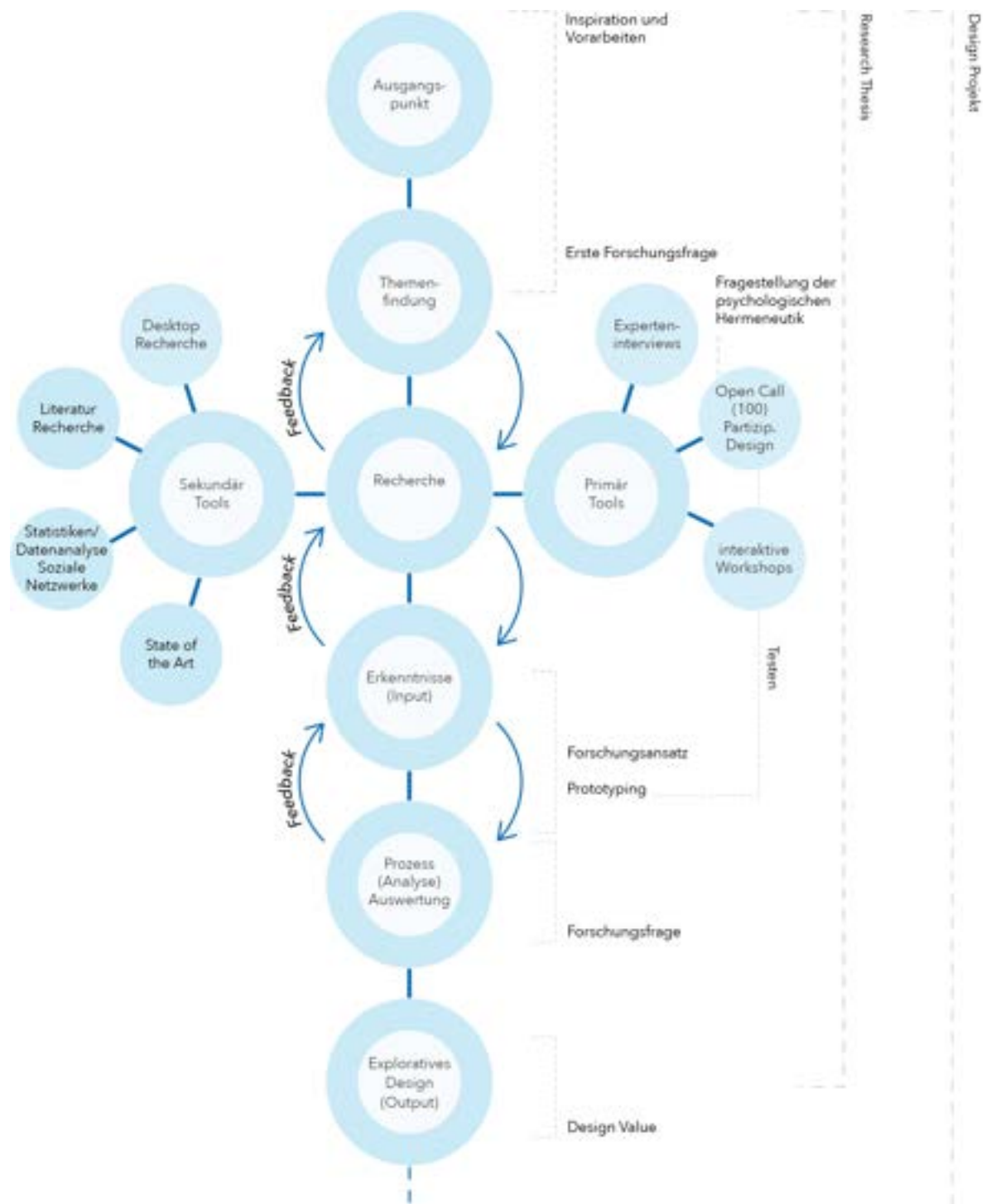


Abb.7 Der Designprozess im Überblick

Risiken sehe ich in der Ausarbeitung einer klaren festgelegten Linie von Verhaltenstypen in Anbetracht der Komplexität der Menschen. Es ist schwierig, vielschichtiges Verhalten sichtbar zu klassifizieren. Auch die Gegenüberstellung von Ratgebern und individuellen Aussagen ist interpretatorisch anspruchsvoll. Ein weiteres Risiko sehe ich, wenn die Zielgruppe kein Interesse daran zeigt, an dem Projekt mit eigenen Geschichten zu partizipieren und es somit zu keiner Wertsteigerung kommen kann.

2. Verortung von Illustration im Kontext von Misserfolg

Um mit der Begrifflichkeit von „Illustration“ und „Misserfolg“ besser hantieren zu können, gilt es zunächst, diese separiert voneinander zu betrachten. Meine Arbeit befindet sich an der Schnittstelle von Kunst und Design, Arbeitspsychologie und Sozialforschung. Aus der Perspektive des Designs wirken folgende Disziplinen und Praktiken auf die Forschungsarbeit ein:



Abb.8 Disziplinen und Praktiken in Bezug auf die Forschungsarbeit

Die Wissensaneignung aus den oben angeführten Bereichen unterstützt das Designprojekt. Sie gibt Aufschluss darüber, in welchen Bereichen ich meine Arbeit integrieren kann. Dabei besteht das Risiko, dass die einzelnen Wissensgebiete keinen Nutzen in meiner Designintervention erkennen, um so den Wert der Arbeit zu heben.

Die Auseinandersetzung mit dem Medium Bild ist für meine Arbeit als Illustratorin stets präsent. Dabei gilt es, ansprechende Bilder dekodierbar dem Betrachtenden zu übermitteln (Klanten & Hellige, 2005, S. 8). Sowohl die Komponenten Bild, Humor und Tabu werden genauer unter die Lupe genommen, wie auch der theoretische Rahmen psychologischer Ansätze. Die Begrifflichkeiten spielen eine wesentliche Rolle, negative Themen spielerisch anzusprechen und aufzulockern. Dabei gilt es, ein Augenmerk auf positiv animierende Bildgestaltungen zu legen, um Betrachtende dazu einzuladen, sich gerne mit einem Bild auseinander zu setzen. Wichtig sind eine klare Botschaft und die Konzentration auf das Wesentliche (Heller & Anderson, 2018, S. 6).

Die folgenden Zugänge stellen keine allumfassende Grundlagenbibliothek für gute Illustration und ein spezialisiertes Wissen der Psychologie dar, sondern sind als Ansatz zu verstehen, das komplexe Thema zu fokussieren und zu verschriftlichen. Ziel ist es, aufbauend darauf visuelle Möglichkeitsräume zu kreieren.

2.1. Theoretischer Rahmen

Das folgende Kapitel widmen sich der theoretischen Grundlage, die Thematik von Misserfolg auf eine visuelle Ebene zu transferieren.

Die meisten Menschen neigen dazu, mehr über ihre Erfolge als über ihr Scheitern zu sprechen (Siems, 2021, S. 8). Wir sind offenbar darauf trainiert, Negatives stärker zu bewerten, weil es für unsere Vorfahren überlebenswichtig war (Rolfe, 2019, S. 112). Die optimierte Darstellung von unserem Selbst wird besonders auf Sozial-Media-Kanälen sichtbar. Die Ansprüche an uns werden immer höher, die Selbstdarstellung wird immer perfekter (Mayer, 2019, S. 11). Auf sozialen Netzwerken vergleichen wir uns mit anderen und messen uns mit deren Erfolgen. Scham und Tabu hemmen uns, Scheitern als Teil

von uns publik zu machen. In dieser Leistungsgesellschaft streben wir nach Kontrolle und Machbarkeit (Mayer, 2019, S. 5).

Als Basis für ein visuelles Gestaltungskonzept werden nun Begrifflichkeiten und Termini rund um das Thema Misserfolg dargelegt. Mittels Forschungsergebnissen und Interviews widme ich mich der Thematik aus psychologischer Sicht und beleuchte Bereiche der Arbeitspsychologie, Sozialpsychologie mit Fokus auf Stressbewältigung, Ärger-Forschung, Resilienz und Coping Strategien.

2.1.1. Enttäuschung, Misserfolg und emotionaler Schmerz

Diverse Zugänge und Wege verschiedener Disziplinen, wie etwa die Arbeits- und Sozialpsychologie, Philosophie und Hirnforschung, können dabei helfen, ein allgemeines Verständnis zum Umgang mit Misserfolg darzulegen. Das kann in weiterer Folge auf visueller Ebene adaptiert werden und als Basiswissen für mein Illustrationsprojekt von Nutzen sein.

Der Begriff „Misserfolg“ beschreibt ein Erleben, nämlich, dass durch eine Handlung der erwünschte Erfolg nicht erreicht wird. Der Grad des empfundenen Misserfolgs wird dabei schon im Vorfeld durch die mit der Handlung verknüpfte Zielsetzung bestimmt. Der Terminus „Scheitern“ ist auf das Holzscheit, das „in Stücke gehen“, zurückzuführen. Auch das Zusammenstoßen von Schiffen mit einem Hindernis verweist auf das Auseinanderbrechen im herkömmlichen Sinn.

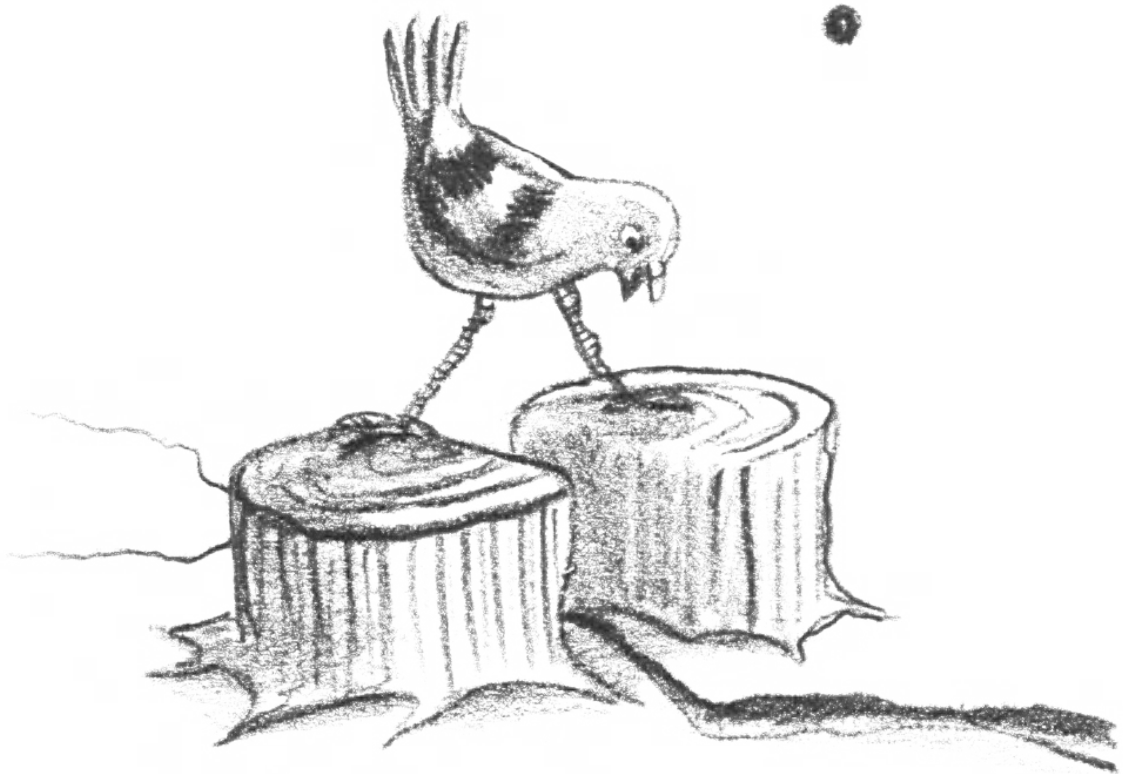


Abb.9 Illustration des Scheiterns, eigene Skizze

Das Erleben von Misserfolg betrifft uns alle in den unterschiedlichsten Lebenslagen (Pépin, 2019, S. 10). Schon als Kleinkinder erleben wir eine Reihe von Misserfolgen, zum Beispiel bei den ersten Gehversuchen, bis diese zum Erfolg führen. Zwischen dem Ausprobieren und dem Fehlermachen besteht ein enger Zusammenhang (Carlson, 2016, S. 136). Das Scheitern kann auch als Tugend aufgefasst werden: Je früher wir scheitern, desto schneller hinterfragen wird unser Leben (Pépin, 2019, S. 18).

Das Erleben von Misserfolg geht oftmals mit einem Gefühl der Enttäuschung, Hilflosigkeit, Scham oder auch Schuld einher (Mayer, 2019, S. 38). Zeit und Intensität bestimmen den erlebten emotionalen Schmerzgrad. Dieser kann bei Menschen höchst individuell und in unterschiedlichsten Situationen, wie etwa in Beziehungen, Wettbewerben, Plänen oder im Arbeitsleben, auftreten. Beim Erleben von emotionalem

Schmerz werden die gleichen Nervenbahnen im Gehirn erregt, wie bei körperlicher Gewalt (Endriss, 2019, S. 89).

Misserfolg und der Umgang mit emotionalem Schmerz sind negativ konnotiert. Doch nur derjenige kann scheitern, der aktiv wird und Dinge versucht - ansonsten herrscht Stillstand. Es gehört zu unserem Menschsein, Misserfolge zu erleben und mit Enttäuschungen fertig zu werden (Pépin, 2019, S. 7). Ablenkung und Verdrängung funktionieren nur kurzfristig (Mayer, 2019, S. 38). Ich widme mich nachhaltigen Anschauungsweisen: Mit Veränderten Strategien kann es gelingen, aus einem Scheitern einen Erfolg zu machen. Die Ursache des Scheiterns und die Möglichkeit, aus Fehlern zu lernen, soll nun mit Hilfe der Psychologie unter die Lupe genommen werden.

2.1.2. Die Angst vor dem Misserfolg

Die Emotion Angst hat viele Gesichter. Sie schützt uns vor Gefahren und Bedrohungen (Weiss, 2016, S. 7). Die Angst vor dem Misserfolg ist die Angst vor Zurückweisung. Das hat evolutionäre Gründe: Die Angst vor Zurückweisung rührt daher, dass wir allein nie überlebensfähig waren. Zurückweisung bedeutete den Ausschluss aus der Gruppe und damit den sicheren Tod (Mayer, 2019, S. 17).

Kreativschaffende bringen einen hohen Grad an Sensibilität mit und lassen Emotionen nahe an sich heran. Die Angst vor Zurückweisung kann das Arbeitsleben einschränken und hemmen. Sie zählt zu den häufigsten Herausforderungen von Kreativschaffenden (Siems, 2021, S. 3). Einen angstfreien Umgang zu entwickeln ist deshalb erstrebenswert. Für diejenigen, die eigene Portfolios vorstellen, ist es wichtig, sowohl mit Kritik und Ablehnung, als auch mit Lob und Anerkennung umgehen zu können (Siems, 2021, S. 15). Die Angst vor Misserfolg und der Umgang mit Niederlagen wird in Ländern, wie beispielsweise den USA, innerhalb der Unternehmen offener thematisiert: Das Scheitern wird als Weg zum Erfolg gesehen, aus dem wir uns weiterentwickeln, unseren Charakter formen und lernen können (Pépin, 2019, S. 90). Eine Kultur des Fehlermachens schützt vor der Angst des Versagens (Pépin, 2019, S. 31). Sie lässt sich auch trainieren: Wer einen ganzen Tag lang absichtlich Fehler macht und Peinlichkeiten zulässt, wird mit der Zeit

weniger gehemmt sein und vielleicht sogar Spaß daran entwickeln (Mayer, 2019, S. 31). Mit einem eigenen „inneren Clown“ kann es gelingen, das Scheitern anzunehmen. Das macht frei von der Angst vor Misserfolg: Eine imaginative rote Nase eröffnet ein großes Spielfeld, Scheitern und das Unperfektsein im Alltag anzunehmen (Mayer, 20219, 92).

2.1.3. Was die Arbeits- und Sozialpsychologie dazu sagt

Der Umgang mit emotionalem Schmerz aufgrund von Misserfolg im Arbeitsleben ist ein breites Handlungsfeld der Psychologie. Insbesondere zwei Bereiche setzen sich in einem für mich relevanten Kontext mit der Thematik auseinander: Dazu zählen die Arbeits- und die Sozialpsychologie. Emotionaler Schmerz aufgrund von Misserfolg bedeutet vor allem eines, nämlich Stress. Aus diesem Grund beschäftige ich mich damit, wie Menschen Stress gegenüberstehen. Dazu gibt es eine Vielzahl an Studien und Sichtweisen. In will nachforschen, wie Personen emotionale Schmerzerfahrungen durchlaufen.

Es gibt unzählige Möglichkeiten, Persönlichkeitsmerkmale zu erfassen. Oft besteht ein Zusammenhang von individuellen Verhaltensmerkmalen von Menschen (Schorn, 2011, S. 32). Daher ist es möglich, Menschen in ihren Verhaltensreaktionen zu kategorisieren, um so einen Unterschied in der Bewältigung von belastenden Situationen festzustellen (Schorn, 2011, S. 27). Einer der bekanntesten Tests ist jener von Hermann Rorschach (1884-1922), der nach ihm benannte Rorschach Test. Die Aussagen von Personen über rezipierte Klebebilder geben Aufschluss von ihrer Sichtweise und Persönlichkeit (Schorn, 2011, S. 35). Eine Reiz-Reaktionsabfolge ruft Emotionen hervor (Brenninkmeyer, 2013, S. 3). Hierbei existieren gewisse Zusammenhänge, die bestimmte Verhaltensmuster erkennen lassen (Funke, 2007, S. 4).

Auch wenn der Umgang mit Erfolg und Misserfolg stark personenspezifisch ist, können zwei Verhaltenstypen erkannt werden: Menschen lassen sich entweder positiv (Belohnungssystem) oder negativ (Schmerzsystem) leiten (Rolfe, 2019, S. 117). Da der menschliche Körper auf physische Bedrohung genauso reagiert wie auf physische Gefahr, kennt er zwei Reaktionswege im Überlebensmodus: Flucht oder Angriff (Weiss,

2016, S. 32). Internalisierende Bewältigungstypen ziehen sich zurück, beziehen Misserfolg auf sich selbst und sind ängstlich-depressiv (Weiss, 2016, S. 51). Externalisierte Bewältigungstypen zeigen ein lautes u.a. gewalttätiges Verhalten (Weiss, 2016, S. 52). Die Motivationspsychologie benennt zwei Typen: Die Fehlervermeider und die Erfolgsorientierten. Der erste Typ resigniert, wird hilflos und gibt auf. Der zweite Typ hingegen sucht nach alternativen Strategien, die zum Erfolg führen. Hier unterscheiden sich Lern- und Performanceziele. Will die Person etwas lernen, sucht sie nach alternativen Erfolgswegen. Diese Personen sind intrinsisch motiviert. Sie beziehen ihre Leistung auf sich, im Fokus steht der Lernzuwachs. Personen, die Performanceziele verfolgen, wollen lediglich ihre Kompetenzen demonstrieren. Sie sind extrinsisch motiviert und wollen in Form von Macht Belohnung erhalten (Elliot & Dweck, 1998, S. 10). Demnach gibt es Misserfolge, die uns animieren und befeuern oder ein Loslassen ermöglichen (Pépin, 2019, S. 9).

Das transaktionale Stress-Modell von Richard Lazarus (1922-2002) ist ein dreistufiges Verfahren, in dem veranschaulicht wird, wie Menschen Stress kognitiv bewerten und bewältigen (Schorn, 2011, S. 39). Wenn Menschen eine Situation als gefährlich bewerten, löst das Stress aus (Rolfe, 2019, S. 114). Stress wird dabei als ein zeitlich naher und unangenehm empfundener Spannungszustand beschrieben (Schorn, 2011, S. 37). Das Bewältigungsverhalten hängt von der Art und der Intensität der Stressreaktion ab. Bewertet werden die Umwelteinflüsse auf das eigene Wohlbefinden hin (Schorn, 2011, S. 39).

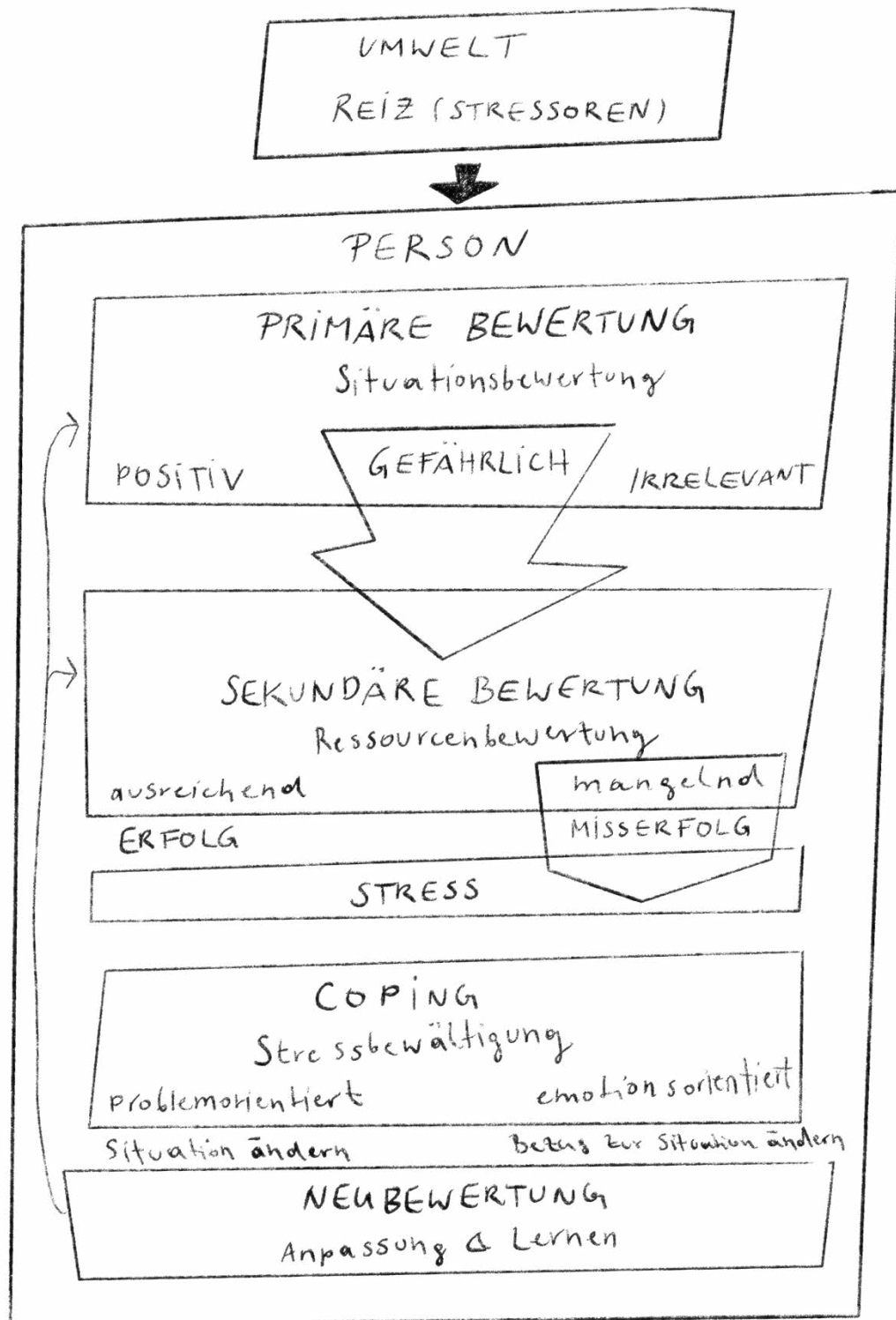


Abb.10 Das transnationale Stress-Modell nach Lazarus, eigene Skizze

In einer primären Bewertung wird eine Situation von einer Person als irrelevant, positiv oder stressend bewertet. Das eigene Wohlbefinden fordert der Person nur in stressrelevanten Bewertungen ein Bewältigungsbemühen ab. Dazu zählen Schädigung, Bedrohung oder Herausforderung aufgrund der erlebten Situation (Dietrich, 2017, S. 50). In einer sekundären Bewertung werden die eigenen Ressourcen beurteilt, um mit dem Stress umzugehen. Eine Stressreaktion entsteht, wenn die Anforderung größer als die Bewältigungsfähigkeit ist. Bewältigungsverhalten werden entweder auf die eigene Person, auf die Umwelt oder auf beides bezogen. Es ist je nach Situation, Zeit und Person unterschiedlich (Schorn, 2011, S. 42). Ausschlaggebend ist die subjektive Bewertung der Situation. Diese ist nicht mess- und vergleichbar (Koch, 2018, S. 18).

Im Bereich des Copings, also dem Bewältigen eines Stressors, gibt es Strategien, um eine bestehende Situation zu ändern (problemfokussiertes Coping) oder eine Emotion zu regulieren (emotionsfokussiertes Coping). Im ersten Fall ist das Problem selbst Gegenstand des Veränderungsprozesses. Im zweiten Fall wird versucht, negative Gefühle zu regulieren (verdrängen, positiv umdeuten).

Eine für mich wichtige und relevante Ebene ist die dritte Stufe: Die Neubewertung einer Situation, genannt „Reappraisal“ (Schorn, 2011, S. 42). In diesem Bewertungsprozess kommt es zur Reflexion und Neubewertung eines einschneidenden Ereignisses. Es ist eine Form der kognitiven Regulation und eine emotionsregulatorische Strategie (Neu- und Umbewertung). Dabei wird die Bewertung der emotional relevanten Situation modifiziert. Die Neubewertung der Situation ist bewusst und reflektiert. Negative Emotionen und Aspekte können dadurch neutral und positiv uminterpretiert werden (Brenninkmeyer, 2013, S. 7). Dadurch kommt es auch zu einer Neubewertung an primären und sekundären Bewertungen (Kaluza, 2015, S. 43). Eine Neubewertung kann z.B. aufgrund von neuen Informationen durch Umwelt und Personen stattfinden. Das führt zu einer Reduktion des belastenden Gefühls (Wendt, 2009, S. 56). Der Begriff des „Reappraisal“ wird auch in der Ärgerforschung thematisiert (Wendt, 2009, S. 54). Zu den typischen Verhaltensreaktionen auf Stress gehören Aggression, Flucht, Verleugnung der Situation, Änderung der Bedingungen und Neubewertung (Dietrich, 2017, S. 50). Neben den Reaktionsmustern von Wut (Ausleben) und Verdrängung (Rückzug) wird hier der

Fokus auf einen Perspektivenwechsel (Reappraisal) gelegt. Die Neubewertung einer Situation hat eine positive Langzeitwirkung (Brenninkmeyer 2013, S. 9). Übertragen sehe ich es als einen höchst positiven Effekt in unserem Umgang mit Misserfolg an: Es bringt neue Sichtweisen.

Das Ziel von Bewältigungsverhalten ist es, Wohlbefinden wiederherzustellen und emotionale Belastung abzubauen (Dietrich 2017, S. 50). Das Modell, wie sich Menschen bei belastenden Stresssituationen verhalten. Die Verhaltenstypen übertrage ich als Hypothese auf meine Arbeit.

2.1.4. Resilienz und Coping Strategien

Mentale Höhen und Tiefen zählen wie die körperliche Gesundheit zu unserem Leben. Resilienz ist eine wichtige Widerstandskraft, um mit emotional belastenden Situationen hantieren zu können. Resilienz bedeutet so viel wie „Abprallen“. Der Begriff kommt aus der Werkstoffkunde und bedeutet, dass ein Material durch elastische Verformung in den Ausgangszustand zurückkehrt (Rolfe, 2019, S. 22). Und mehr noch, es bedeutet, in schwierigen Zeiten durchzuhalten und sich dadurch weiterzuentwickeln, daraus zu wachsen (Siems, 2021, S. 5). Resilienz steht für Belastbarkeit, Widerstandsfähigkeit und Krisenfestigkeit, Stresssituationen zu bewältigen (Koch, 2018, S. 21). Sie ist die Wiederherstellung von psychischem Wohlbefinden und die erfolgreiche Bewältigung belastender Situationen (Vogt, 2021, S. 34). Je nach Situation und Ressourcen kann sich resilientes Verhalten verändern, es ist dynamisch und sehr individuell (Rolfe, 2019, S. 105). Resilienz steht für Lebensmut und innere Stärke. Bereits in der Kindheit entwickeln wir in der Bewältigung von Aufgaben und Anforderungen Resilienz (Vogt, 2021, S. 34). Nach Lazarus existieren verschiedene Bewältigungsverhalten, genannt „Coping“, um mit einem Stressor, einer Gefahr, umzugehen (Rolfe 2019, S. 107).

Es gibt keinen Werkzeugkoffer an allgemeingültigen Coping-Strategien. Sie können nicht einfach transferiert werden (Koch, 2018, S. 17). Die Herangehensweisen sind je nach Person und Situation verschieden. Ein großes Portfolio an unterschiedlichen Strategien ist daher hilfreich (Rolfe, 2019, S. 107). Unter Anderem können

Copingstrategien auch bewusst, z.B. aus berufsstrategischen Gründen, eingesetzt werden (Dietrich, 2017, S. 53).

Im Bereich des Copings gibt es konstruktive und destruktive Verhaltensweisen. Ähnliche Lösungsstrategien und Verhaltensmuster lassen sich in Anbetracht von belastenden Situationen feststellen (Koch, 2018, S. 18). Zum konstruktiven, bedeutungsfokussierten Coping zählt die positive Interpretation einer Situation („Reappraisal“ bzw. „Reframing“), das beziehungsfokussierte Coping (Suche nach sozialer Unterstützung), problemfokussierte Coping (Situationsanalyse) und emotionsfokussierte Coping (Selbstaufmunterung). Dagegen ist destruktives Coping Vermeidungscoping (Flucht in Alkohol und Drogen), Verdrängung der Situation, Ablenkung, Risikosuche (Selbstüberforderung) oder Selbst-Sabotage (Rolfe, 2019, S. 108).

Eine Bandbreite an Literatur und Ratgebern lässt mich einige Punkte in Bezug auf Hilfe beim Umgang für Menschen mit emotionalem Schmerz aufgrund von Misserfolg im kreativen Arbeitsleben festhalten:

- Emotionen haben eine Berechtigung zu sein - negative wie positive (Rolfe, 2019, S. 119). Emotionen ergeben sich daraus, wie wir einen Auslöser bewerten (Seligman, 2011, S. 237). Auch negative Emotionen sind höchst relevant und gehören ernstgenommen. Die kognitive Emotionsregulation hilft dabei, Emotionen zuzulassen, reflexiv wahrzunehmen, sie zu benennen, sie zu kontextualisieren und zu akzeptieren. Allein der Vorgang emotionalen Schmerz zu beschreiben, kann Stress verringern (Mayer, 2019, S. 41).
- Weiters hilft es, eine belastende Situation zu beschreiben, um sie zu verstehen. Situationen können analysiert und bewusst gemacht werden (Weiss, 2016, S. 48). Jede Person ist verantwortlich für sein Tun. Werden wir selbst aktiv, versuchen wir uns oder die Umwelt zu ändern (Koch 2018, S. 16).
- Andere Personen nach ihren Sichtweisen zu fragen hilft, die Perspektive zu wechseln. Sich anderen Menschen mitzuteilen, auch wenn etwas nicht gut gelaufen ist, erschafft neue Möglichkeitsräume (Seligman, 2011, S. 247). Unterstützend dabei ist ein stabiles Netzwerk von Gleichgesinnten, die mit

ähnlichen Herausforderungen zu kämpfen haben (Vogt 2021, S. 161). Viele Kreativschaffende haben ähnliche Erfahrungen und Wissen über die Anstrengungen in der Branche Bescheid (Siems, 2021, S. 16). Es ist möglich, mit dem Mitteilen des eigenen Erlebnisses anderen Mut zu machen und bei einem Perspektivenwechsel zu unterstützen (Siems, 2021, S. 8). Offen über Probleme zu sprechen, hilft nicht nur einem selbst, sondern auch anderen, das Scheitern mit anderen Augen zu betrachten (Pépin, 2019, S. 79).

- In der Regel ist die Anzahl der Bewerbungen höher als die tatsächlichen Zusagen – im Schnitt fünfmal so hoch (Siems, 2021, S. 15). Das Wissen darüber lässt darauf schließen, dass es vielen anderen Menschen genauso ergeht, wie einem selbst. Ein Ziel könnte sein, sich gleich für fünfmal so viele Aufträge zu bewerben. Die Mehrheit der Kreativschaffenden erhält viele Male eine Absage. Dabei entscheiden oft persönliche Präferenzen, der Geschmack von Einzelnen anstelle einer objektiven Einschätzung (Siems, 2021, S. 16). Das Bewusstmachen, wie die Kreativbranche funktioniert kann helfen, Misserfolg leichter anzunehmen.
- Kleine Etappen gehören gefeiert. Allein den Mut zu haben, ein Ziel zu erreichen, ist ein proaktiver Schritt.
- Eine Situation umzudeuten (Reframing) hilft, eine Krise besser zu überwinden. Halten wir neue Möglichkeiten und Optionen fest, verbessern wir unser Wohlbefinden (Schorn, 2011, S. 42). Mit dem positiven Bewertungsstil setzt sich u.a. die Positive Psychologie auseinander (Rolfe, 2019, S. 117).
- Misserfolge sind immer lehrreich und Lernen ist ein wichtiger Resilienzaspekt (Pépin, 2019, S. 15). Mit neuen Lernchancen erhöht sich auch die Chance auf Erfolg, wenn wir uns weiter verbessern wollen. Tritt der Erfolg ein, sind wie möglicherweise sogar stolz auf das Scheitern auf dem Weg dahin (Siems, 2021, S. 16).
- Einen Blick auf die kleinen Dinge und die Schönheit im Alltag zu lenken, bringt wohlthuende Aspekte mit sich. Positive Emotionen verbessern die Gesundheit, schaffen neue Gedanken und bauen Ressourcen auf (Rolfe, 2019, S. 110). Das Glücksgefühl steigt nach überstandenen Misserfolg (Weiss, 2016, S. 13).

Resilienten Menschen gelingt es, im Scheitern und in Krisen einen Sinn zu erkennen. Sie sind sich ihrer Stärken bewusst. Zu den wichtigen Prinzipien der Resilienz gehören: eine optimistische Sichtweise, Akzeptanz der Situation, zwischen veränderbaren und unveränderbaren Umständen entscheiden zu können (Vogt, 2021, S. 139). Darüber hinaus ist es wichtig, Verantwortung zu übernehmen und neue Netzwerke aufzubauen, Lösungsorientiert zu denken und zu handeln und Vertrauen in die Zukunft zu haben, diese zu planen und zu gestalten (Koch, 2018, S. 23). Dabei ist eine Selbstwirksamkeitsüberzeugung wesentlich (Weiss, 2016, S. 50).

Resilienz ist trainierbar und lässt Menschen ein breites Spektrum an Bewältigungsstrategien entwickeln. Es beginnt mit dem ersten Schritt für innere Stärke, nämlich dem Leben zuzustimmen (Vogt, 2021, S. 71). Mittlerweile gibt es vielerlei Apps, die Menschen in ihrer Achtsamkeit im Alltag und in der Arbeit unterstützen sollen (Rolfe, 2019, S. 137).

2.1.5. Mentales Wohlbefinden & Mentales Wachstum

Wir leben in einer Zeit, in der der Umgang mit psychischen Problemen immer mehr zunimmt. Ein wichtiger Themenschwerpunkt in meiner Arbeit widmet sich dem mentalen Wohlbefinden in der heutigen Gesellschaft. Das Ziel, dieses zu stärken, wird in den Sustainable Development Goals 3 (SDGs Goal 3) beschrieben. Ziel meiner Arbeit ist es, mittels Humors illustrativ auf eine Schmerzerfahrung zu reagieren, wodurch resilientes Wachstum stattfinden kann (Rolfe, 2019, S. 110).

Wohlbefinden drückt sich in unterschiedlichen Facetten aus. Zum emotionalen Wohlbefinden zählen auch ein zureichender Selbstwert, innere Stärke und dem Bedürfnis nach Selbstverwirklichung nachgehen zu können.

Letzteres gehört nach Abraham Maslow (1908-1970) zu den Grundbedürfnissen des Menschen, sich selbst zu verwirklichen. In seiner Bedürfnispyramide lässt sich dies veranschaulichen:



Abb.11 Die Bedürfnispyramide nach Maslow, eigene Skizze

Selbstverwirklichung beschreibt die Gewissheit, mit den eigenen Fähigkeiten etwas erreichen zu können (Weiss, 2016, S. 10). Der Schlüssel für Motivation liegt ihr zugrunde (Schorf, 2011, S. 21). In diese Kategorie gehört das Erleben von Erfolg. Maslow zählt zum Großvater der positiven Psychologie (Rolfe, 2019, S. 17). Diese fokussiert sich auf Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit und psychische Leistungsfähigkeit. Dazu zählen positive Emotionen, Charakterstärke und Institutionen, die Menschen fördern. Zu den psychologischen Grundbedürfnissen zählen Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit (Rolfe, 2019, S. 125).

Auch Humor stärkt emotionales Wohlbefinden. Lachende geben Kontrolle ab. Der Augenblick für Kontrollverlust weckt positive Emotionen (Witte & Weiss, 2016, S. 29). Humor bedient sich spielerischer Mittel, lässt durch Distanz das Amüsante einer Situation erkennen und animiert uns, über uns selbst zu lachen. Diese spielerische Distanz ist eine förderliche Voraussetzung, um mit schwieriger Situation umzugehen (Endriss, 2019, S. 87). Im Buch „Hinfallen und aufstehen. An Fehlern wachsen“ schreibt Hans Mayer (2019, S. 90): „Wer die Perspektive eines Clowns einnimmt, wird zum Akrobaten des Scheiterns.“ Clowns sind wahre Meister darin, Scheiter-Erfahrungen aufzugreifen und in etwas zu

verwandeln, worüber wir lachen können. Auch im Kabarett ist dies ein beliebtes Mittel. Humor hilft Krisen mittels Lust und Neugier umzudeuten. Er ist dabei nicht zynisch, sondern argumentiert mit dem Wissen um das Scheitern bei dem Wunsch nach menschlicher Verwirklichung (Mayer, 2019, S. 90). Das Lachen ist also ein gemeinsames Verständnis für das, was uns Menschen vereint: Das Scheitern (Mayer, 2019, S. 91).

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass es eine Wechselwirkung zwischen subjektivem Wohlbefinden, positiven Emotionen und Resilienz gibt. Sie haben eine positive Auswirkung auf unser Denken und Handeln. Diese Denkmuster stimulieren bestimmte Gehirnregionen und befeuern auch unsere Kreativität (Rolf, 2019, S. 119). Diese zuversichtliche Anschauung von mentalem Wachstum bewerte ich als positive Anregung für die Arbeit.

2.1.6. Feedbackkultur

Feedback ist wichtig für unseren Lernprozess, stimuliert die Selbstentwicklung, weist auf blinde Flecke in unserer Selbstwahrnehmung und bringt Reflexionsprozesse in Gang (Scherer & Sarges, 2019, S. 4). Leider bleibt das Feedback aufgrund von Absagen im kreativen Arbeitsleben oftmals aus - schlimmer noch, die „große Stille“ tritt ein und ein Bewerbungsschreiben erhält keine Antwort. Viele Menschen verzichten darauf, konstruktive Kritik auszuüben (Endriss, 2019, S. 89). Dabei ist Feedback der Schlüssel für ein Weiterkommen im beruflichen Alltag, der dabei hilft, die Angst vor Misserfolg zu minimieren (Scherer & Sarges 2019, S. 3).

Scherer & Sarges (2019, S. 4) merken an: „Feedback is the breakfast for champions.“ Wie also kann eine überdachte Feedbackkultur eingesetzt werden, um das Klima zwischen Arbeitgebenden und Arbeitnehmenden zu verbessern?

Feedback erzeugt immer eine Spannung zwischen dem Bedürfnis zu lernen und so akzeptiert zu werden, wie man ist (Schmitz, 2021, S. 823). Ein konstruktives Feedback klärt Erwartungen und löst Probleme. Leistungen können mittels Motivation aufgrund von Feedback verbessert werden (Schmitz, 2021, S. 822). Feedbackkultur orientiert sich an Coaching Strategien, die alternative Verhaltensweisen anregen (Schmitz, 2021, S. 824).

Auch in der Feedbackkultur gibt es verschiedene Herangehensweisen, wie etwa das 360° Feedback, bei dem Rückmeldungen multiperspektivisch ausfallen: Die Wirkung eines Feedbacks wird von Vorgesetzten, Mitarbeitern, Projektpartner und Kunden aus beleuchtet und analysiert (Scherer & Sarges, 2019, S. 2).

Im Grunde ist das Geben und Erhalten von Feedback eine Sache der Kommunikation. Im Bereich des Arbeitslebens kann eine Schulung auf Seiten von Arbeitgebenden wie auch Arbeitnehmenden sinnvoll sein. In der Kommunikationstheorie existieren viele Modelle, die sich mit zwischenmenschlichen Mitteilungen auseinandersetzen. Aufbauend darauf kann ein größeres Verständnis für Feedback und Kommunikation erlangt werden (Roth & Saiz, 2016, S. 38). Bei den übertragenen Mitteilungen kann es allerdings zu einer Störung kommen, da Menschen Botschaften unterschiedlich aufnehmen und interpretieren. Zu den Schlüsselwörtern zählen Wertschätzung und Akzeptanz (Schmitz, 2021, S. 823). Im Grunde ist es von Nutzen, zwischen Sach- und Personenebene zu unterscheiden. Ein Feedback aufgrund einer Absage im kreativen Arbeitsleben bezieht sich auf die tätigkeitsbezogenen Kompetenzen, nicht auf die Privatperson (Scherer & Sarges, 2019, S. 15). Assessment Center können beispielsweise dabei helfen, Feedback und Erkenntnisse bereitzustellen (Scherer & Sarges, 2019, S. 11).

Das nachhaltigste Feedback ist ein aktiv, konstruktives: Feedbackgebende gehen aktiv auf die Situation ein und motivieren uns zu lernen (Seligman, 2011, S. 78).

Es ist wichtig, auf eine Absage ein Feedback zu geben, da nur dadurch ein Lernprozess stattfinden kann. Bleibt es aus, ist es durchaus legitim, dieses im Nachhinein einzufordern.

2.1.7. Fazit

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es eine Wechselwirkung zwischen subjektivem Wohlbefinden, positiven Emotionen und Resilienz gibt (Soucek, 2016, S. 24). Als belastende Lebensereignisse („stressful life events“) lassen sich abrupte Veränderungen im Leben einer Person erkennen. Sie haben für den Einzelnen eine hohe subjektive Bedeutung und emotionalen Gehalt, wie beispielsweise der Verlust eines Arbeitsplatzes.

Den Faktor von Zeit und Intensität finde ich für meine Arbeit relevant, da sie mir darlegt, dass das Erleben von Misserfolg an einen Prozess geknüpft ist und einer Veränderung unterliegt. Eine Reiz-Reaktionsabfolge ruft immer Emotionen hervor (Brenninkmeyer, 2013, S. 3). Hierbei existieren gewisse Zusammenhänge, die bestimmte Verhaltensmuster erkennen lassen. Auch wenn die Bewältigungsstrategien personenspezifisch sind, lassen sich gewisse Muster feststellen. So finde ich es als relevant für meine Arbeit, dass die Reaktionstypen auf emotionalen Schmerz hin klassifizierbar sind.

Es ist wichtig, eine offene Fehlerkultur zu leben, da diese positive Auswirkungen auf unser mentales Wohlbefinden hat und uns vor der Angst des Misserfolgs schützt (Pépin, 2019, S. 31).

Viele Ratgeber benennen den positiven Aspekt, Erfahrungen anderer anzuhören und seine eigenen Misserfolge anderen mitzuteilen, um sich für eigene Lösungswege und Neuinterpretationen inspirieren zu lassen (Koch, 2018, S. 26). Das halte ich für eine gewinnbringende Herangehensweise. Sie unterstreicht meine Annahme, dass wir von Erfahrungsberichten anderer lernen und dabei zur Enttabuisierung anregen können. Einen Fokus will ich auf die visuelle Neubewertung einer Situation mittels Illustration legen, da dies als positiver Ausweg in der Psychologie angesehen wird und Menschen weiterbringt (Schorn, 2011, S. 42).

Dass sich der Umgang mit der Angst vor dem Misserfolg trainieren lässt und man sogar einen Spaß daran entwickeln kann, nach Fehlern und Peinlichkeiten im Leben Ausschau zu halten, motiviert mich, mein Designprojekt als Spiel oder als eine Form des Selbst-Aktiv-Werdens aufzuziehen. Es belegt meine Annahme, dass Humor hilft, Krisen mittels Lust und Neugier zu überwinden.

2.2. Praktische Ansätze in der Theorie

Illustration kann unter den verschiedensten Blickwinkeln betrachtet werden. Der Fachbereich Illustration mit Fokus auf das visuelle Denken repräsentiert Textinhalte und macht diesen verständlich (Klanten & Hellige, 2005, S. 8). Illustratoren sind Lichtbringer, die ganz nach dem etymologischen Wort „illustrare“ Sachverhalte erhellen und Textinhalt bildlich erzählen (Klanten & Hellige, 2005, S. 9). Zentral ist die Frage, was, wem, wie kommuniziert wird. Es gibt unzählige Bereiche, um Illustrationen einzusetzen. Wohingegen der Bereich Fiction die Erschaffung eigener Bildwelten und Wirklichkeiten mit eigenem Ausdruck und Empfinden behandelt, widmet sich der Non-Fiction Bereich der exakten Wiedergabe von wissenschaftlichen Sachverhalten (Klanten & Hellige, 2005, S. 8).

Im Bereich der Illustration kann auch die Darstellung von emotional schwerwiegenden Themen visuell aufgegriffen werden. Es wird visuell erzählt, was oftmals nicht in Worte gefasst werden kann. Die Tür menschlicher Neugierde öffnet sich, wenn man Emotionen anspricht (Roth & Saiz, 2016, S. 18).

Die theoretische Auseinandersetzung mit dem Medium Bild stellt für Gestaltende oftmals eine große Herausforderung dar, da Bildliches, anstelle verbaler Sprache, narrativ zu Blatt gebracht wird. Die nun behandelten Aspekte dienen dazu, komplexe Themen der Wahrnehmungs- und Gestaltpsychologie zu fokussieren. Für meine Arbeit lenkte ich meine Aufmerksamkeit besonders auf die Fragen, wie es gelingen kann, mit ästhetisch ansprechenden Bildern dem negativ behafteten Tabuthema „Misserfolg“ auf humorvolle Art und Weise zu begegnen und welche theoretischen Zugänge es gibt, positiv ermutigende Illustrationen zu gestalten, die zur Reflexion und Auseinandersetzung mit unangenehmen Thematiken anregen (Vogler, 2012, S. 25).

2.3. Handlungsfelder Illustration

Illustration ist vielfältig und so unterschiedlich, wie die Menschen selbst (Steinberger, 2016, S. 4). Sie spricht an, was oftmals nicht in Worte gefasst werden kann. Sie verweist auf Metaebenen, öffnet Handlungsräume und kreiert eine eigene Bildsprache. Sie kann abstrakt und konkret sein und Personen hinter Textinhalten anonymisieren. Sie lässt Pointen, Witz und großen Interpretationsspielraum zu. Für mich sehr bedeutend ist, dass sie zur Reflexion anregt, Nährboden für Austausch ist und darüber hinaus kein Ablaufdatum hat. Illustrationen erklären, kommentieren, unterhalten, reflektieren und erfinden (Heller & Anderson, 2018, S. 6). Nach Steinberger reflektiert Illustration nicht nur, sondern schafft darüber hinaus etwas Neues – sie erschafft eine eigene Sicht der Dinge, indem sie erklärt, veranschaulicht, vermittelt und erzählt (Steinberger, 2016, S. 4). Nach Heller und Anderson geht es bei einer gelungenen Illustration darum, genau ins Schwarze zu treffen. Dabei werden möglichst viele Wahrnehmungs- und Verständnisebenen erreicht (Heller & Anderson, 2018, S. 6).

Wie in jeder Repräsentationsform gibt es bestimmte Regeln, um diesen Ebenen nachzugehen und diese aufzubrechen (Heller & Anderson, 2018, S. 7). Im Folgenden sollen ein paar wesentliche Punkte aus der Praxis, Wahrnehmungs- und Gestaltpsychologie aufgegriffen werden, um zu verstehen, was eine positive Bildwahrnehmung unterstreichen kann.

2.3.1. Die Macht der Bilder in ihrer emotionalen Wirkung

Die Illustration fokussiert sich, wie andere Gestaltpraktiken, auf eine zeitgenössische Bildsprache und Formgebung und lotet neueste Möglichkeiten aus. Die Macht der Bilder liegt darin, emotional auf uns zu wirken und Gefühle und Verhalten zu beeinflussen. Illustration spricht gefühlsmäßig direkt an. Nach Roth und Saiz befinden wir uns in einem Zeitalter der Emotion. Auch in der Designpraxis hat diese einen hohen Stellenwert (Roth & Saiz, 2016, S. 13). Bestimmte Empfindungen lassen sich konkreten Formen, Farben und Materialien zuordnen. Zusammenhänge sind zu erkennen (Roth & Saiz, 2016, S. 18). Im

Kontext meiner Masterarbeit sehe ich die Möglichkeiten visueller Gestaltung der Emotionen Trauer, Scham und Freude als besonders relevant an. Das Sprechen ohne Worte im Bild lässt vieles zu, worüber wir sonst nicht so gerne sprechen. Somit hat Visuelles einen zusätzlich hohen Stellenwert.

Wir erkennen Gemütsbewegungen von Gestalten in Mimik und Gestik. Selbst in leblosen Gegenständen und Formen lassen sie sich ablesen (Roth & Saiz, 2016, S. 18f). Emotionen sind komplexe Erscheinungen. Sie lassen uns ein Gefühl bewusst erleben und empfinden. Der dabei ablaufende Prozess in Gehirn und Nervensystem wird besonders im Gesichtsausdruck und in der Körpersprache deutlich (Roth & Saiz, 2016, S. 24). Wir tragen unsere Mimik und Gestik nach außen - sie verweisen auf unseren seelisch-körperlichen Zustand (Roth & Saiz, 2016, S. 26). Mittels Beobachtung fließt das in die illustratorische Bildgestaltung mit ein. Die Intensität von Herzschlag, Schweiß und Hormonausschüttung spielt eine ebenso wesentliche Rolle (Roth & Saiz, 2016, S. 27). Evolutionär bedingt sind wir darauf programmiert, Dinge zu suchen, zu entdecken und zu deuten (Roth & Saiz, 2016, S. 19). Das machen wir auch, wenn wir eine Illustration betrachten.

Das menschliche Verhalten wird durch universal angeborene Emotionen gesteuert (Roth & Saiz, 2016, S. 31). Zu diesen zählen auch die grundlegenden Emotionen Trauer, Scham oder Freude (Roth & Saiz, 2016, S. 47). Positive Emotionen liefern einen großen Teil der Motivation fürs Lernen und Festigkeit für kreatives Bemühen (Roth & Saiz, 2016, S. 48). Werden negative Emotionen bewusst wahrgenommen, können sie im Prozess positiv besetzt werden. Es ist daher unabdingbar, Trauer, Wut und Scham ernst zu nehmen, damit in weiterer Folge wieder Freude entstehen kann. Dieser Prozess ist Grundlage für meine gestalterische Praxis.

Roth und Saiz weisen auch auf eine Unterscheidungsmöglichkeit von Gefühl und Emotion hin: Kurze Reaktionen verweisen auf Gefühle, länger andauernde auf Emotionen (Roth & Saiz, 2016, S. 29).

Wichtige Emotionsreaktionen auf Misserfolg im kreativen Arbeitsleben werden nun aus gestalterischer Perspektive heraus näher beleuchtet:

Emotionale Reaktionen auf Misserfolg mit hoher Intensität sind Trauer, Scham oder Wut. Trauer gehört zu den negativen Emotionen. Sie entsteht Aufgrund von Verlust oder Enttäuschung. Trauer und Wut sind eng miteinander verbunden. Hilflosigkeitserlebnisse und Verlust lösen sie aus. Das geschieht auch, wenn wir eine Absage erhalten, die ein gewünschtes Ziel nicht erreichen lässt. Dieser seelische Schmerz führt zur Erschöpfung, Appetit- und Schlaflosigkeit, dem Gefühl von Hilflosigkeit, Apathie oder Ruhelosigkeit (Roth & Saiz, 2016, S. 56). Der positive Aspekt der Trauer kann sein, zur Veränderung der Umstände zu motivieren (Roth & Saiz, 2016, S. 57).



Abb.12 Charakter mit seelischen Schmerzen, eigene Illustration aus dem Bilderbuch „Es gibt eine Zeit“ (Tyrolia)

Bildlich gesehen kann diese in der Gestaltung von Charakteren mit beispielsweise kleinen Körpern mit gebeugter Haltung, heruntergezogenen Mundwinkeln, ansteigend zur Gesichtsmitte durchgebogenen Augenbrauen, vertikalen Stirnfalten oder durch Weinen zu Blatt gebracht werden (Roth & Saiz, 2016, S. 56). Auch das Kindchen-Schema mit runden Gesichtszügen, großen Augen, kleiner Nase und Mund und hoher Stirn steht für Unbeholfenheit und Hilflosigkeit (Roth & Saiz, 2016, S. 110). Illustrationen können

traurige Stimmungen artikulierbar machen. Bestimmte Materialien, Formen und Farben werden der Emotion Trauer zugeschrieben, die die illustratorische Arbeit unterstützen. Die Materialien der Trauer sind schwer wie Granit, Beton oder Blei. Morsches und Gebrochenes drücken ebenso Trauer aus. In der Form wird sie mittels abfallender Linie oder nach unten Gebogenem vermittelt. Geschlossene, runde und abschirmende Element verweisen auf Verslossenheit. Das Auseinanderdriften von zwei oder mehr Elementen verweist auf das Scheitern. Linienhafte und sich getrennt voneinander befindende Elemente, Stillstand, Abschottung von der Außenwelt oder überproportional zylindrische Formen verbildlichen ebenso emotionalen Schmerz. Zu der entsprechenden Farbgebung zählen dunkle Farben und Nichtfarben. Als Anzeichen für Hilferufe ist das Fahنشwingen ein beliebtes Motiv (Roth & Saiz, 2016, S. 111).

Ein Gefühl von Scham tritt meist auf, wenn man moralisches oder soziales Fehlverhalten an sich zu entdecken meint. So besitzt Scham eine moralisch-persönliche Konnotation, bei der das Selbstbild im Mittelpunkt steht. Wir haben das Gefühl nicht mehr dazu zu gehören, wir wollen uns verstecken und verschwinden. Der positive Zugang zur Scham ist, dass sie unser selbstregulierendes Verhalten fördern kann (Roth & Saiz, 2016, S. 64). Bildlich eingefangen werden kann Scham mittels gesenktem Kopf, einem abwesenden Blick, einem erröteten Gesicht, Schweißausbruch oder einem Unwohlfühlen in der Haut. Rosa, Braun, Grau und Hellgrün werden farblich der Emotion Scham zugeschrieben. Nicht leuchtende Farben und helle Pastelltöne machen Scham erlebbar (Roth & Saiz, 2016, S. 119). Schambehaftete Produkte (Alkohol, Sexualartikel) werden gerne in undurchsichtigen Tüten übergeben. Zu den unterstreichenden Formen stehen offene Neigungen, nach unten Gebogenes und abgedeckte Winkel (Roth & Saiz, 2016, S. 118). Ein positiver Aspekt von Scham ist, dass sie uns Menschen sensibilisiert und die Selbstreflexion sowie die Annahme von Kritik fördert (Roth & Saiz, 2016, S. 65). Illustrativ auf dieses Schamempfinden hinzuweisen kann also dazu führen, besser mit Misserfolg aufgrund von Absagen hantieren zu können.

Als lebhaften Kontrast zur Scham beschreibe ich hier die Emotion der Freude: Sie kann nicht durch eigene Anstrengung erreicht werden - sie ist ein Nebenprodukt von Bemühungen. Die größten Momente der Freude sind unvorhergesehen (Roth & Saiz,

2016, S. 52). Freude trägt ein großes Lustpotential in sich und macht uns vital. Sie fördert das seelische Wohlbefinden. Die visuellen Formen der Freude sind der Kreis im Kreis, Augenformen (Pupillen), aufsteigende Linien, nach oben Gebogenes, gleichmäßige Anordnungen und Muster (Roth & Saiz, 2016, S. 103). Freude hat keine spezielle Grundform, im Allgemeinen wird sie positiv aufstrebend ausgerichtet. Klare und helle Materialien und Stoffe, wie Glas, Silber oder Edelstahl vermitteln sie. Hochglanzoberflächen, sowie ein weicher, natürlicher Formenverlauf, erwecken Sympathie. Nach außen gewölbte Formen deuten ein Lächeln an (Roth & Saiz, 2016, S. 101). Die Farben Rot, Orange und Gelb wirken in ihrer Signalwirkung freundlich (Roth & Saiz, 2016, S. 90). Ebenso wird die Farbe Blau als besonders entspannungsbringend erlebt (Roth & Saiz, 2016, S. 100).

2.3.2. Die positive Wahrnehmung der Bildgestaltung

Damit Bilder, wie im vorigen Kapitel beschrieben, in ihrer Kraft emotional auf den Betrachter wirken können, braucht es eine positive Ausstrahlung.

Positive Wahrnehmung von Bildgestaltungen ist eine Fähigkeit, die Menschen gegenüber anderen Spezies, künstlicher Intelligenzen und Robotern unterscheidet (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 8). Als positiv wahrgenommene Bilder haben einen wohltuenden Einfluss auf unser Gemüt, wobei einzelne Faktoren im Bild mehr oder weniger positiv verstärkend erlebt werden können.

Visuell ästhetische Bildinhalte haben aus psychologischer Sicht eine Auswirkung auf unsere Gefühle und unser Verhalten (Sagmeister, Walsh 2018, S. 23.). Empfinden wir ein Bild als angenehm, halten wir es für schön und wahr (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 39). Das Zusammenspiel von Motivwahl, Farbe, Form, Muster, Komposition, Proportion und Technik ergibt eine Wechselwirkung interessenssteigernder Komponenten, die eine Illustration als positiv ansprechend erlebbar machen (Heller & Anderson, 2018, S. 49).

Im Folgenden werden einzelne Beispiele und Möglichkeiten dargelegt, wie und wodurch gelungene Illustration eine positive Auswirkung auf die menschliche Psyche haben kann.

Motivwahl:

Abb.13 Das Gesicht als beliebtestes Motiv für Magazin-Cover, eigene Illustration

Das Gesicht und die Augen unserer Bezugspersonen begleitet uns von Geburt an. Diese sind uns am meisten vertraut und mit positiven Emotionen verknüpft, was wiederum Nähe schafft (Roth & Saiz, 2016, S. 168). Es ist naheliegend, dass wir Gesichter als angenehm, bekannt und wohltuend einstufen. Sie fesseln uns. Nicht ohne Grund ist das nach wie vor beliebteste Motiv für Magazin-Cover das Gesicht (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 26).

In der Gestaltung hilft beispielsweise die Entwicklung von Charakteren dem Publikum, sich mittels Gefühlsausdruck und Körperhaltung sofort angesprochen zu fühlen. Mimik

und Gestik spielen hierbei eine wesentliche Rolle. Charaktere können ein Gefühl für ein Thema erzeugen und verleihen mit ein, zwei Attributen individuelle Charakterzüge (Heller & Anderson, 2018, S. 27). Menschen können sich leicht mit liebenswerten Charakteren identifizieren (Heller & Anderson, 2018, S. 28). Unbeschwerte Gesten und Mimik unterstreichen die positive Stimmung im Bild (Heller & Anderson, 2018, S. 27). Auch Anthropomorphismen, also Tiere mit menschlichen Charakterzügen, erleichtern eine Identifikation mit einem Bildthema (Heller & Anderson, 2018, S. 24). Tiermotive, wie die Klassiker für Kindchen-Schema - Katzen und Hunde, - erzielen eine ähnliche Wirkung (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 26).



Abb.14 Tiermotive erfahren große Beliebtheit, eigene Illustration aus dem Bilderbuch „Weißt du, wo es Katzen und Hunde regnet?“ (Picus)

Ein beliebter Zugang bei der positiv besetzten Motivwahl ist das Aufgreifen und Spielen mit Klischeebildern. Beispielsweise steht das Gehirn für das Denken.



Abb.15 Das Gehirn steht für das Denken, eigene Skizze

Es ist die visuelle Darstellung für Intelligenz oder psychologische Themen (Heller & Anderson, 2018, S. 82). In der Kombination mit einem weiteren Klischeebild, kann es zu einer neuen Bildaussage kommen (Heller & Anderson, 2018, S. 76). Das passiert bei der Kombination von Altbekanntem mit Neuem. Ein auf den ersten Blick positives Objekt (z.B. ein Buch) kann mit kleinen Akzenten unheimlich gemacht werden (z.B. Blut) und umgekehrt. Zu den beliebtesten Klischees mit positiver Konnotation zählen Schmetterlinge, Wellen und Blumen (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 250).

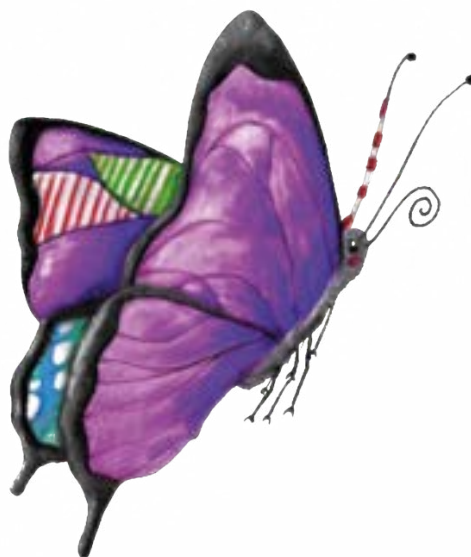


Abb.16 Ein Schmetterling, eigene Illustration (www.kigaportal.com)

Symbolbilder und die unerwartete Kombination davon können zu einer innovativen Bildaussage führen. Es ist möglich, dass sie verstören oder dass sie eine Situation neu bewerten lassen (Heller & Anderson, 2018, S. 97). Eine Kombination aus guter Lesbarkeit (Verständnis) und Stimmigkeit der Bildgestaltung wird von Menschen bevorzugt angenommen. Um Betrachtenden ein wenig Ansporn zu geben, um sie aus der Reserve zu locken, kann ein gewisser Hauch an Ungewissheit und Geheimnis gewinnbringend sein (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 20). Beispielsweise kann das Symbol Baum als alltägliches Objekt transformiert werden: Der Baum, als Symbol für Wachstum und Beständigkeit, bricht auseinander und bekommt so schlagartig eine andere Bedeutung (Heller & Anderson, 2018, S. 110). Alltägliche Gegenstände können auch aus dem gewöhnlichen Kontext gelöst und in ein neues Umfeld gesetzt werden (Heller & Anderson, 2018, S. 110).

Berührende Motive liefert auch die Natur. Ihre Mannigfaltigkeit wird als besonders angenehm erachtet und florale Muster wirken beruhigend auf das Gemüt. Außerdem lädt die Vielfalt der Natur zum Wandern und Spazieren ein. Flora und Fauna führen in ihrer Schönheit zu einer optimistischen Lebensanschauung, die auf den Betrachter positiv einwirken können (Heller & Anderson, 2018, S. 49).



Abb.17 Flora und Fauna wirken positiv auf Betrachtende ein, eigene Illustration (www.kigaportal.com)

Eine hohe Ästhetik haben sich wiederholende Muster in der Spannung zur asymmetrischen Natur (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 209). Die Weidenzweige wachsen fließend nach oben und bilden eine Musterung wie auch Asymmetrie in einem. Wenn wir über uns selbst hinauswachsen, hat das einen ganz besonderen Reiz. Dabei kann eine positive Weltanschauung entstehen und auf unsere Psyche Einfluss nehmen (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 269).

Form:

Abb.18 Klare, einfache Formen werden bevorzugt wahrgenommen, eigene Illustration

Linie, Einfachheit und Symmetrie, Klarheit, Kontrast, Proportion und Ausgewogenheit machen ein Objekt optisch ansprechender (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 25). Reize können damit leichter verarbeitet werden. Außerdem ziehen uns problemlos zu lesende Bildobjekte an (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 25). Dennoch liegt das Wahrnehmen der Bildgestaltung als positiv im Auge des Betrachters: Laien bevorzugen meist die Symmetrie im Bild, doch Experten (Kunstkenner) interessieren sich mehr für dessen Asymmetrie (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 25).

Evolutionär bedingt mussten unsere Vorfahren symmetrische Wiederholungsmuster und Unregelmäßigkeiten erkennen, um das Überleben zu sichern. So konnten beispielsweise essbare Früchte oder auch Feinde ausfindig gemacht werden. Das ist der tiefere Grund,

weshalb Symmetrie auch heutzutage als wohltuend empfunden wird (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 36).

Was das Abstrahieren betrifft, können abstrahierte Figuren schneller gelesen werden. Einfache, geometrische Formen helfen auch dabei, komplexe Inhalte ansprechend zu erklären. Leicht verständliche Objekte werden als angenehmer empfunden als schwer zu erkennende. Je verständlicher ein Objekt ist, desto leichter kann es auf den Betrachtenden wirken (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 25). So kann beispielsweise eine rationale Sprache mittels einfacher Formen in der Illustration sowohl von Wissenschaftlern als auch von Laien bildlich gelesen und können komplexe Sachverhalte abstrahiert werden (Heller & Anderson, 2018, S. 103). Auch wiederkehrende geometrische Muster werden als besonders wohltuend empfunden (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 253). Dynamische, rhythmische und spitz zulaufende Formen erachtet unser menschliches Auge als interessant (Roth & Saiz, 2016, S. 90). Dennoch sollte das Motiv nicht zu schnell zu durchschauen sein und sollten sich Aufmerksamkeitserzeugung und Rätselhaftigkeit die Waage halten (Heller & Anderson, 2018, S. 80).

Menschen ziehen runde Objekte rechtwinkligen Formen vor (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 121). Die beliebteste Form ist laut Umfragen der Kreis, die positiv besetztteste 3D Form die Kugel. Dem Runden gegenübergestellt tritt das Rechteck als unbeliebteste Form (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 118).

Komposition:

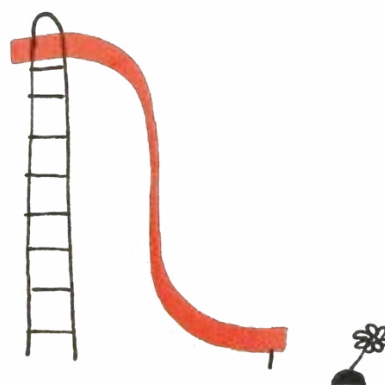


Abb.19 Klare Informationen in der Bildsprache, eigene Illustration einer Rutsche

Der Komposition der Bildelemente fällt eine wichtige Rolle zu. Dabei bilden Komplexität oder Einfachheit wichtige Kriterien in der Bildgestaltung und deren Aussagekraft. Viele zeitgenössische Illustratorinnen arbeiten nach der Devise, dass weniger mehr ist. Klare Informationen führen dazu, dass der Betrachter diese aufnehmen kann. Viele Informationen verweisen auf Komplexität und werden oftmals als chaotisch empfunden. Bei der Gestaltung neuer Welten finden beide Zugänge Einzug, denn der Inhalt macht das Programm (Heller & Anderson, 2018, S. 46). Auch ein bewusstes Einsetzen von Weißraum bildet einen wichtigen Aspekt in der Bildgestaltung, denn „leer“ gelassene Flächen geben nicht nur Platz für eigene Gedanken, sondern führen auch zu einer bewusst eingesetzten Bildaussage.

Schauplätze:



Abb.20 Die Straße als bekannter Schauplatz für Menschen, eigene Skizze

Menschen bevorzugen ein Umfeld, das für sie Sinn ergibt, gegenüber jenem, das ihnen fremd erscheint und sie verstört. Das Unbekannte macht uns Menschen Angst, darum ist

es auch so schwer, den Mut zu fassen, sich neuen Aufgaben zu stellen. Orte, die einfach zu verstehen und uns vertraut sind, schaffen Nähe (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 20). Vertraute Bilder gefallen uns und machen diese attraktiver. Eine angenehme Bildwahrnehmung beruht einerseits auf der Ausgewogenheit von gegensätzlich wirkenden Kräften (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 26). Auf der anderen Seite machen Konflikte eine Illustration erst richtig interessant. Bilder, die nicht auf mathematischen Schemata beruhen bzw. diese aufbrechen, überraschen uns (Roth & Saiz, 2016, S. 98). So kann je nach Bildinhalt ein gewisser Grad an Anspannung, eng gewählte Perspektive und gegensätzliche Motive (z.B. Luftballon und Nadel) zu einer Interessenssteigerung in der Bildgestaltung führen (Heller & Anderson, 2018, S. 36).

Illustrierte Umgebungen können fiktiv und real zugleich sein. Mittels Illustration können reale Probleme angesprochen und mit erfundenen Elementen aufgebrochen werden. Als Beispiel sehen wir hier Unmengen von Hochhäusern als Problem für Verstädterung in Kombination mit fiktiven Kleinstadtgärten auf den jeweiligen Dächern.



Abb.21 Das Vorstadt-Idyll. Reale Probleme mit fiktiven Elementen, Joost Swarte

Angeschnittene Bilder und jene ohne Himmel verdichten aufgrund der gewählten Perspektive und bilden keinen Ausweg nach oben. Die Menschen scheinen in ihrer kulturellen Umgebung aufgrund der gewählten Bildperspektive stecken zu bleiben (Heller & Anderson, 2018, S. 50). Unmögliches wird möglich gemacht. So können natürliche Umgebungen mit einer surrealen Szene vermisch werden, um bestimmte Themen zu transportieren.

Gängige Stilmittel, die ein Bild als besonders angenehm empfinden lassen, sind die Fibonacci Spirale und der Goldene Schnitt. Die goldene Mitte führt zu einer besonderen Ausgewogenheit (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 12). Die Zahlenreihe von Fibonacci finden wir sowohl in der Kunst, Musik, Mathematik und in der Natur (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 257). Auf diese Weise wird ein Bild anregend und positiv erlebbar gemacht. Beim weit verbreiteten Goldenen Schnitt im Verhältnis von Fläche und Strecke von etwa 5:3 wird eine harmonisierende Betrachtungsweise suggeriert (Roth & Saiz, 2016, S. 151). Figuren können bewusst innerhalb oder außerhalb auf Augenhöhe platziert werden. Bei Blüten oder Seesternen tritt dieses Verhältnis in natürlicher Form auf.

Diagonalen dynamisieren einen Bildraum. Sie verbinden als Linie die schrägen Ecken eines Bildformates, mittels derer sie Bewegung ins Bild bringen. Nach der abendländischen Leserichtung werden abfallende und aufsteigende Diagonalen unterschieden. Wohingegen die absteigende dramatisch negativ aufgeladen, weniger spannungsvoll und ruhiger ist, wirkt die kompositorisch aufsteigende optimistischer, anregender, lebendiger und dynamischer. Der Betrachter verweilt in der Regel länger am Bild. Ein beliebtes Gestaltungskriterium ist die Dreieckskomposition. Zeigt die Spitze nach oben, wirkt das Bild stabiler, zeigt sie nach unten, labiler. Die Elemente werden untereinander in Beziehung gesetzt.

In der Wahl der Perspektive fängt vor allem die Normalperspektive den emphatischen Blick ein. Es bedeutet eine Perspektive auf Augenhöhe. Höher und niedriger angelegte Bildperspektiven unterwerfen oder überzeichnen Gegebenes in ihrer Wirkungskraft.

Die menschliche Wahrnehmung nimmt Reize wahr, strukturiert und verbindet diese. Wir vergleichen alles, was wir wahrnehmen, mit An- und Abwesendem. Mit bestimmten Faktoren an Ordnung und Gliederung, kann die Wirkung von einer

Illustrationsgestaltung gesteigert werden. Form, Größe und Anzahl wirken auf die Gestaltung ein. So gibt es beispielsweise gängige Kompositionskriterien, wie etwa den Faktor der guten Gestalt, Faktor der Ähnlichkeit, Faktor der gestaltgerechten Linienführung, Faktor der Nähe, Faktor des gemeinsamen Schicksals, Faktor der Bedeutung oder Vertrautheit, Faktor der gemeinsamen Region, Faktor der Verbundenheit von Elementen oder auch den Faktor der Zeitlichen Synchronizität (Roth & Saiz, 2016, S. 150). Die Gesetze können helfen, visuell ansprechende Lösungen zu finden.

Farbe:



Abb.22 Farben rufen Emotionen hervor und können verschieden wirken, eigene Illustration

Farbe und Psyche sind eng miteinander verflochten. Farbe ruft Emotionen hervor. Sie kann psychische Gesundheit bewirken und positiv eingesetzt werden. Farbe kann sogar ein unbewusst bestimmtes Verhalten und Denken auslösen. Sie beeinflusst die Wirkung des Designs im großen Ausmaß (Roth & Saiz, 2016, S. 181). Die Wirkung von Farbe gibt in der Farbpsychologie ein großes Spektrum an kulturellem Wissen wieder. Einzelne Farben mitsamt ihren Nuancen können genauestens analysiert werden. Auch die

Komposition der Farbpalette verweist in der Gestaltung auf eine gezielt einsetzbare Komponente, um die Wirkung eines Bildes zu verdeutlichen. Kulturell gesehen wirken die Farben je nach Auffassung in unterschiedlicher Art und Weise. Gewisse Konstanten lassen sich jedoch auf einzelne Farben zuschreiben: So wird die Farbe Rot kulturübergreifend als warm gesehen (Feuer, Sonnenuntergang). Menschen sind biologisch darauf geschult, Sonnenuntergänge als besonders angenehm zu empfinden (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 238). Blau wirkt kalt und Grün steht überkulturell für Frische, Lebendigkeit und Nachhaltigkeit (Roth & Saiz, 2016, S. 180).

Als besonders positiv werden kräftige, sonnige Farben wahrgenommen. Die Farbpalette von Rot, Gelb und Orange vermittelt Wärme und Helligkeit, wie auch Leichtigkeit (Heller & Anderson, 2018, S. 27). Die Signalfarbe Rot bleibt gut im Gedächtnis verankert. Dunkle Töne sind undurchsichtiger, schwerer, aber auch stabiler. Helle Töne wirken leichter.

Des Weiteren sind Licht und Schatteneinfall wesentliche Kriterien, um die Hell-Dunkel Dynamik zu lenken, sowie Dynamik und Auflockerung zu verstärken.

Menschen empfinden Verläufe als besonders angenehm und harmonisch (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 238). In der Farbgebung erzeugen Weichzeichnung und gedämpfte Farben ein Gefühl der Romantik und des Wohlwollens (Heller & Anderson, 2018, S. 31). Interessant wird es bei zusammenhängender Aussagekraft von Form und Farbe. Sie können sich gegenseitig unterstützen und eine Bildaussage verdeutlichen. Nach Johannes Itten (1888 - 1967) und Wassily Kandinsky (1866 - 1944) unterstützen sich das rote Quadrat, das gelbe gleichseitige Dreieck und der blaue Kreis. Leonardo da Vinci (1452 - 1519) hingegen sieht einen Zusammenhang zwischen einem grünen Kreis, roten Dreieck und gelben Quadrat (Roth & Saiz, 2016, S. 179).

Die Farbauswahl unterliegt einem emotionalen Aspekt. Emotionen und Gefühle können über dem Weg der Farbenwahl eine eigene Gewichtung bekommen und verschieden interpretiert werden (Riedler 2011, S. 74). Grundton und Farbgebung sorgen für ein harmonisches oder dissonantes Empfinden.

Nach einer Umfrage auf der sozialen Plattform Instagram ist die beliebteste Farbe die Farbe Blau. Braun ist am unbeliebtesten (Sagmeister, Walsh 2018, S. 118). Da sich

Menschen mehr für Dinge interessieren, die sie optisch ansprechen, ist das ein wichtiger, zu berücksichtigender Ansatz in der Bildgestaltung.

Technik:



Abb.23 Abstrakte Illustrationen lassen viel Platz für eigene Gedanken, eigene Skizze

In der Technik liefern abstraktere Zugänge mehr Interpretationsspielraum. Vage Bleistiftzeichnungen eignen sich am besten zum Illustrieren einer Idee. Abstrakte Illustrationen lassen viel Platz für eigene Gedanken (Heller & Anderson, 2018, S. 76). Unkonkrete Sichtweisen im Bild schaffen emotionale Nähe, „weil sie in ihrer Anmut eher den inneren Bildern gleichen“, meint Felix Steinberger (*1969). Eine nahe Sicht auf die Welt ist also unkonkret (Steinberger, 2016, S. 38).

Materialien stehen im Zusammenhang mit dem Inhalt und werden personalisiert. Unerwartete Materialien entlocken dem Betrachtenden ein Aha-Erlebnis. (Heller & Anderson, 2018, S. 14).

In der Wahl der Technik können auch über die Epochen hinweg bekannte Techniken imitiert und aufgegriffen werden. So kann zum Beispiel die Imitation einer historischen Tiefdrucktechnik Bildinhalte unterstreichen oder die passende Wahl mit dem Inhalt des

Themas verdeutlichen. In einen modernen Kontext gesetzt, kann dies zu interessanten Ergebnissen führen.

Eine technisch ansprechende Bildgestaltung ist unabdingbar für die Arbeit als Gestalter. Sie verbessert die Qualität der Arbeit und das Ergebnis (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 268). Eine positive Bildanschauung trägt auch eine soziale Haltung in sich, die auf unser Handeln und Fühlen einwirkt (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 269). Wer Wohltuendes erlebt, ist positiv gestimmt (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 103). Auch merkt sich unser Gehirn positive Gegebenheiten leichter (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 101).

2.3.3. Bild und Text im Dialog

Die Illustration ist ein Medium, das viel über uns erzählt (Steinberger, 2016, S. 18). Sowohl Text als auch Bild beschreiben, dokumentieren und verwenden eine Sprache in der ihnen eigenen Ausdrucksweise. Illustration und Text stehen im Dialog zueinander, im besten Fall achten sie gut aufeinander und nehmen dem jeweils anderen nichts weg. Das Bild setzt dort an, wo der Text aufhört. Für die Illustratorin gilt, das aus einem Text herauszuholen, was nicht ausformuliert oder konkret beschrieben ist. Beide Bereiche vermitteln Inhalte. Vieles im Text weist auf einen bestimmten Gegenstand hin. Art und Form bleiben jedoch Interpretation der Illustratorin (Riedler, 2011, S. 13). Da Illustration eine Textgegebenheit verdeutlicht, ist das Zusammenspiel beider Komponenten sehr wichtig. In meinem Fall rückt das Arbeiten mit Kommentaren von Partizipatorinnen zum Thema Misserfolg in den Mittelpunkt. Auf wahren Begebenheiten aufbauend, kreierte ich visuelles Bildmaterial. Zeit, Rhythmus und Ergänzungen spielen sowohl beim Text als auch beim Bild eine wesentliche Rolle (Riedler, 2011, S. 24).

Wort und Text können auch als Illustration zu Blatt gebracht werden. Sprechblasen im Bild stehen für einen comichaften Zugang. Unterschiedliche Sprecher werden durch das Einfärben der Blasen verdeutlicht. Viele Sprechblasen erzeugen den Eindruck eines großen Stimmenwirrwarrs (Heller & Anderson, 2018, S. 19). Größe und Form der Schrift wirken zusätzlich und gehen auf den Inhalt ein (Riedler, 2011, S. 24). Illustrierte

Buchstaben verdeutlichen die Bedeutung eines Wortes und erzeugen eine eigene Atmosphäre (Heller & Anderson, 2018, S. 10).

2.3.4. Humor in der Bildsprache

Humor in der Bildsprache tritt in den unterschiedlichsten Gestaltungen zu Tage. Humor ist nicht jedes Menschen Sache. Er ist stark vom menschlichen Geschmack und den gemachten Erlebnissen abhängig. Im Falle des Misserfolgs, wenn eine Absage frisch und emotional schwerwiegend auf einen einprasselt, ist es im ersten Moment schwierig bis unmöglich, diese mit Humor zu nehmen. Humor als Antwort unterliegt den Spielregeln von Zeit und Intensität. Erst in einem Verarbeitungsprozess von emotionalem Schmerz, kann Humor aufbauend wirken und dazu beitragen, eine negative Gegebenheit mit anderen Augen zu sehen (Vogler, 2012, S. 73). Humor trifft oft ins Schwarze und bringt Dinge schamlos auf den Punkt. Aus diesem Grund sehe ich den Einsatz von Humor in der Bildsprache als wesentliche Möglichkeit, das Tabuthema Misserfolg im Arbeitsleben aufzubrechen. Humor und Enttabuisierung bestärken sich gegenseitig. Lachen hilft dabei, eine Situation neu zu bewerten. Es ist schön, wenn man über eine schlimme Erfahrung im Nachhinein schmunzeln kann, wenn das Schlimmste verdaut ist. Humor gehört also zu einer positiven Verarbeitung von Misserfolg.

In der Bildgestaltung können beispielsweise Proportionsspiele den Betrachtenden zum Lachen bringen (Heller & Anderson, 2018, S. 35). Ungleich wirkt lustiger als gleich. Humor im Bild entsteht beim Infantilisieren. Verrückte und seltsame Charaktere lassen uns lächeln und wirken individuell besonders (Heller & Anderson, 2018, S. 35). Auch die Karikatur ist eine humorvolle Übersteigerung eines Porträts, die uns unterhält (Heller & Anderson, 2018, S. 60). Heller und Anderson (2018, S. 35) meinen dazu: „Diese fröhliche Vielfalt an Größen und Formen bringt den Betrachter zum Schmunzeln - vielleicht auch über sich selbst.“ Das Lachen über uns selbst führt also dazu, das Leben nicht immer so ernst zu nehmen und animiert uns, über uns hinaus zu wachsen.

Christoph Niemann arrangiert in seinen „Sunday Sketches“ beispielsweise reale Objekte mit Gezeichnetem. Diese neu getroffene Bildaussage lässt etwas vollkommen

Unvorhersehbares entstehen. Es ist eine Anregung, die visuelle Umgebung auf humorvolle Art und Weise zu betrachten und ist eine ganz eigene Form des Humors (Heller & Anderson, 2018, S. 88).



Abb.24 Sunday Sketches, Christoph Nieman

Ein herkömmlicher Gegenstand bekommt durch die zeichnerische Zugabe eine überraschend-humorvoll-ironische Pointe (Heller & Anderson, 2018, S. 109). Humorvoll ironische Darstellungsweisen können auch statistische Fakten vollkommen überzeichnet darstellen (Heller & Anderson, 2018, S. 114) und vereinfachen so Komplexität. Der Illustrator schlüpft dabei in die Rolle des Reporters (Heller & Anderson, 2018, S. 120). Illustration mitsamt ihrem Humor, ihrer Fantasie, Schwerkut und Verspieltheit findet ihren Weg zum Blatt (Steinberger, 2016, S. 37). Visuell auflockernde Bildinhalte haben aus psychologischer Sicht eine Auswirkung auf unsere Gefühle und unser Verhalten (Sagmeister, Walsh 2018, S. 23). Mittels Lachen kann unser Unbewusstes auf visuell ansprechende Bildinhalte reagieren und diese positiv besetzen. Auflockernde Motive entlocken uns ein Lächeln. Und mit Lachen lernen wir schneller: Wenn wir uns spielerisch

ansehen, was uns gefällt, merken wir uns den Inhalt lieber und leichter (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 20).

2.3.5. Das Bild als Enttabuisierungs-Stifter

Warum hilft Bildmaterial dabei, über Dinge zu sprechen, die wir eigentlich lieber verschweigen und nicht so gerne hinsehen?

Illustrationen arbeiten mit visuellen Elementen und interpretieren einen Textinhalt. Heller und Anderson (2018, S. 80) meinen dazu: „Sowohl der Illustrator als auch der Betrachter kommunizieren direkt miteinander.“ Bilder können Gegebenheiten ansprechen, ohne sie zu verbalisieren. Das hilft eine schambehaftete Barriere zu durchbrechen. Menschen suchen oft nach Spannung, um der Langeweile zu entgehen, und verlangen nach dem Lauten, dem Unerwarteten, dem Unheimlichen: Alles was aufwühlt, ist anziehend (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 14). Das kann auch auf die Auseinandersetzung mit einem Bild übertragen werden. Wir zeigen auf ein Tabuthema hin und bleiben dabei selbst anonym. Misserfolge durch Absagen verstimmen unser Gemüt. Wenn wir diese nicht rückgängig machen können, bleiben sie in unserem Gedächtnis. Wenn wir uns über Fehler ärgern, machen wir es beim nächsten Mal anders. Wichtig ist es, uns dieser bewusst zu sein und unsere Emotionen diesbezüglich ernst zu nehmen. Dabei können Illustrationen helfen, Fehler anzusprechen (Steinberger, 2016, S. 23). Auch visuelle Fehler machen ein Bild erst richtig interessant. Im Fehler steckt kreatives Potential - mit ihm entdecken wir Neuland. Kreative Prozesse leben von den unvorhergesehenen Fehlern (Steinberger, 2016, S. 23). Wenn wir uns diesen auf spielerischer Art und Weise nähern, können wir sie reflektieren und beim nächsten Mal etwas anders machen. Der schambefreite Humor soll dabei helfen, Dinge direkt und ungeschminkt ins Bild zu bringen und so zu enttabuisieren.

Illustrationen können also auch Ratgeber sein, spielerisch auf eine neue Bedeutungsebene hinzuweisen und Möglichkeiten aufzeigen, mit emotionalem Schmerz umzugehen. Die visuelle Anschauung ermutigt mehr als reiner Textgehalt.

2.4. Ideenentwicklung & Prototypen

Im 21. Jahrhundert wird es eine zunehmende Herausforderung, etwas zu designen, das attraktiv und relevant ist (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 181).

Wenn die positiv, humorvolle Bildwahrnehmung Menschen dazu animiert, sich offener auf ein Tabuthema einzulassen, will ich diesen Ansatz für mein Designprojekt adaptieren (Heller & Anderson, 2018, S. 6). Die Arbeit mit Kommentaren von Partizipatorinnen rückt in den Mittelpunkt meiner praktischen Intervention: Mittels User Narrativ will ich Geschichten von Absagen, Misserfolg und dem Gefühl der Ablehnung und emotionalen Schmerz visuell aufgreifen, komprimiert auf Kommentare auf den Punkt bringen und Auswege, basierend auf herkömmlichen Ratgebern, illustrativ darlegen. Inspiration für die Illustration ist das Thema des Misserfolgs von wahren Geschichten einzelner Partizipatorinnen (Heller & Anderson, 2018, S. 7). Mit der Zugabe von Humor in der Bildsprache siedle ich meine illustratorische Arbeit im Bereich Fiktion an. Sie will nicht bloß gefallen, sondern die eigene und andere Geschichte schamlos und ehrlich teilen. Illustrative Botschaften sollen durch eine klar reduzierte Bildsprache auf Basis der positiv animierenden Bildwahrnehmungen vermittelt werden, die in ihrer Darstellung gegenüber einer anspruchsvollen Kunstfertigkeit vorrangig sind (Heller & Anderson, 2018, S. 27). Auf die Wahrheit und Fehler kommt es an, nicht auf die gestalterische Virtuosität.

Mein Ziel ist es, mittels partizipatorischem Design (Open Call) Aussagen zum Thema Misserfolgen im kreativen Arbeitsleben zu sammeln und die negativen, aber auch die positiven Punkte zu beleuchten. Die Intervention soll als fortlaufendes Konzept entwickelt werden. Ich denke, eine Rezeption von echten Teilnehmern führt automatisch zur Suche nach Antworten in unserem eigenen Leben. Wir können uns in der einen oder anderen Erfahrung wiederfinden und uns persönlich angesprochen fühlen. Daraus können wir motiviert werden, uns neuen Herausforderungen zu stellen und Misserfolg befreiter ansprechen zu lernen. Ich wiederhole bewusst mein Hauptanliegen, durch Illustration eine Vielfalt zu präsentieren, zur Enttabuisierung anzuregen und Möglichkeiten des Umgangs mit dem Scheitern aufzuzeigen.

Meine Arbeit sehe ich sowohl im digitalen wie auch im analogen Bereich angesiedelt. Mögliche Resultate und Zugänge könnten ein illustrierter Blog, Reportage, Editorial Illustration, ein Spiel oder Printprodukte sein.

In jedem Fall wird der Benutzer in einer Form selbst aktiv – sei es mittels Bildbetrachtung, angestoßener Selbstreflexion oder aktiver Kommunikation nach außen.

Bis dato entwickelte ich einzelne Prototypen, die ich in der Folge vorstelle: Parallel zur schriftlichen Recherche erforsche ich mein Thema mittels ständig sich vermehrenden Skizzen in meinem Sketchbook. Dies ermöglicht mir eine schnelle Visualisierung von Ideen, sodass eine illustrative Bildbibliothek entsteht, auf die ich im Zuge meines Praxisprojektes zurückgreifen kann.



Abb.25 Einzelne Seiten aus dem Skizzenbuch, die meine Ideen visuell festhalten

Weiters geben 50 Ideenkarten einen ersten Überblick zu meinem Brainstorming:

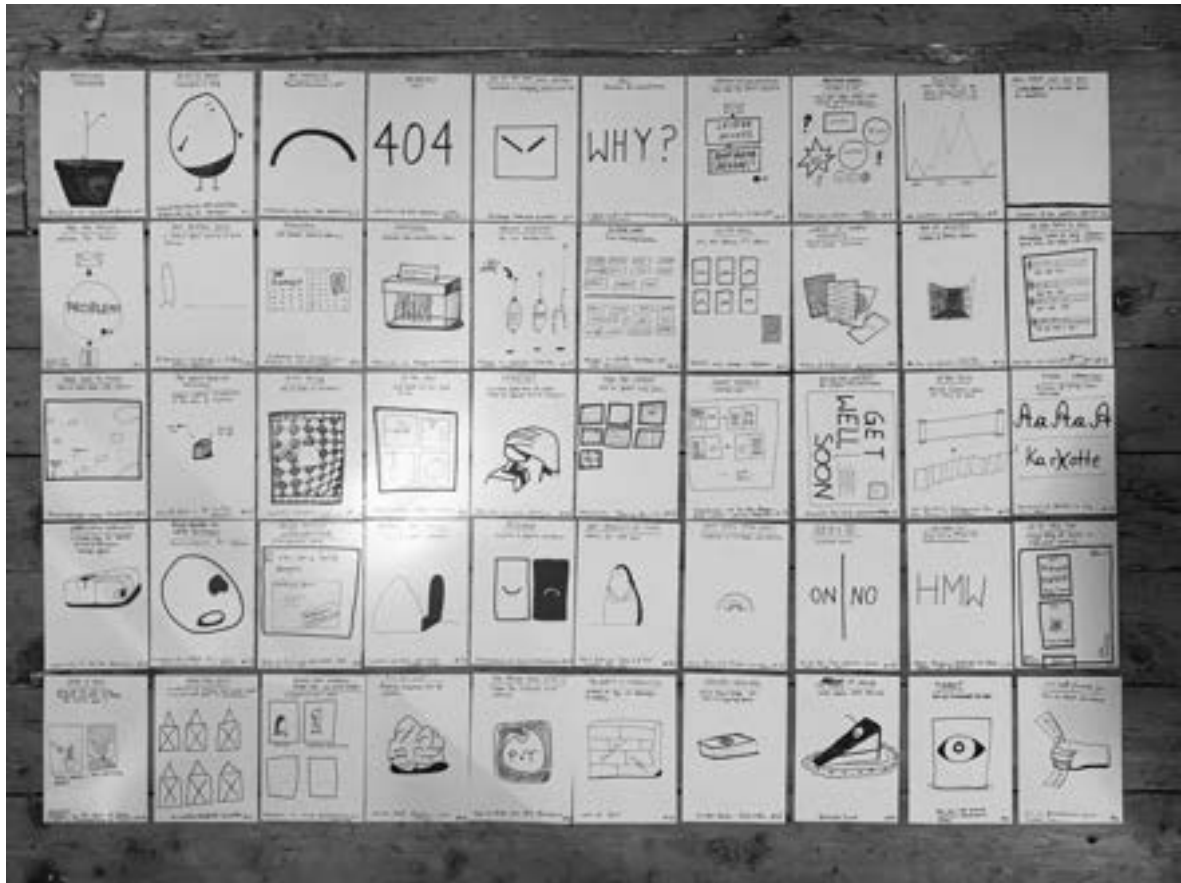


Abb.26 50 Ideen in Form von Text und Bild als Basis für weiterführende Prototypen

Um die Bandbreite meines Denkens zu zeigen, gebe ich folgende Beispiele: Nr. 38 „On to one two“ beschreibt die Idee eines virtuellen Blogs, der stetig wächst. Er veranschaulicht Anregungen und Hilfestellungen zum Thema, wohingegen Beispiel Nr. 4 „404 Ablehnungen“ auf der Annahme aufbaut, dass eine Vielzahl von Ablehnungen zu einem verbesserten Umgang mit Misserfolg führt. Nr. 18 „Card of happy moments“ soll mittels beruhigend illustrierten Bildmotiven anregen, sich auch in schwierigen Zeiten etwas Gutes zu tun. Die Idee, eine Kombination aus allen genannten Beispielen zu kreieren, ergab für weitere Überlegungen zur Prototypengestaltung am meisten Sinn. Ausgehend von der bestehenden Studie, dass 100 Tage der Ablehnung dazu führen, widerstandsfähiger zu werden, habe ich über eine illustrative Sammlung von mindestens 100 Ablehnungserfahrungen von Einzelpersonen mittels partizipativem Design nachgedacht (Mayer, 2019, S. 31). Unter dem Motto „lass die User sprechen“, startete ich mit einem Open Call im Herbst 2021. Der stetig wachsende und fortlaufende Aufruf war

und ist eine Einladung, mir schriftlich anonym und partizipativ den schlimmsten Misserfolg im kreativen Arbeitsleben zuzusenden: „Was war deine bisher einprägsamste Erfahrung mit Misserfolg und wie gehst du damit um?“

Der erste Prototyp ist ein Booklet, basierend auf den Lebenserfahrungen Kreativschaffender:



Abb.27 Erstandene Illustrationsprototypen auf Basis von Erfahrungsberichten

Negative Erlebnisse werden positiven Auswegen gegenübergestellt und illustrativ festgehalten. Das Umblättern verlangt eine aktive Handlung des Betrachters, um „das Geheimnis der Überwindung einer negativen Situation“ zu enthüllen. Der Prototyp ergibt in einer Kombination von Text und Bild Sinn.

In einem weiteren Schritt nummerierte ich die bisher zugesandten Erfahrungsberichte (Misserfolg Nr. 1, Nr. 2,...). Ich stellte Überlegungen an, wie Wendemomente und visuelle Neuinterpretationen eines Misserfolgs veranschaulicht werden können (Neubewertung Nr. 1, Nr. 2,...), um dem User neue Möglichkeitsräume zu eröffnen:



Abb.28 Zugesandte Misserfolgserfahrungen führen zu visuellen Kommentaren und Neuinterpretationen

Basierend auf Kommentaren der Teilnehmenden, entstand eine Reihe an Postkartenmotiven. Diese geben auf der Vorderseite einen visuellen Kommentar zum negativen Erlebnis.

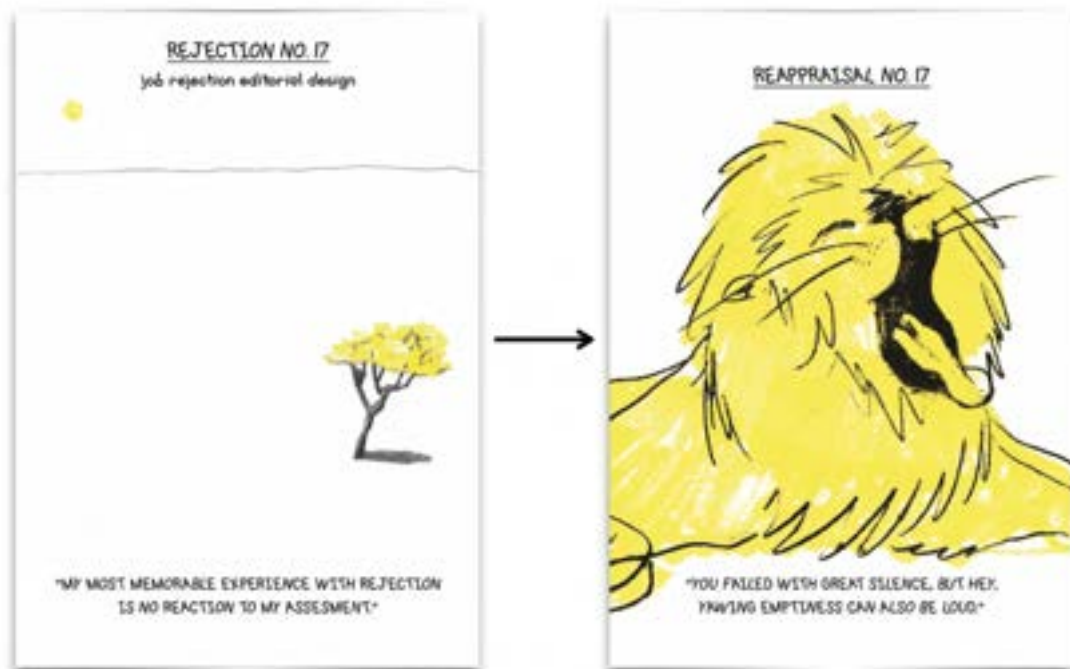


Abb.29 Ablauf des Prototyps: Negative Kommentare der User verwandeln sich in etwas Positives

Auf der Rückseite findet sich ein QR-Code. Mittels diesem wird der Betrachtende auf einen digitalen Blog verwiesen und kann eine visuelle Neubewertung als positives Erlebnis visuell rezipieren. Zudem wird der Betrachtende dazu aufgerufen, seine eigene Erfahrung mit Misserfolg zu verschriftlichen.



Abb.30 Die Rückseite des Prototyps

Absageschrieben werden in schriftlicher Form per Post oder Email versandt. Aus diesem Grund wählte ich das persönliche Adressieren analoger Postkarten. Gleichzeitig finde ich die digitale Präsenz reizvoll, ein breites Publikum anonym anzusprechen. Der Prototyp soll Analoges und Digitales vereinen.

Die entstandenen Prototypen wurden ebenfalls auf die Social Media Plattform Instagram gestellt, um so mögliche Reaktionen zu erhalten:

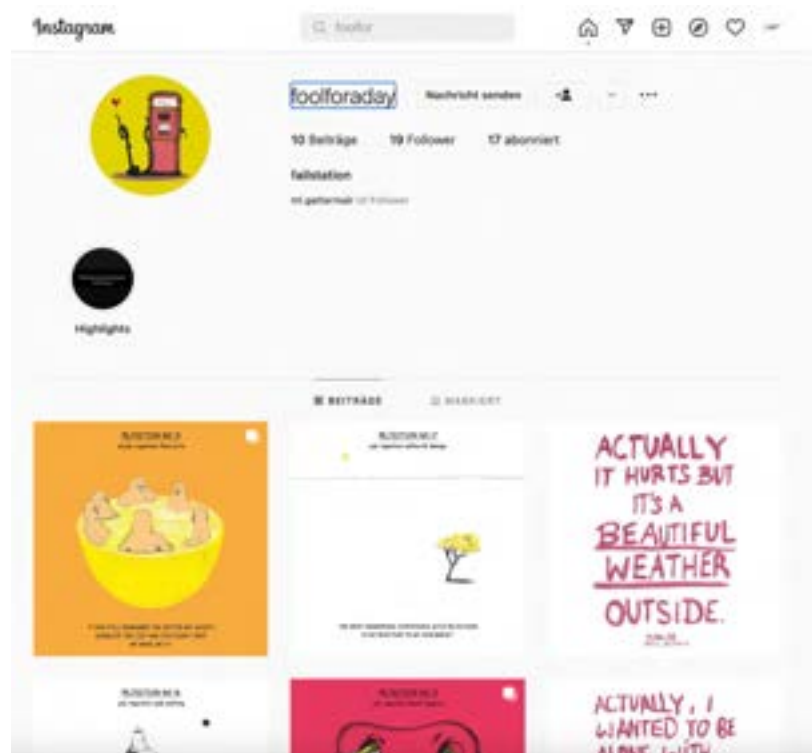


Abb.31 Erste Visualisierungsideen als Testlauf auf der erstellten Instagramseite „foolforaday“

Zusammenfassend lässt sich festhalten: Der Ansatz meiner praktischen Arbeit beruht auf einer Teilnahme von Betroffenen als Basis meines Designprojektes. Das Projekt richtet sich anonym an den Einzelnen. Kommentare will ich illustrativ aufgreifen und weiterführende Anregungen liefern. Mittels Illustration werden Misserfolg und Wendemomente humorvoll wiedergegeben. Dabei sollen analoge und digitale Wege genutzt werden.

Ziel dabei ist es, dass sich User in dem einen oder anderen Kommentar wiederfinden, nach eigenen Kommentaren ausschauhalten und sich persönlich, intrinsisch motiviert,

angesprochen fühlen. Das Durchlaufen fremder Fallbeispiele hat die gleiche Wirkung im Gehirn, wie beim eigenen Erleben (Empathie, Psychologie). Humorvolle Illustrationen sollen dazu ermutigen, sich den eigenen Fehlern zu stellen und eine neue, positive Sicht auf die Dinge zu entwickeln. Die Sammlung von realen Aussagen laden uns zur eigenen Reflexion ein. Daraus können Spiele, Blogs, Postkartenserien, Sticker, Workshop-Formate und dergleichen entstehen.

Risiken und Schwachstellen sehe ich darin, dass wertsteigernde Institutionen, wie die Kreativwirtschaft, kein Potential in meiner illustratorischen Tätigkeit sieht, dass die Teilnahme an meinem Projekt nur eine unzureichende Viralität erfährt und eine fortlaufende Partizipation ausbleibt.

3. Der Stand der Dinge

In diesem Kapitel widme ich mich dem aktuellen Stand der Dinge, einerseits auf Gestalter und Gestalterinnen bezogen, andererseits auf analoge und digitale Medien, die sich alle mit dem Umgang und Erleben von Misserfolg im kreativen Arbeitsleben auseinandergesetzt und mich beeinflusst haben. Die Beispiele sollen dabei helfen, einen Überblick über aktuelle Zugänge zur Thematik zu gewinnen und darüber hinaus davon zu lernen.

3.1. Was bisher geschah im illustrativen Bereich

Illustrationen regen zur Reflexion an. Verschiedene Gestalter und Gestalterinnen haben im Bereich der Illustration Wege gefunden, emotionalen Schmerz, Tabuthemen und negative Emotionen auf teils humorvoller, teils ernster Ebene visuell aufzugreifen. Die folgende Fallbeispiele werden hinsichtlich ihres Zusammenspiels von Humor und Bild analysiert. Die angeführten Beispiele liefern aktuell relevanteste Quellen aus dem Praxisbereich einzelner Illustratorinnen.

time for you to finally be over it.



Abb.32 Oliver Samter, Broken

Das Illustrationsprojekt von Oliver Samter widmet sich dem Thema Trennungsschmerz und Abschied. Die Simplifizierung in Schwarz-Weiß macht Sinn, da sie den Blick auf das Wesentliche lenkt. Es ist eine stilistisch minimierte Umsetzung von komplexen Inhalten. Auf der anderen Seite fehlt es an Lösungsansätzen, um mit einem gestärkt guten Gefühl aus der visuellen Konfrontation zu gehen. Die Form des Dialogs (z.B. von „Kopf“ und „Herz“) halte sind ansprechend und könnte auch in einer ähnlichen Form in meinem Designprojekt auftreten.



Abb.33 Mr. Bingo, Hate Mail

Mr. Bingo versteht es, negative Ausdrücke und Gegebenheiten in etwas Humorvolles zu verwandeln: Auf den Aufruf, dem Künstler die eigene Adresse zukommen zu lassen, wird mit einem sogenannten „Hate Mail“ per Postkarte geantwortet. Dass die Aktion Anklang findet, beweist, dass Menschen auch gerne mit Humor auf beleidigende und negative Erlebnisse reagieren. Die simple Art des Aufrufs und das persönliche Adressieren ist zielführend und lässt eine Zuschauergruppe stets wachsen. Auch die altertümliche Form der Postkarte könnte heute wieder an Wert gewinnen. Es ist ein spannendes Spiel aus Erwartungen, einem förmlichen Postkartengruß entgegenzufiebern.



Abb.34 Till Lauer, Silent Letter

Einen grafischen Illustrationsweg nutzt der HSLU Illustrations Absolvent Till Lauer. Ich habe ihn nach seiner Projektfindung gefragt: Während des Joggens kam ihm die Idee, Menschen nach ihren Geheimnissen zu fragen, die dann von ihm illustriert wurden. Die klare Bildsprache, die kräftigen Farben und die Bildpointen in Kombination mit Text sind humorvoll gewählt. Ein Gefühl für das Setting, ein Tabuthema aufzugreifen, funktioniert. Das Gesamtkonzept ist sehr durchdacht und stimmig. Hier wird das Thema „Scham“ visuell aufgegriffen und illustrativ enttabuisiert.



Abb.35 Ein Spiel zur „Ablehnungstherapie“ nach Jia Jiang

Auf der Plattform „rejectiontherapy.com“ wird das Spiel zur „Ablehnungstherapie“ nach Jia Jiang vorgestellt. Das „Nein“ wird zum Spielziel regelrecht nach Ablehnungen im Alltag zu fragen. Das Spiel folgt gewissen Anforderungen. Die Erkenntnis daraus lautet: Absagen können dein Leben nicht ruinieren, nur die Angst und Scham vor Ablehnung. Ein Game Design, das mit dem Umgang von Absagen und Scham spielt, finde ich sehr ansprechend, das Design hier hingegen weniger. Illustrierte Bildkarten würden helfen, das Thema aufzulockern.



Abb.36 Epic Fail, Christoph Niemann

Auch bekannte Gestalter wie Christoph Niemann haben sich im Editorial Bereich mit dem Scheitern illustrativ auseinandergesetzt. Die klare Bildsprache in der Wiedergabe komplexer Inhalte und der transportierte Humor sind aussagekräftig. Das Thema des Scheiterns wird auf einen Blick gut abgebildet und wirkt durch die kräftigen Signalfarben sehr konstruktiv auf mich.

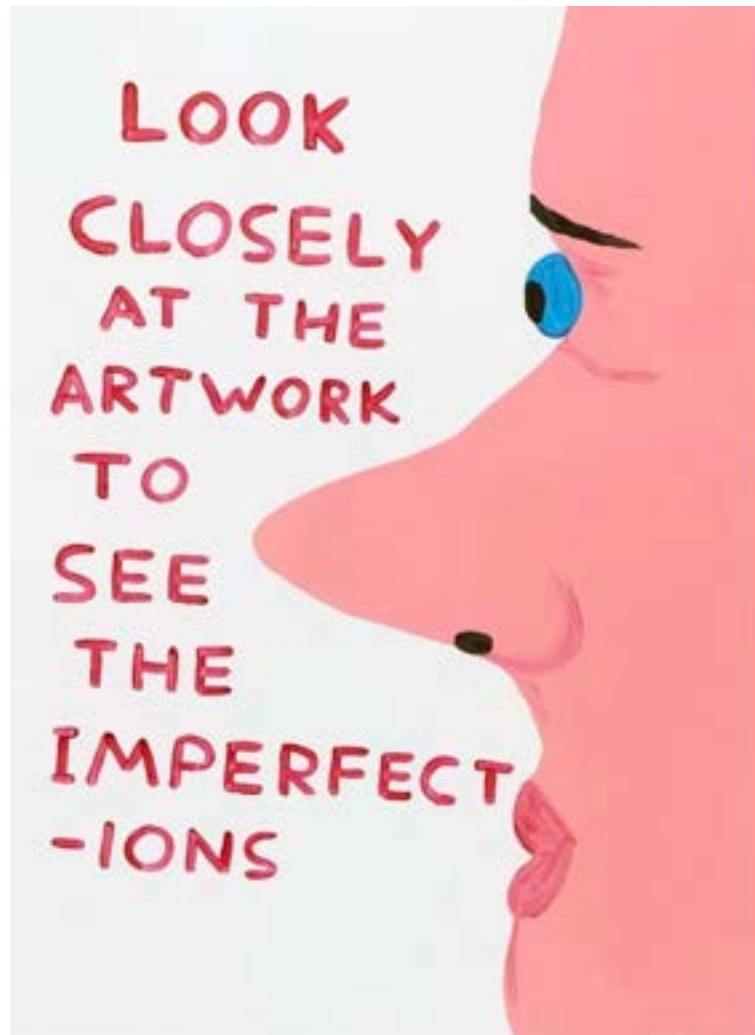


Abb.37 Look closely at the artwork to see the imperfection, David Shrigley

Der britische Künstler David Shrigley illustriert Cartoons, die sowohl in Büchern und Postkarten veröffentlicht sind. Ein simplifizierter, kräftiger Stil geht mit klaren Bildbotschaften und einem unbändigen Sinn für Humor einher. Klare Farben und Linienhaftigkeit unterstreichen die Bildaussage und lassen aufgrund der Abstrahierung einen großen Spielraum an Interpretation zu. In seinen Bildern geht er dem Scheitern

und dem menschlichen Versagen nach und bringt diese in einem kräftigen Statement zu Blatt. Die Bilder wirken aufgrund von Durchstreichungen und Rechtsschreibfehlern unfertig und nicht ausgearbeitet. Eine gewisse Dissonanz läuft entgegen den Erwartungen. Die Skizzenhaftigkeit verleiht der Arbeit eine gewisse Authentizität und kommt dem wirklichen Leben mit seinen Fehlern und Missgeschicken sehr nahe. All das inspiriert mich in meinem illustratorischen Ansatz und im Zusammenspiel von Bild und Humor.

3.2. Analoge und digitale Medien

Auch in analogen Ratgebern, in Literatur, sozialen Netzwerken und digitalen Vorträgen (TED talks, Videos) lassen sich aktuelle Zugänge zum Thema finden, die meine illustratorische Arbeit beeinflussen.



Abb.38 Podcast „3 Point Perspective“

Der Podcast zum Thema „Successful Failures“ liefert für wertvolle Einblicke in die Arbeit von drei Illustratoren und deren Umgang mit Fehlern. Der Podcast schildert auch unterschiedliche Sorgen und bringt Ideen, wie man mit Fehlern im Arbeitsleben umgehen kann.



Abb.39 TED talk: What I learned from 100 days of rejection | Jia Jiang

Jia Jiangs verweist in seinem Vortrag auf die interessante Studie, deren Ziel es ist, 100 Ablehnungen zu sammeln, welche einen widerstandsfähiger gegenüber Schmerzempfinden machen und so die Chancen auf Zusagen steigen lassen. Es ist eine Motivation, solch eine Auflockerung in die Arbeit einzubauen und Absagen als Ausgangspunkt für meine Arbeit zu sammeln.

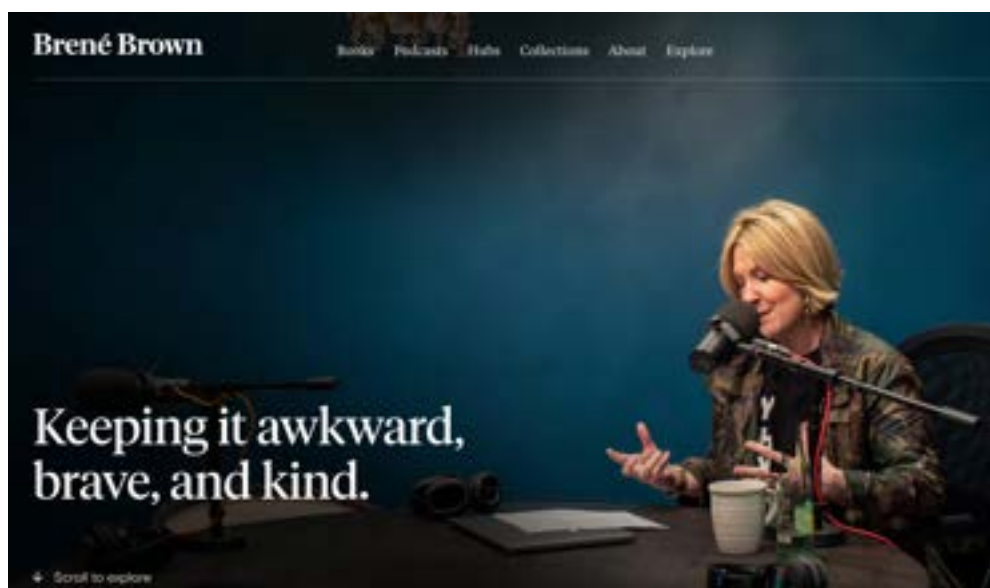


Abb.40 Brené Brown setzt sich mit Verletzlichkeit als Stärke und Scham auseinander

Die Storytellerin Brené Brown setzt sich u.a. mit den Themen von Verletzlichkeit und Scham auseinander. Ihre Zugänge sind aufschlussreich, humorvoll aufgelockert und gut verständlich. Neben Büchern und in Podcasts ist sie auch in TED talks zum Thema auf Youtube zu finden. Scham und Enttabuisierung finden auch in meiner Arbeit ihren Platz. Weiters spricht die Storytellerin von Verletzlichkeit als Grundlage für Innovation, Kreativität und Chance (Siems, 2021, S. 37).

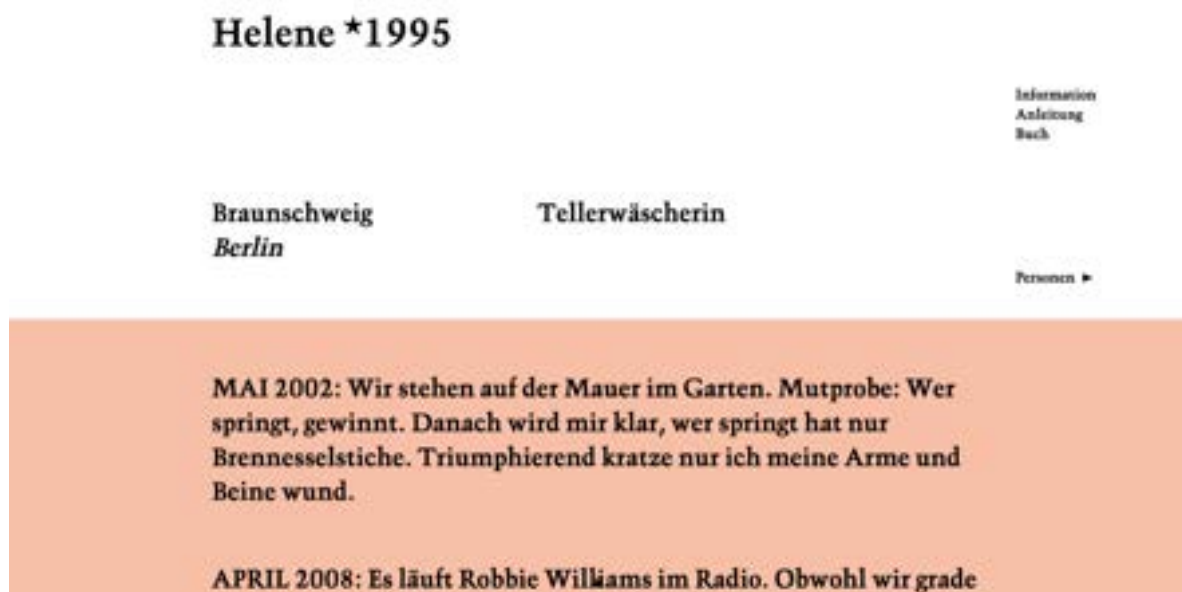


Abb.41 Ein Beispiel aus der Online-Sammlung von Mats Staub

Die Online-Sammlung „Zehn wichtigste Ereignisse meines Lebens“ befasst sich mit der Suche nach Aussagen von Partizipatorinnen. Die Teilnehmerinnen werden namentlich genannt und katalogisiert. Durch das Lesen ihrer Statements, wird die Person sofort präsent. Die Vorgehensweise mittels Aufruf und das Sammeln von Antworten greife auch ich als angedachtes Langzeitprojekt illustrativ mit Wort und Bild auf.



Abb.42 „Fuckup Nights“ als Event

Hier sind Veranstaltungsabende zu finden, an denen Menschen von ihrem Scheitern erzählen. Misserfolg wird zelebriert und die Fehlerkultur gelebt. Ziel ist es, dass alle daraus lernen können (Mayer, 2019, S. 23). Die Idee stammt ursprünglich aus Mexiko und ist heute in etwa 80 Ländern vertreten. Auch in Europa hält es langsam Einzug, öffentlich Erfolge und Misserfolge zu feiern.

Von den Beispielen habe ich gelernt, wie Illustration, im Umgang mit Misserfolg eingesetzt, funktionieren kann in Form von Editorial, Animationen, Online-Sammlung, Community Plattformen oder etwa Postkarten. Im Anbetracht des Standes der Dinge, gibt es auch illustrierte Negativbeispiele, wie z.B. die zu persönliche Aufarbeitung von Trennungsschmerz oder der missglückte Umgang mit Stress. Die Illustrationen zeugen von Frust und Depression und bieten keine Alternativen, Lösungswege und Auswege an. Gestalterische Hilfestellungen meiner Designintervention zielen darauf ab, Aspekte von persönlichen Geschichten humorvoll zu verflechten und zur visuellen Neuinterpretation belastender Erlebnisse anzuregen.

4. Methodenmix

Im Allgemeinen wirkten bei der Wahl der Methoden primäre und sekundäre Rechercheprozesse zusammen. Die Vorarbeit für meinen Methodenmix entstand mittels Literatur- und Desktoprecherche. Um eine breite Grundlage an Misserfolgsthemen hervorzubringen, unterstützten mich primäre Recherchearbeiten, wie ein Open Call mittels partizipativem Design, Workshops und Interviews. Letztere sollten theoretischen, durchgeführten Workshops einen praktischen Bezug zur Arbeit geben. Die Gespräche mit Gestalterinnen wurde aus den Bereichen Kunst und Design und mit Experten und Expertinnen aus den Disziplinen Psychologie, Philosophie und Körperheilkunde geführt. Workshops wurden in drei Durchläufen mit visuellen Gestalterinnen gehalten und im Anschluss ausgewertet. Darüber hinaus stellte ich Beobachtungen auf der Grundlage von Media Plattformen an und unterzog mich einer Selbstbeobachtung in Bezug auf meinen Umgang mit Misserfolg. Die gewählten Methoden sollen dabei helfen, mein Thema besser zu verstehen und Praxis wie Theorie unterstützen. Die Erkenntnisse daraus werden am Schluss des Kapitels zusammengefasst.

4.1. Interviews

Mit Interviews können fundierte Aussagen getroffen werden, die meiner Forschungsarbeit und dem Designprojekt helfen. Die Interviews wurden mit sieben Personen geführt. Jedes Gespräch dauerte etwa eine Stunde. Die Interviews vor der Verschriftlichung der Masterarbeit durchgeführt. Damals richtet sich der Fokus mehr auf die Auswirkungen von Misserfolg im allgemeinen Arbeitsleben. Der Aspekt von Humor hatte noch einen kleineren Stellenwert. Die Aussagen der InterviewpartnerInnen wurden aufgenommen, transkribiert und die Inhalte miteinander verglichen. In diesem Kapitel fasse ich die wesentlichen Aussagen zusammen. Ziel dabei war es, mögliche Ursachen und Auswirkungen im Verhalten der Menschen aufgrund von emotionalem Schmerz und Misserfolg festzuhalten, neue Perspektiven kennenzulernen und meine

Literaturrecherche zu unterstreichen. Die Namen meiner Gesprächspartner wurden zum Teil anonymisiert.

4.1.1. ExpertInneninterviews

Um zu erfahren, was sich in abgewiesenen, zurückgewiesenen Menschen abspielt, suchte ich das Gespräch zuerst mit einer Psychologin, einem Therapeuten und einem Philosophen.

Anna (Psychologin):

Anna ist Psychologin und arbeitet im sozialpsychiatrischen Bereich. Sie sieht die Sozialpsychologie und ganz spezifisch die Arbeitspsychologie als Hauptbereiche an, in die der Umgang mit Misserfolg fällt. Auch die biologische Psychologie fließt ein, da der Mensch ja physiologisch auf Stress reagiert. Wird Misserfolg als Stress wahrgenommen, löst das biologische Prozesse aus. Je nachdem, wie der Stress vom Betroffenen bewertet wird, steigen die Herzrate und der Blutdruck. Primär beginnt es im Gehirn beim Hypothalamus, der Sympathikus und Parasympathikus erregt, worauf Cortisol ausgeschüttet wird. In akuten Bedrohungssituationen kann es zu fight or flight, zum Flucht-Kampfmodus oder zum freeze, Einfrieren, kommen. Nimmt man Stress als Herausforderung wahr, steigt zwar auch die Herzrate, aber der Blutdruck nicht so stark. Das kann motivierend wirken. Es gibt Studien, dass körperlicher Schmerz und soziale Zurückweisung im gleichen Gehirnbereich verarbeitet werden. Daran sieht man, wie stark gerade soziale Zurückweisung wirkt. Da der Mensch ein soziales Wesen ist, ist soziale Ablehnung eine existenzielle Bedrohung, eine Urangst. Erhält der Mensch eine Absage, denkt Anna auch an die Bedürfnispyramide, bei der unten die existenziellen Bedürfnisse zum Überleben stehen. Aber ganz oben steht auch die Selbstverwirklichung als ein Grundbedürfnis.

Die Psychologie kann Bewältigungsstrategien bereitstellen, um beim Umgang mit Absagen zu helfen. Aus der Ärgerforschung kommt die Strategie zur Emotionsregulation, das Reappraisal. Dabei geht es um Uminterpretation oder Neubewertung einer

emotionalen Situation. Im besten Fall wird die Situation in etwas Positives gedreht. Das transaktionale Stressmodell von Lazarus zeigt zum Beispiel Wege der Verarbeitung. So können Bedrohungen zur Herausforderung umgedeutet werden. In der Arbeitspsychologie wird oft die Motivationspsychologie angewandt. Für die Motivation zur Bewerbung ist es wesentlich, dass sich das Outcome lohnt. Bei einer Absage war viel Input aber kein Outcome vorhanden.

Nach einer erhaltenen Absage ist es wichtig, dass man die Motivation nicht verliert und nicht nur an das eigene Versagen denkt. Gespräche mit vertrauten, verständnisvollen Personen sind in der Situation sehr wichtig, ebenso das konstruktive Nachdenken darüber, woran die Zurückweisung lag. Bekam man eine Absage bei einem Job, sollte man sich trotzdem dafür belohnen, dass man sich beworben und den Schritt in die richtige Richtung gesetzt hat. Bei allen negativen Erfahrungen hilft es sehr, Kreatives zu tun, also zu malen, zu schreiben, Ausstellungen zu besuchen, in Bewegung zu bleiben. Dann bleibt man handlungsfähig und kommt nicht in eine Art Lähmung.

Anna hält eine gute Feedbackkultur im Zusammenhang mit Absagen für wichtig. Viele Arbeitgeber schicken nicht einmal eine Information, sondern ignorieren eine Bewerbung. Eine Rückmeldung hat für die Zurückgewiesenen aber große Bedeutung. Anna selbst verbindet, auf Bilder oder Symbole bei negativen Emotionen angesprochen, Farben damit: bei Trauer und Angst dunkle Farben, bei Ärger und Wut grelle, aggressive. Zeichnen würde sie sich bei Zurückweisungen eher abstrakt, als ein Wesen, das verkrochen in einer Ecke sitzt.

Raimund (Psychotherapeut):

Raimund ist Psychotherapeut und Sozialarbeiter. Er beschäftigt sich mit tiefentherapeutischen Ansätzen. Für ihn hat der Umgang mit Absagen schon mit in der Kindheit gemachten Erfahrungen zu tun. Wir Menschen sind das Produkt von dem, was wir erlebt haben. In jedem von uns gibt es Verletzungen, die mit Zurückweisung zu tun haben. Es sei eine Kunst, mit Ablehnungen umzugehen, ohne dass alte Verletzungen hochkommen. Ist der Selbstwert in der Ablehnung betroffen, gibt es meist in der Entwicklung ein Defizit.

Raimund spricht über den Neurobiologen Joachim Bauer, der gemessen hat, wodurch das Schmerzzentrum im Gehirn am meisten aktiviert wird. Dabei stellt Bauer fest, dass das am meisten bei Ausgrenzung und Zurückweisung der Fall ist. In seinem Buch „Schmerzgrenze“ schreibt er, dass sich physischer Schmerz im Vergleich zum Ausschluss aus der Gruppe sogar wie Erlösung anfühlt. In der Evolution ist Zurückweisung und Ausschluss aus der Gruppe dem Tod gleichzusetzen. Dass Ablehnung so etwas Massives bewirkt, ist also evolutionär verankert. Um den Schmerz der Zurückweisung erträglicher zu machen, versucht man manchmal, ihn zu mentalisieren, also durch Zuschreibung mentaler Zustände zu interpretieren.

Bei starken Reaktionen auf Ablehnung, Zurückweisung und Enttäuschung spricht man in der Tiefenpsychologie von strukturellen Störungen. Dazu gehören Entwicklungs- und schwere Persönlichkeitsstörungen. Dabei spielen eben Abweisungen eine zentrale Rolle, da sich der Zurückgewiesene narzisstisch selbst erhöht, um den Selbstwert wiederherzustellen und um die Selbstwertbalance zu halten. Narzissmus kann man auch mit Selbstliebe übersetzen. Bei Verlust ist Depression, Aggression oder eben Narzissmus eine Möglichkeit der Verarbeitung.

Bei Ablehnung und Zurückweisung geht es immer um den Selbstwert. Man erfährt, dass bei einem selbst oder bei dem, was ich anbiete, etwas nicht passt. Es wird eine Grenze gezogen und jemand möchte, dass ich diese Grenze nicht überschreite. Ein gesunder Umgang mit Absagen wäre es, sich klarzumachen, dass ein anderer mein Produkt, nicht aber mich ablehnt.

Kampf und Flucht bedeuten neurobiologisch dasselbe, denn beides dient dazu, der Gefahr zu entkommen. Damit zeigt man, dass auf der Beziehungsebene etwas nicht stimmt. Um den Kontakt wiederherzustellen, kommt Aggression hoch. Außerdem bedeutet Absage Stress, es wird Cortisol und Adrenalin ausgeschüttet.

Bei der Bewältigung der Zurückweisungserfahrungen ist es immer gut, mit Freunden darüber zu sprechen. Wenn das Thema tabuisiert wird oder mit Scham besetzt ist, soll es versteckt werden. Man will nicht gesehen werden, damit die Ablehnungserfahrung nicht wieder hochkommt. Sprechen zwei Menschen darüber, kann es beide bereichern. Zuhören und das Gefühl des anderen mittragen und ihn nicht allein lassen sind wichtig.

Eventuell kann man therapeutische Hilfe anregen. Dabei kann ein Reframing, ein Bedeutungswandel, stattfinden. Man hilft dabei, einen Sinn zu kreieren, zu überlegen, was der Gewinn aus der Situation sein könnte.

Kunst kann bei der Verarbeitung von Ablehnungserfahrungen sehr helfen. Viel Großes entstand durch die Bewältigungsversuche von Schmerz. Kunst drückt Dinge aus, über die man nicht sprechen kann. Symbolisch wird dabei zum Ausdruck gebracht, womit sich viele Menschen identifizieren können. Persönlich hält Raimund die Schnittstelle von Kunst und Psychoanalyse für besonders fruchtbar.

Ablehnung gibt es überall. Im Kunstbereich ist es ein besonders sensibles Thema, da vom Künstler so viel Persönliches dabei ist und es in der Kunst stark um Selbstverwirklichung geht.

Dirk (Philosoph & Heilmasseur):

Dirk ist studierter Philosoph und diplomierter Heilmasseur. Er ist selbst musikalisch-künstlerisch tätig und leitete einen Kunstverein.

Dirk sieht Ablehnung, Zurückweisung, Misserfolg und Angst nicht als primäre Themen der Philosophie. Sie sind der Existenz untergeordnet. Deshalb wird man am ehesten im Existenzialismus fündig. Dirk erwähnt Friedrich Nietzsche, für den Ablehnung gar nicht existiert oder die Stoiker, für die Ablehnung eine Übung in der Apathie ist, um sich nicht affektieren zu lassen. Sprachphilosophisch erklärt Dirk Zurückweisung als den Befehl: „Behalte Dir Deine Sachen!“ Misserfolg ist wieder etwas, was die Gesellschaft nicht als Erfolg anerkennt. Angst erklärt er als existenzielles Gefühl, als Motor, der unsere Existenz antreibt. Angst vor Zurückweisung ist Angst, dass etwas im übertragenen Sinn in uns stirbt. Zurückweisung ist wiederum Angst vor dem Ausschluss aus der Gruppe, ohne die man nicht lebensfähig ist.

Für den Philosophen Dirk existiert der Begriff Misserfolg nicht, er ist leer und gesellschaftlich aufgeladen. Misserfolg sei nur die falsche Erwartung von Erfolg.

Die Hauptemotion bei Zurückweisung sieht er im Neid, einem sozialen, interaktiven Aspekt: Schafft man etwas nicht, ist es einem nur deshalb nicht gleichgültig, weil andere es schaffen.

In abgelehnten Dingen seien viele Möglichkeiten enthalten. Nur weil es abgelehnt ist, ist es ja nicht schlecht. Für spätere Zeiten kann darin etwas Interessantes liegen. Dirk sieht im Abgelehnten einen Kreativ-Pool für die Zukunft.

Als aktiver Heilmasseur sieht Dirk auch psychosomatische Zusammenhänge zwischen seelischem Zustand und dem Körper. Zurückweisungen haben körperliche Auswirkungen. Das ist auch umgekehrt so: Wenn er als Heilmasseur Körperpartien bearbeitet, kann das seelisch etwas auslösen. So löst zum Beispiel eine Lymphdrainage am Knie Trauer aus oder helfen Akkupressurpunkte bei Panikattacken.

Dirk sieht die Situation von Absagen im künstlerischen und wissenschaftlichen Bereich als ähnlich schlimm an. Er findet aber, dass Künstler als einzige Berufsgruppe das Paradox des erfolgreichen Scheiterns verwirklichen können. – das wäre in der Wissenschaft nicht möglich.

Auf Symbole und Bilder bei negativen Erfahrungen angesprochen, wählt Dirk Bodenlosigkeit, dunklen Abgrund, undurchsichtiges Dunkel oder einen Polizeispiegel, bei dem man nur von einer Seite durchsieht.

4.1.2. Visuelle GestalterInnen

Nach den Interviews mit Menschen, die mir viel aus ihrer philosophischen, psychologischen therapeutischen Sichtweise mitgegeben haben, suchte ich das Gespräch mit gestalterisch aktiven Personen:

Agnes (Künstlerin):

Agnes ist vielseitige Künstlerin. Mit bildender Kunst hat sie sich zuerst im Kunstgeschichtestudium auseinandergesetzt. Ihre Liebe zur Musik ließ sie dann Gesang studieren. Zusätzlich leitet sie einen Kunstverein.

Aus Erfahrung weiß sie, wie weh Absagen tun. Dabei ist es gleichgültig, wie man sich psychisch vorbereitet hat, es tut immer gleich weh. Der gute Aspekt einer Absage ist das Lehrreiche dabei. Agnes unterscheidet minutiös zwischen Absage und Zurückweisung. Zurückweisungen sind negativ konnotiert, harsch und respektlos. Absagen dagegen

kann man auch wunderschön erteilen, nämlich so, dass man sich trotzdem gesehen und geschätzt fühlt. Für sie ist eine gute Feedbackkultur wichtig, denn man soll erklärt bekommen, warum etwas nicht angenommen wird.

Agnes hat sich auch Gedanken zu Erfolg und Misserfolg gemacht. Allgemein wird man als erfolgreich angesehen, wenn man viele Preise macht, eine top Position hat und viel Geld verdient. Aber viele sind dann unglücklich. Für sie ist man erfolgreich, wenn man zufrieden und glücklich ist. Was andere als Misserfolg sehen, muss für einen selbst nicht so sein. Jeder muss Erfolg für sich selbst definieren.

Durch Absagen bei Opernchören habe sie begonnen, junge Künstler zu fördern und habe den Kunstverein gegründet.

Absagen sieht sie im Kunstbereich nicht vermehrter als in anderen Sparten. Das sei eine allgemeine Last. Im Umgang mit Menschen, die Absagen erfahren haben, möchte sie dabei helfen, den Schmerz zuzulassen, die Frustration mitfühlen und nicht versuchen, etwas schönzureden. Sie findet es sehr wichtig, Absagen nicht als Tabu oder mit Scham zu betrachten. Austausch mit Vertrauten und das Geständnis, dass es einem widerfahren ist, sind wichtig. Absagen zu behandeln sei ein wichtiges Thema mit viel Identifikationspotential, da es jeden und jede betrifft. Alle Menschen wurden schon mit Absagen konfrontiert. Agnes persönlich hilft bei allen Arten von diesbezüglichen Schmerzerfahrungen Musik enorm.

Florian (Künstler & Designer)

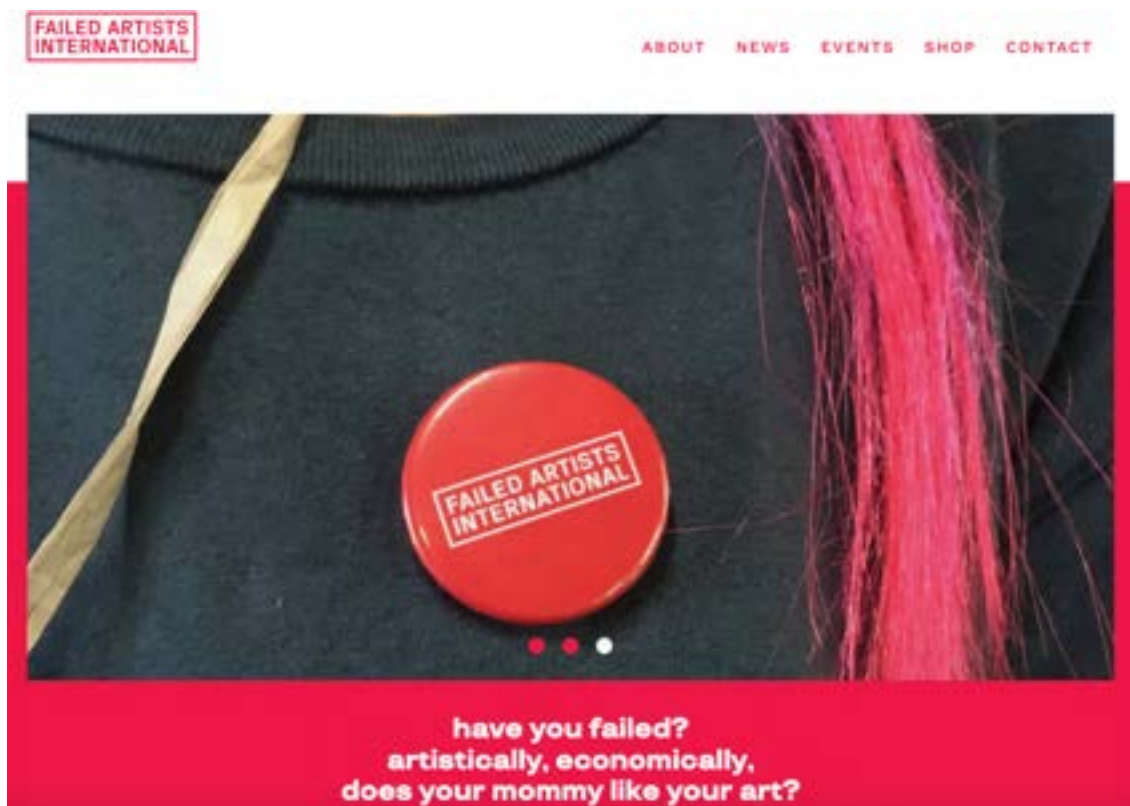


Abb.43 Florian Egermann ist der Gründer von „Failed Artists International“

Florian hat Failed Artists International ins Leben gerufen. Diese Vereinigung wendet sich international an gescheiterte Künstler. Dabei geht es um kritische, aber spielerische Auseinandersetzung mit dem eigenen künstlerischen Scheitern. Voraussetzung für die Mitgliedschaft ist es, sich zum eigenen Scheitern zu bekennen.

Florian baute schon an vielen Orten, zum Beispiel in Hallein (Schmiede), Bochum (Kunstmuseum), Leipzig (CCC-Treffen), Tel Aviv (Alfred Gallery), Wien (Angewandte), Köln (Eberplatz), Linz (Ars Electronica), New York (Flux Factory), Minsk (Kulturzentrum OK16), Hamburg (Reeperbahn) und Polen seinen Informationsstand auf, um humorvoll Mitglieder zu werben. Er gestaltete Formulare, die man beim Beitritt auszufüllen hat. Manche zeichnen dann ihre Beweggründe darauf, andere schreiben ganze Romane. Für viele ist es ein Befreiungsschlag, sich zum Scheitern zu bekennen. Aus diesen Formularen beabsichtigt Florian eines Tages ein Buch zu gestalten.

Die Motivation zur Gründung von Failed Artists International war Unzufriedenheit. Er hatte wenig gearbeitet und bekam keine Ausstellungen. Gleichsam als Trotzreaktion gründete er diese Institution, um mit dem Thema nicht allein zu sein und um einen Raum zu schaffen, in dem man über das Scheitern sprechen kann. Absagen waren sein tägliches Brot. Mit dem Bekennen zu dieser Community bekam er so etwas wie einen Freifahrtschein. Er konnte, von anderen Leuten unabhängig, machen, was er wollte. Auf den Beitrittsformularen liest er auch Absagen als Scheiterungsgrund, denn es ist auch eine Absage, wenn niemand ein Werk kaufen möchte.

Zusammenfassend stelle ich fest, dass die durch die Interviews mit so unterschiedlichen Menschen erhaltenen Informationen für mich viele Räume geöffnet haben. Das reicht von fachmännischen Auskünften aus Spezialbereichen, was sich im Körper beim Erleben von Misserfolg abspielt, über den hilfreichen Umgang mit sozusagen Gescheiterten bis hin zu den wichtigen Begriffen Selbstwert und Motivation. Die Gesprächspartner haben offen Auskunft gegeben.

Die Interviews mit Expertinnen unterstreichen meine Annahme, dass vor allem die Sozial- wie auch die Arbeitspsychologie relevante Bereiche sind, die sich mit dem Erleben und Verarbeiten von emotionalem Stress aufgrund von Misserfolg auseinandersetzen. Aufgrund der Tatsache, dass emotionaler Schmerz im Gehirn mit physischer Gewalt gleichgesetzt ist, wird die Wichtigkeit meiner Annahme unterstrichen, einen konstruktiven Umgang mit Misserfolg zu finden. Die Selbstverwirklichung besitzt eine hohe Relevanz und die Neubewertung einer emotionalen Situation hilft, positive Emotionen zu entwickeln. Bei dem Interview mit dem Gründer von Failed Artist International spricht mich der Aspekt des Humors besonders an, der dazu einlädt, mutig über seine eigenen Misserfolge zu sprechen und eine Community dadurch entstehen lässt. Die Expertinnen unterstreichen meine Annahme, dass visuelles Material hilft, sich mit negativen Themen auseinanderzusetzen. Alle Gesprächspartnerinnen sprachen von der Wichtigkeit einer guten Feedbackkultur und wie relevant es ist, eine Kultur des Scheiterns zu leben. Das belegt meinen Wunsch nach Tabubrechung und schambefreitem Umgang mit Misserfolg.

4.2. Beobachtung

Um einen tieferen Einblick in Misserfolgsthemen zu erhalten, führte ich Workshops durch, eröffnete einen Open Call, beobachtete Alltagsgegebenheiten, soziale Netzwerke und führte eine Selbstbeobachtung durch. Ziel dabei ist, Verhaltensweisen zu analysieren und Zusammenhänge besser zu verstehen.

4.2.1. Soziale Netzwerke

Mittels Beobachtung vom Verhalten anderer können Regeln aus dem sozialen Umfeld gelernt werden. Das Erlernen von emotionalen Reaktionen anderer führt zu einem eigenen Erlernen ohne Belohnung oder Bestrafung. Es ist ein stellvertretendes Konditionieren (Schorn, 2011, S. 25).

Auf einer weiteren Ebene erhob ich Daten aus größeren Foren und Plattformen (Web 2.0). Im Internet und Social Media Plattformen werden viele Inhalte zum Thema „Fehler machen“ in online Communitys geteilt. Zu den Online-Beobachtungen gehörten die Seiten Reddit (www.reddit.com), Twitter (www.twitter.com) und Instagram (www.instagram.com).

Reddit ist eine Plattform für eine große Ansammlung an Communitys im Internet. Dabei können eigene Bereiche kreiert werden, zu denen Themen und Beiträge gepostet werden. Das ermöglicht eine Diskussion von unterschiedlichsten Usern weltweit, die Beiträge kommentieren und bewerten. Mittels einem Datenverarbeitungstool (Python) konnte ich etwaige Aussagen filtern und so für eine breitere Aufstellung an Daten sorgen. Im Allgemeinen werden viele Beiträge zum Thema „Fehler machen“ geteilt. Sie fokussieren sich auf Hoppalas, lustige Tollpatschaktionen, Ausrutscher und die Fehler anderer. Nur selten werden eigene Probleme in Bezug auf Misserfolg angesprochen. Allgemeine Aussagen wie „Kopf hoch“ oder „wird schon wieder“ treten häufig auf. Eine offene Fehlerkultur für Kreativschaffende ist mir nicht untergekommen. Es zeigt mir, dass

eine Scheu und Scham existiert und diese negativen Themen, wenn überhaupt, nur außerhalb großer Plattformen thematisiert werden.

Twitter bietet einen beinah journalreichen Umgang zum Thema und überbringt Nachrichten in 280 Zeilen an eine große Leserschaft. Die Plattform basiert auf Texten und Bild, welche bewertet und kommentiert werden (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 94). Oft fand ich politische Beiträge und allgemeine Sprichworte zum Schlagwort „Misserfolg“. Die telegrammartigen Kurznachrichten haben eine teils seriöse, teils humorvolle Ausrichtung und bieten einen Einblick in Misserfolgsthemen weltweit.

Auf Instagram bestehen eigene Profile zum Thema Misserfolg. Memes und Beiträge spezialisieren sich vermehrt auf einen humorvollen Umgang mit Ausrutschern. Posts mit konstruktiven Ratschlägen halten sich im Rahmen oder verweisen auf ein Hilfe-Programm, das zu einer weiterführenden Unternehmensseite führt. Ich konnte ein eigenes Profil zu Missgeschicken im Designbereich ausfindig machen, sowie IllustratorInnen, die sich in eigener Reflexion den Themen emotionaler Schmerz und Misserfolg widmen. Im Vergleich zu anderen Social Media Plattformen sind die Dialoge und Gruppen auf Instagram positiver und unterstützender (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 94).

Inhalte zum Thema „Misserfolg“ finden in einer verallgemeinernden humorvollen Art und Weise statt. Daraus schließe ich, dass Humor ein sinnvoller Weg ist, sich dem Thema zu nähern. Dagegen ist die Auseinandersetzung mit dem eigenen emotionalen Schmerz aufgrund von Misserfolg im kreativen Arbeitsleben sehr gering vorhanden. Ich gehe davon aus, dass persönliche Netzwerke fokussiert auf das Thema eingehen. Das belegt meine Annahme, dass die Selbstoptimierung auf den sozialen Netzwerken nach wie vor Priorität besitzt und das Thema Misserfolg mit Scham und Tabu behaftet ist. Über Probleme anderer zu posten ist beliebt, über die eigenen nicht. Die Angst, in der Öffentlichkeit als dumm zu gelten, scheint in der medialen Welt weit verbreitet zu sein (Endriss, 2019, S. 90).

4.2.2. Selbstbeobachtung

Im Rahmen einer Selbstbeobachtung startete ich mit stetig wachsenden Skizzen, um mein Thema visuell zu erforschen. So wurde neben der Literaturrecherche und im Alltag, sobald mir eine visuelle Idee zum Thema kam, eine Skizze in meinem Skizzenbuch angefertigt. Oft gaben einzelne Wörter oder aufgeschnappte Phrasen den Anstoß für eine solche Skizze. Auch auf meinem Weg zur HSLU und auf Straßen suchte ich nach Fehlern, Missgeschicken und visuellen Elementen, die für mich Misserfolg im öffentlichen Raum ausdrücken. Dadurch sollen Gestaltungsideen in visueller Form zur praktischen Arbeit heranwachsen.

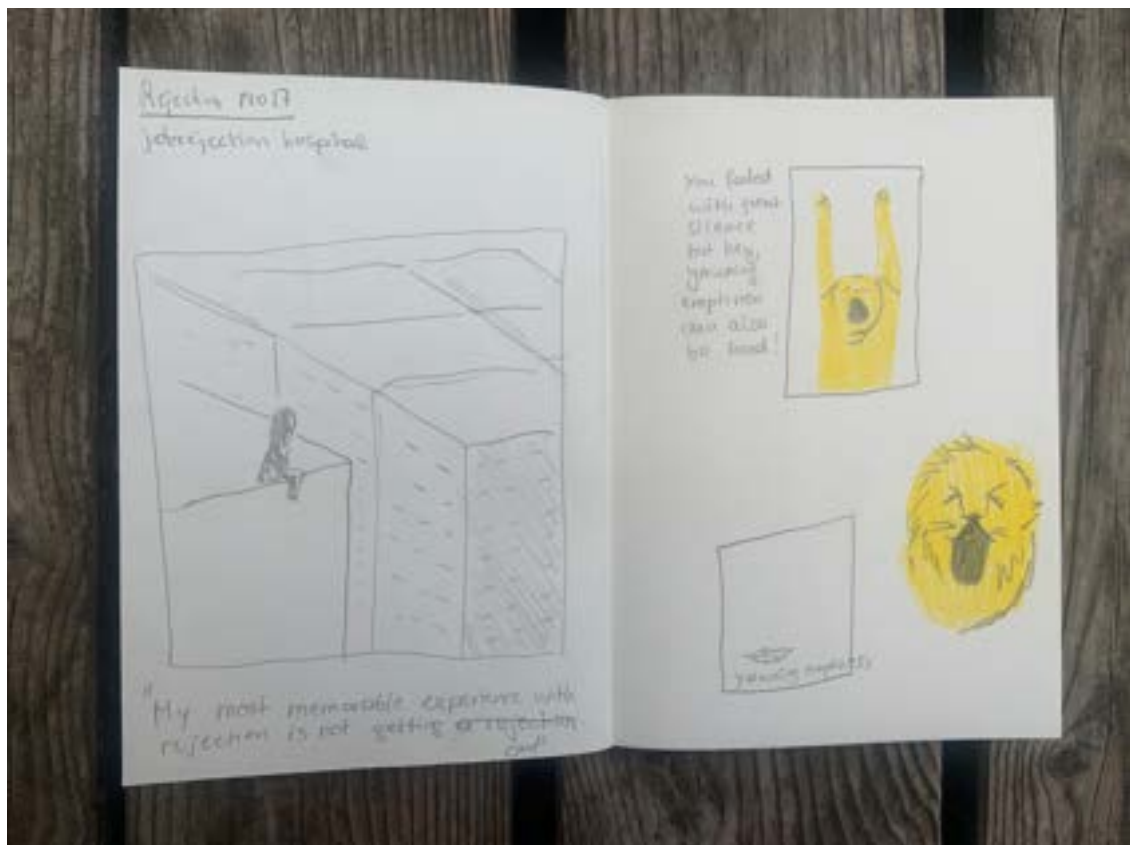


Abb.44 Stetig wachsende Skizzen zur visuellen Reflexion mit Misserfolg

4.2.3. Open Call

Laut dem Projekt „100 days of rejection“ nach Jia Jiang, sollen 100 Tage der Ablehnung zu einem besseren Umgang damit führen (Jiang, 2015, S. 3). Das war Anstoß dafür, eine individuelle Sammlung von mindestens 100 Misserfolgsgeschichten Kreativschaffender zu sammeln, die an meinem Projekt partizipieren, um diese zu illustrieren.

Der Grundstock für meiner Designintervention begann mit einem Open Call im HS21.



Abb.45 Der Open Call im HS21 an der HSLU Luzern

Dabei verteilte ich Flyer mit der Aufforderung, mir den schlimmsten Misserfolg im kreativen Arbeitsleben zuzusenden. Die Frage dazu lautet: Was war dein einprägsamster Misserfolg im kreativen Arbeitsleben? Die Aussagen werden anonym verarbeitet und visuell geltend gemacht. Der Open Call soll echte Erfahrungsberichte sammeln und ist als fortlaufendes Konzept entwickelt. Um individuelle Daten zu erheben, will ich Kreative ermutigen, mir von ihren Erfahrungen mit Misserfolg zu erzählen. Mittels Partizipatorischen Design soll das Designprojekt entwickelt werden und Kommentare als Basis meiner Illustrationen dienen. Dieses Werkzeug hilft, beim Zielpublikum auf mein Projekt aufmerksam zu machen und das Designprojekt kontinuierlich weiterzuentwickeln.

4.2.4. Workshops

Im Zuge meiner Recherchetätigkeit wurde ein Workshopformat entwickelt, um mit Teilnehmenden das Erleben von emotionalem Schmerz aufgrund von Misserfolg genauer unter die Lupe zu nehmen. Auf vielschichtige Weise wird nach Erfahrungen mit Misserfolgen gefragt und inwieweit visuelles Material bei deren Verarbeitung unterstützend sein kann. Wesen der Absage, Umgang mit Ablehnung, Zurückweisung und Misserfolg sollen mittels dieser Methode zu einer umfassenden Reflexion führen.

Das Workshopformat „Fail Station“ wurde wiederholt durchgeführt: Am 09. Dezember 2021 mit Studierenden der HSLU, am 19. August 2022 mit Teilnehmenden am Art & Maker Camp „Oktolog“ und am 16. September 2022 am Kunstfestival „Schmiede“. Die Gruppengröße betrug sieben Teilnehmende pro Workshop mit je einer Dauer von etwa einer Stunde.

Aus der Recherchearbeit ergab sich eine breite Palette an Misserfolgsthemen. Gesammelte Kommentare und Aussagen über ansprechendes Bildmaterial im Kontext von erlebtem Misserfolg konnte und kann ich auf meine Designintervention übertragen. Es wurde keine Wirkungsforschung betrieben, sondern dem Interesse nachgegangen, ob und inwieweit visuelles Bildmaterial dabei helfen kann, Misserfolge zu überwinden und wie Ermutigung stattfinden kann, schambefreit über das Thema in Austausch zu

kommen. Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Reaktionsmuster des Verhaltens bei der Bildbetrachtung wurden herausgearbeitet. Im Zuge des Workshops wurden Teilnehmende dazu eingeladen, sich auf kurze Aufgabenstellungen einzulassen. Drei wesentliche Impulse werden hier vorgestellt:

Nr.1 „Epic fail“: Zeichne deinen bisher schlimmsten Misserfolg in kurzer Zeit mit dicken Stiften. Stelle dich anhand deiner Skizze vor und betitle deine Zeichnung.



Abb.46 Skizzenblätter vom „Epic Fail“ der Partizipierenden

Nr.2 „Punch of symbols“: Mittels vorgedruckter Stickersymbole, sollte ein persönlicher Bezug zum Thema hergestellt werden. Teilnehmende konnten ihre Reaktionen auf Misserfolg mittels Symbolbilder festhalten. Leere Bildkarten ermöglichten es, auch eigene Symbole und Ideen zu Blatt zu bringen.



Abb.47 Kolorierte Stickersymbole als Reaktionsmöglichkeiten auf Misserfolg

Nr. 3 „Card game“: Illustrierte Bildkarten konnten nach eigener Präferenz ausgewählt werden. Im Anschluss wurde darüber gesprochen, was die Bilder in einem auslösten und aus welchem Grund sich die jeweiligen Personen für diese oder jene Illustration entschieden hatten.

Der Abschluss des Workshops bildete ein Feedbackgespräch zum Thema Feedbackkultur, um auf weitere Überlegungen eingehen zu können und offene Fragen zu klären.



Abb.48 (rechts) Dokumentation zur Workshopdurchführung

Abb.49 (links) Moodboard an möglichen Illustrationen aus eigener Hand und Resultaten des Suchbegriffs „Misserfolg“ auf Pinterest

Zur Auswertung der Methode lassen sich folgende Punkte festhalten: Bei Aufgabenstellung Nr. 1 konnten Teilnehmende durch die entstandenen Zeichnungen sprechen und emotional offen auf die Thematik eingehen. Die kurze Zeit wurde als auflockernde Kreativtechnik bewusst eingesetzt: Das führte zu einer schnellen Umsetzung, um etwaige Grübeleien und Hürden zu überwinden. Aufgrund des Workshopkontextes machten alle mit, um über ihre emotionalen Schmerzerfahrungen zu sprechen, auch wenn die Scham in anderen Kontextsetzungen laut Rückmeldung größer ausfiel.

Die Reaktionen der Workshopteilnehmenden fielen bei Aufgabenstellung Nr. 2 sehr unterschiedlich aus. Das am häufigsten hervorgehobene Stickersymbol war das Wort „Why“. Die meisten Teilnehmenden gingen in die Reaktion von Trauer, Scham und Verdrängung. In der Klassifizierung von Typ A (Vermeidung), Typ B (Wut/Ausleben) und Typ C (Neubewertung) fokussierten sich die meisten Kandidaten auf Typ A. Festgehalten

werden muss, dass einige Misserfolge schon zeitlich länger zurückliegen und es im Laufe eines Prozesses zu unterschiedlichen Reaktionen kommen kann.

Auch bei Aufgabenstellung Nr. 3 waren die Reaktionen sehr verschieden. Tendenziell wurden schwarzweiß Illustrationen kolorierten Illustrationen vorgezogen. Zu den drei beliebtesten Motiven zählen folgende Bilder:



Abb.50 Die drei beliebtesten Motive des Workshops von Christoph Niemann, Dawn Kim und Rokas Aleliūnas

Das lässt darauf schließen, dass Humor durchaus ein guter Weg ist, sich der Thematik zu stellen. Das Feedback ergab, dass der Workshop durch das Berücksichtigen vielfältiger Herangehensweisen an das Thema als abwechslungsreich erlebt wurde. Einige Workshopteilnehmer wollten das Stickersymbolblatt im Anschluss für den Fall weiterer Misserfolge mitnehmen. Es kam der Wunsch auf, mehrere positive Empfindungen miteinfließen zu lassen (u.a. mehrere positive Symbole), um noch mehr Optionen zur Bewältigung zu Verfügung zu haben. Das lässt darauf schließen, dass der Wunsch auf einen konstruktiven Umgang mit Misserfolg existiert und das Workshopformat ein guter Weg ist, Tabus anzusprechen und in der Gruppe zu diskutieren. Die Workshops wurden mit Menschen, die im Kunst- und Designbereich tätig sind, durchgeführt. Ein offener Wunsch ist es, möglichst viele Teilnehmende aus verschiedenen Berufsgruppen zu finden, um noch mehr verschiedene Zugänge und Daten sowie deren Anschauungsweisen zu sammeln und gegenüberzustellen.

4.3. Resümee der Methoden

Die emotionale Bewertung hinter der Verarbeitung von Misserfolg und deren Verhaltensmerkmalen wurde auf der Grundlage bestehender Modelle, Interviews, Beobachtungen, User Narrativ und Workshops analysiert, um Antworten auf die Handlungsfelder geben zu können. Die angewandten Methoden haben geholfen, meine Sicht auf das Thema zu schärfen, die Thematiken rund um „Misserfolg“ in seiner Komplexität wahrzunehmen und eine holistische Perspektive einzunehmen (Carlson, 2016, S. 21).

Aufgrund der Interviews und der bestehenden Modelle aus den Bereichen Arbeits- und Sozialpsychologie habe ich gelernt, dass emotionaler Schmerz aufgrund von Misserfolg evolutionär erklärbar ist und Stress eine zentrale Rolle bei der Bewältigung spielt. Der Austausch in einem sozialen Umfeld und die Reflexion können bei Betroffenen zu einem „Reframing“ und Neubewerten („Reappraisal“) einer Situation führen, welche wiederum zur Resilienz und zu mentalem Wohlbefinden beitragen. Mein Handlungsansatz, aufgrund von User Narrativ und bestehenden Ratgebern eine positive Neubewertung in illustrativer Art und Weise zu geben, ist darauf basierend zielführend. Mein Ansatz, von partizipativem Design zu lernen und das Ziel, mittels Austausches eine schambefreite Fehlerkultur zu leben, wirkte sich positiv auf aus. Die Auswertung der Workshops, persönliche Gespräche und die Arbeit mit Kommentaren aufgrund des Open Calls zeigten mir, dass die Hauptreaktion von Partizipierenden in Richtung Vermeidung, Scham und Trauer geht. Den Blick auf die Neubewertung einer Situation mithilfe von Coping Strategien und Erfahrungsberichten anderer zu legen, kann zum Aufbau der eigenen Resilienz führen.

Digitale und analoge Beobachtungen lassen darauf schließen, dass bis dato die Selbstoptimierung medial präsent ist. Kreativschaffende thematisieren ihren Umgang mit Misserfolg auf sozialen Netzwerken. Einzelne Gruppen zum offenen Umgang mit Fehlern im kreativen Bereich sind medial nicht stark vertreten.

Positive Emotionen in ein negatives Thema zu bringen, öffnet neue Möglichkeitsräume: Das kann mittels humorvoller Illustrationen geschehen, die dem Betrachter ein Lächeln

entlocken und die zu einer positiven Bildwahrnehmung führen. Bei Humor handelt es sich schließlich um ein Medium der Universalbeobachtung (Räwel, 2005, S. 7).

Offen steht die Frage, in welcher Art und Weise Feedbackkultur in Zukunft besser gelebt werden kann und inwieweit Unternehmen diesem nachgehen. Eigene Studien wurden dazu nicht entwickelt und der allgemeine Wunsch, Feedback zu erhalten, um sich weiterzuentwickeln, ist groß.

Die evidenzbasierende Musteranalyse an Verhaltens- und Bewertungsprozessen ergab, dass die Neubewertung von negativen Erlebnissen mit Misserfolg einen hohen Stellenwert besitzt, um von den gängigsten Verhaltensmustern von Scham, Trauer und Vermeidung abzukommen und um neue Perspektiven wahrzunehmen. Die Methoden haben belegt, dass der Fokus auf User Narrativ und Neubewertung aufgrund von Austausch im sozialen Umfeld negative Situationen besser verarbeiten lässt.

5. Ergebnisse und Diskussion

Meine Recherchen in Literatur, die geführten Interviews, die gemachte Erfahrungen, die Workshops und andere Methoden haben gezeigt, dass Illustration und kreative Tätigkeiten hilfreich sind, emotionalen Schmerz zu überwinden. Die visuelle Rhetorik der Illustration ist ein starkes Mittel, um mittels Sensibilisierung auf Neuinterpretationen aufmerksam zu machen (Male, 2019, S. 7). Sie bildet ab, was Menschen oftmals nur empfinden und nicht in Worte fassen können. Humor spielt zur Auflockerung eine nicht unwesentliche Rolle: Humor nimmt der Ablehnung die schmerzhafteste Schwere und lässt positive Empfindungen entstehen.

Meine Ergebnisse will ich in Hinblick auf Probleme, Wünsche, Strategien, Auswirkungen und Risiken für Kreativschaffende grafisch aufzeigen:

PROBLEME	WÜNSCHE	STRATEGIEN	AUSWIRKUNGEN	RISIKEN
ERFOLGSDRANG	ANGST VOR MISSEERFOLG ÜBERWINDEN	EINFACHER ZUGANG	Selbstverwirklichung	SICH KEINEN PROBLEME STELLEN WOLLEN
SELBSTOPTIMIERUNG	OFFENE FEHLERKULTUR	HUMOR	OFFENE FEHLERKULTUR	KEIN INTERESSE AM PROJEKT DURCH ZIELGRUPPE
VERGLEICH MIT ANDEREN	INTRINSISCHE MOTIVATION	SPIELERISCH LERNEN	FEEDBACK KULTUR	↓
SCHAM & TABU	MEHRWERT FÜR KREATIVSCHAFFENDE	DEKODIERBARE ILLUSTRATIONEN	WOHLBEFINDEN	KEINE WERT-STEIGERUNG
RATGEBER ZU TEXTLASTIG	SCHAM + TABU BRECHEN	GESTALTUNGSPRINZIPIEN DER POS. BILD-WAHNEHMUNG	ENTTABUISIERUNG	↑
↓		COMMUNITY LEARNING	MOTIVATION	KEIN INTERESSE POTENTIELLER KOOPERATIONSPARTNER
KEINE KOMMUNIKATION AUF AUGENHÖHE	SELBSTVERWIRKLICHUNG	PARTIZIPATORISCHES DESEIN (fortlaufend)	LERNEN	CI sieht kein Potential
EMOTIONALER SCHMERZ	PERSPEKTIVEN WECHSEL	Fehler als Event	Sinneserschöpfungsfunktion	↓
STRESS	NETZWERKBILDUNG	VISUELLE NEU-INTERPRETATION	NETZWERKBILDUNG	UNVERSTÄNDLICHE ILLUSTRATION
NEG. EMOTIONEN WIE WUT, TRAURIGKEIT, ANGST	GLÜCKLICHER BERUFSALLTAG		ERMUTIGUNG	
KEINE ANSPRUCHSPARTNER	WOHLBEFINDEN		MENTALES WACHSTUM	

Abb.51 Ergebnisse im Überblick

Die Erkenntnisse will ich auf den Bereich des Designs übertragen und in die illustratorische Arbeit einfließen lassen. Kreativschaffende will ich dazu ermutigen, an meiner Designintervention zu partizipieren (Open Call), sich untereinander auszutauschen und voneinander zu lernen. Mein Praxisprojekt soll eine humorvoll genutzte Neuinterpretation ihrer Erlebnisse sein. Wenn sich Kreativschaffende von einem vertrauten Umfeld heraus auf Neues einlassen, wird das positiv verstärkt und gefestigt (Sagmeister & Walsh, 2018, S. 26). Das kommt dem mentalen Wohlbefinden zugute.

6. Resümee & Ausblick

In der vorliegenden Arbeit bin ich auf die Fragestellung eingegangen, welche gestalterischen Strategien Illustration im humorvoller Weise nutzen kann, um Tabus aufgrund von Misserfolg im kreativen Arbeitskontext aufzubrechen. Die Frage, ob Illustration bei der Bewältigung von Ablehnungserlebnissen einen positiven Einfluss hat und hilfreich ist, kann ich mit ja beantworten: Positive Emotionen können mittels humorvoll genützter Gestaltungskriterien durch die Betrachtung einer Illustration entstehen und einen Perspektivenwechsel einleiten. „Reappraisal“ und „community learning“ sind psychologisch anerkannte Wege, mental zu wachsen und Wohlbefinden herzustellen. Offen bleibt der Umgang mit ausbleibenden Feedback nach Absagen und inwieweit hier eine zufriedenstellende Antwort gegeben werden kann.

Ich habe erforscht welche Reaktionsketten es in Bezug auf Misserfolg aus psychologischer Sicht gibt und habe sie durch Aussagen von Teilnehmenden am Open Call und Workshops in der Praxis belegen können.

Das Teilen von schmerzhaften Erfahrungen und das Neubewertung von Situationen helfen nicht nur einem selbst, sondern eröffnen anderen neue Möglichkeitsräume. Meine Designintervention soll genau das tun: Auf neue Möglichkeitsräume verweisen. Durch dieses Vorgehen wird das Individuum mit seiner persönlichen Geschichte illustrativ abgeholt (Partizipation) und zum Perspektivenwechsel ermutigt. Für die Entwicklung des Designprojekts will ich weiterhin Misserfolgsthemen als Spielwiese für visuelle Ideen nutzen. Ich möchte ein visuelles Vokabular aufbauen, eine Intervention kreieren, die sowohl positive und wie auch negative Emotionen in Bezug auf Misserfolg beleuchtet. Mittels Illustration können alltägliche Symbole auf fiktionale Weise kombiniert werden und auf eine zusätzliche Ebene (blinder Fleck) verweisen, wodurch Neuinterpretation möglich ist.

7. Anhang

7.1. Literaturliste

Brenninkmeyer, J. M. (2013). Kognitive Emotionsregulation: Reappraisal als zweiphasiger Prozess. Dissertation an der Medizinischen Fakultät der Universität Hamburg. Universitätsklinikum Hamburg- Eppendorf.

Carlson, D. (2016). Design oder nicht sein. Das kleine rote Buch des guten Designs. Midas.

Dietrich, R. (2017). Stressbewältigung und berufliche Identität in der Bankenbranche. Eine qualitative Studie. Springer.

Elliott, E., & Dweck, C. (1988). Goals: An approach to motivation and achievement. In Journal of Personality and Social Psychology, 54(1), 5-12.

Endriss, L. (2019). Fahrplan für den Flow. Kreative Blockaden analysieren und mit Coaching auflösen. Springer.

Funke, J. (2007). Psychologie II: Emotion. Institut der Universität Heidelberg.

Grolimund, F. & Rietzler, S. (2019). Geborgen, mutig, frei - wie Kinder zu innerer Stärke finden. Herder.

Heller, S., & Anderson, G. (2018). Illustration. Das Ideenbuch. Inspirationen von 50 Meistern. Stiebner.

Jiang, J. (2015). Rejection proof. How to beat fear and become invincible. Random House.

Kaluza, G. (2015). Stressbewältigung. Springer.

Klanten, R., & Hellige, H. (2005). Illusive. Contemporary Illustration and its Context. Die Gestalten.

Koch, S. (2018). Steh auf Mensch. Adeo.

Lazarus, R. (2002). Stress, Appraisal and Coping. Springer.

Male, A. (2019). The Power and Influence of Illustration. Achieving Impact and Lasting Significance through Visual Communication. Bloomsbury.

Mayer, H. (2019). Hinfallen und aufstehen. An Fehlern wachsen. Scorpio.

Pépin, C. (2019). Die Schönheit des Scheiterns. Kleine Philosophie der Niederlage (2. Aufl.). Carl Hanser.

Räwel, J. (2005). Humor als Kommunikationsmedium. UVK.

- Riedler, C.** (2011) Wenn „Guffalo“ und „Winnie“ die Welt erobern. Die Übersetzung erfolgreicher englischer Bücher für italienisch- und deutschsprachige Kinder. Diplomarbeit. Karl-Franzens-Universität Graz.
- Rolfe, M.** (2019). Positive Psychologie und organisationale Resilienz. Stürmische Zeiten besser meistern. Springer.
- Roth, M., & Saiz, O.** (2016). Emotion Gestalten. Methodik und Strategien für Designer. Birkhäuser.
- Sagmeister, S.** (2012). The Happy Film. Pitchbook.
- Sagmeister, S., & Walsh, J.** (2018) Beauty. Hermann Schmidt.
- Scherm, M., & Sarges, W.** (2019). 360°-Feedback (2. Aufl.). Hogrefe.
- Schmitz, C., Trippolini, M., & Berchtold, P.** (2021). Feedback(-Kultur) und psychologische Sicherheit. In Schweizerische Ärztezeitung. S.822-824. EMH Media.
- Schorn, M.** (2011). Zum Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und arbeitsbezogenem Bewältigungsverhalten bei Personen in helfenden Berufen. Diplomarbeit Magistrat der Naturwissenschaft. Universität Wien.
- Seligman, M.** (2011). Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. Kösel.
- Siems, A.** (2021). Mentales Wohlbefinden für Kreativschaffende. Illustratoren Organisation e.V.
- Soucek, R.** (2016). Resilienz im Arbeitsleben. Springer.
- Steinberger, F.** (2016) Illustration. 100 Wege einen Vogel zu malen (3. Aufl.). Hermann Schmidt.
- Vogelsang, A., Kummeler, B. & Minder, B.** (2016). Social Media für Museen II. Der Digital erweiterte Erzählraum. Ein Leitfaden zum Einstieg ins Erzählen und Entwickeln von Online-Offline-Projekten im Museum. Hochschule Luzern – Design & Kunst.
- Vogler, J.** (2012). Erfolg lacht! Humor als Erfolgsstrategie. Gabal.
- Vogt, L.** (2021). Uns haut so schnell nichts um. 8 Schlüssel der Resilienz für dein Kind und dich. Beltz.
- Wagner, B.** (2019). Psychotherapie mit Trauernden. Grundlagen und therapeutische Praxis. Beltz.
- Weiss, B.** (2016). Das rettende Gefühl. In Geo Wissen. Ängste überwinden, innere Stärke gewinnen. Was uns verunsichert – und wie wir damit umgehen können. Nr. 57. Geo.
- Weiss, B.** (2016). Der Weg zur inneren Stärke. In Geo Wissen. Ängste überwinden, innere Stärke gewinnen. Was uns verunsichert – und wie wir damit umgehen können. Nr. 57. Geo.

Wendt, V. (2009). Emotionsregulation und Beziehungsgestaltung in der Adoleszenz. Philosophische Fakultät Theologie Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg.

Witte, S. & Weiss, B. (2016). Die Sehnsucht nach Sicherheit. In Geo Wissen. Ängste überwinden, innere Stärke gewinnen. Was uns verunsichert – und wie wir damit umgehen können. Nr. 57. Geo.

7.2. Abbildungsverzeichnis

Eigene Bilder:

Abb.1, Abb.2, Abb.3, Abb.4, Abb.5, Abb.6, Abb.7, Abb.8, Abb.9, Abb.10, Abb.11, Abb.12, Abb.13, Abb.14, Abb.15, Abb.16, Abb.17, Abb.18, Abb.19, Abb.20, Abb.22, Abb.23, Abb.25, Abb.26, Abb.27, Abb.28, Abb.29, Abb.30, Abb.31, Abb.44, Abb.45, Abb.46, Abb.47, Abb.48, Abb.49, Abb.51

Links:

www.pinterest.com

Abb.21, Abb.24, Abb.50

<http://owley.ch/folio/broken/>

Abb.32

<https://mr.bingo/hate-mail/>

Abb.33

<http://silent-letters.com/category/de>

Abb.34

<https://www.rejectiontherapy.com/game>

Abb.35

<https://www.newyorker.com/magazine/2014/05/19/epic-fails-of-the-startup-world>

Abb.36

<https://www.barnebys.de/blog/im-gesprach-mit-dem-kunstler-david-shrigley>

Abb.37

Screenshots:

<https://www.svslearn.com/3pointperspectiveblog/2019/1/31/successful-failures>

Abb.38

https://www.youtube.com/watch?v=vZXgApsPCQ&ab_channel=TED

Abb.39

<https://brenebrown.com/>

Abb.40

<http://www.zehn-wichtigste-ereignisse-meines-lebens.net/de/persons.html>

Abb.41

<https://en.fuckupnights.com/>

Abb.42

<https://failed-artists.com/>

Abb.43

7.3. Interviewfragen

Bitte stelle dich kurz vor - wer du bist und in welchen Bereichen bist du tätig?

Teil A:

Was verbindest du mit dem Thema Misserfolg und Absagen?

Was bedeutet für dich Ablehnung? Was sagen Zurückweisung und Misserfolg aus?

Welche Bilder und Symbole verbindest du mit negativen Emotionen?

Welche Emotionen verbindest du mit dem Thema Zurückweisung?

Die psychologischen Aspekte der Ablehnung: In welchen Bereichen der Psychologie wird der Umgang mit Ablehnung, Zurückweisung und Enttäuschung behandelt? Wo fließt das Thema mit ein?

Woher kommt die Angst und Schmerz von Zurückweisung?

Wie können negative Erlebnisse - Mensch und Psychologie in Verbindung gebracht werden?

Wie kann der Mensch auf negative Erlebnisse (mit Absagen) reagieren? Gibt es bestimmte Reaktionsmuster bzgl. dem Umgang damit?

Teil B:

Wie begegnest du Menschen mit negativen Erlebnissen mit Absagen?

Was kann Menschen und deren Umgebung eine Erleichterung im Umgang mit Enttäuschung bringen? Wie kann die Psychologie helfen, besser mit Absagen

umzugehen?

Stichworte und Einfälle: Emotionsregulation & Negative Emotionen,
Motivationspsychologie (Positive Psychologie) & Misserfolg, Gewaltfreie
Kommunikation & Absage (Trost), Krisenbewältigung & Coaching Strategien,
Stressforschung: Transaktionsmodell Lazarus, Coping, Wachstumsorientiertes Lernen
Hast du eine Literaturempfehlung zu dem Thema?

Teil C:

Eigene Biographie: Ist es leichter für dich an Zu- oder Absagen zu denken?
Kannst du dich über Zusagen mehr freuen als du dich über Absagen ärgerst?
Welche Erfahrungen hast Du mit Absagen? Was war deine bisher einprägsamste
Absage?
Was waren die Umstände? Wie ging es dir dabei? Welche Gefühle gab es?
Wie hat es dein Leben beeinflusst? Welche Auswirkung hatte die Absage auf
dich?
Wer waren Ihre ersten Kontaktpersonen danach? Sprichst du darüber? Wem teilst
du dich mit? Teilst du dich jemandem mit?
Wie bist du rausgekommen? Was ist dir wichtig bei der Verarbeitung von
Absagen?

Transkriptionsmaterial und Aufzeichnungen sind auf Wunsch erhältlich.