



Vielfalt mit den Techniken des Neuen Kreativen Tagebuchs zelebrieren und erfahrbar machen



„Das Fundament der Vielfalt ist die Einzigartigkeit.“ Ernst Ferstl



Wer bin ich?



Gabriele Hermann

Deutschlehrerein am IUT2 Grenoble

Meine beruflichen Schwerpunkt in Stichworten:

- Methoden der aktiven Pädagogik
- Methoden der kollektiven Intelligenz (Creative Problem Solving)
- Arbeit mit der Methode des neuen kreativen Tagebuchs seit 8 Jahren
- Großes Interesse für das Thema Stress (das Neue Kreative Tagebuch, gewaltfreie Kommunikation, the Work von Byron Katie, Singen, Meditation, Musik, in der Natur mit Ginger verweilen)
- www.kreativeslernen.eu Internetseite auf Deutsch mit ausgearbeiteten Vorschlägen für zahlreiche kreative Aktivitäten im Deutschunterricht
- gabriele.hermann@univ-grenoble-alpes.fr



Organisatorische Fragen und Ablauf des Workshops



- Kurze Erklärungen zu Techniken und Konzepten aber keine theoretische/akademische Abhandlung
- Zeitmanagement: Jede Aktivität ist zeitlich begrenzt
- Kurzer Austausch in Kleingruppen
- Material: Bildmaterial und ein Kreatives Schreibheft
- Duzen – Siezen?



Leitideen zum Thema: Vielfalt erfahren und zelebrieren

- Vielfalt an positiven Elementen und den Potenzialen in einer Gruppe
- Vielfalt im künstlerischen Ausdruck und Gestalten (Kunstbilder)
- die facettenreiche Vielfalt der Kulturen (Schrift, Sprache ...)
- Zelebration der Vielfalt in der Natur (Bildmaterial)
- Unterschiede erkennen und sich auf sie einlassen bedeutet auch eine Auseinandersetzung mit dem Unbekannten (Ambiguitätstoleranz)
- im künstlerischen, kreativen Schaffensprozess ist der Umgang mit Offenheit und Ungewissheit konstitutiv
- kreatives Arbeiten ist an sich schon Ausdruck von Vielfalt und ermöglicht sowohl das Erkennen von Vielfalt als auch einen authentischen Ausdruck von Vielfalt der Beteiligten
- kreatives Arbeiten als pädagogisches Mittel im Sprachunterricht



« Viele verschiedene Blumen ergeben einen Strauss. » islamisches Sprichwort

Die RAILS Regeln



- **R**espekt
 - **A**ufmerksamkeit
 - **I**ntimität
 - **L**iberté/Freiheit
 - **S**tille/Schweigen
- Alles was strukturiert ist und einen klar definierten Rahmen hat, trägt zur kognitiven Sicherheit bei. Diese Sicherheit ist eine wesentliche Voraussetzung für die Entfaltung unserer Kreativität oder für kreatives Arbeiten in einer Gruppe.

Die Wirkungskraft der Methode des Neuen Kreativen Tagebuchs



Der Neurobiologe Gerhard Hüther erklärt in seinem Buch „Die Macht der inneren Bilder“, wie ungesund und ungeeignet Druck ist, wenn sich neue **Gedankengänge entwickeln sollen**. „Und kreativ kann man immer nur dann sein, wenn kein Druck herrscht, wenn Bedingungen herrschen, wo man gewissermaßen die verschiedenen, im Hirn verfügbaren Wissensschätze oder inneren Bilder frei und ungezwungen miteinander verbinden kann. Immer dann, wenn Druck ausgeübt wird, fällt man als Kind genauso wie als Erwachsener in bereits etablierte Muster zurück, denn die bereits gebahnten und gefestigten inneren Muster sind natürlich das Mittel, mit denen man normalerweise am schnellsten vorankommt.“



Aktivitäten zum Einstieg, die das parasymphathische Nervensystem stimulieren



- Unseren Körper „weich klopfen“
- Unsere Stimme warm machen
- Kohärentes Atmen



Singen wir gemeinsam ein Lied



Hejo, spannt den Wagen an

- Hejo, spannt den Wagen an
- Seht der Wind treibt Regen
übers Land
- Holt die gold'nen Gaben
- Holt die gold'nen Gaben

Trommle mein Herz für das Leben

- Trommle mein Herz für das Leben
- Singe mein Mund, dem Frieden.
- Dass die Erde,
- heller und schöner werde.

Aktivität zum Einstieg: Kohärentes Atmen



- Setzen Sie sich bitte gerade auf Ihren Stuhl.
- Machen Sie sich bewusst, wie Sie auf dem Stuhl sitzen.
- Verfolgen Sie den kleinen Ball, der langsam nach oben und nach unten geht.
- Verlangsamen Sie bewusst Ihren Atemrhythmus.
- Atmen Sie fünf Minuten lang langsam ein und aus.
- Diese Atemübung sollte man idealerweise drei Mal am Tag fünf Minuten lang machen.
- App: RespiRelax: <https://www.youtube.com/watch?v=Tr5NI74ifgw>

Aktivität zum Einstieg: Kohärentes Atmen



- Setzen Sie sich bitte gerade auf Ihren Stuhl.
- Machen Sie sich bewusst, wie Sie auf dem Stuhl sitzen.
- Verfolgen Sie den kleinen Ball, der langsam nach oben und nach unten geht.
- Verlangsamen Sie bewusst Ihren Atemrhythmus.
- Atmen Sie fünf Minuten lang langsam ein und aus.
- Diese Atemübung sollte man idealerweise drei Mal am Tag fünf Minuten lang machen.
- App: RespiRelax: <https://www.youtube.com/watch?v=Tr5NI74ifgw>



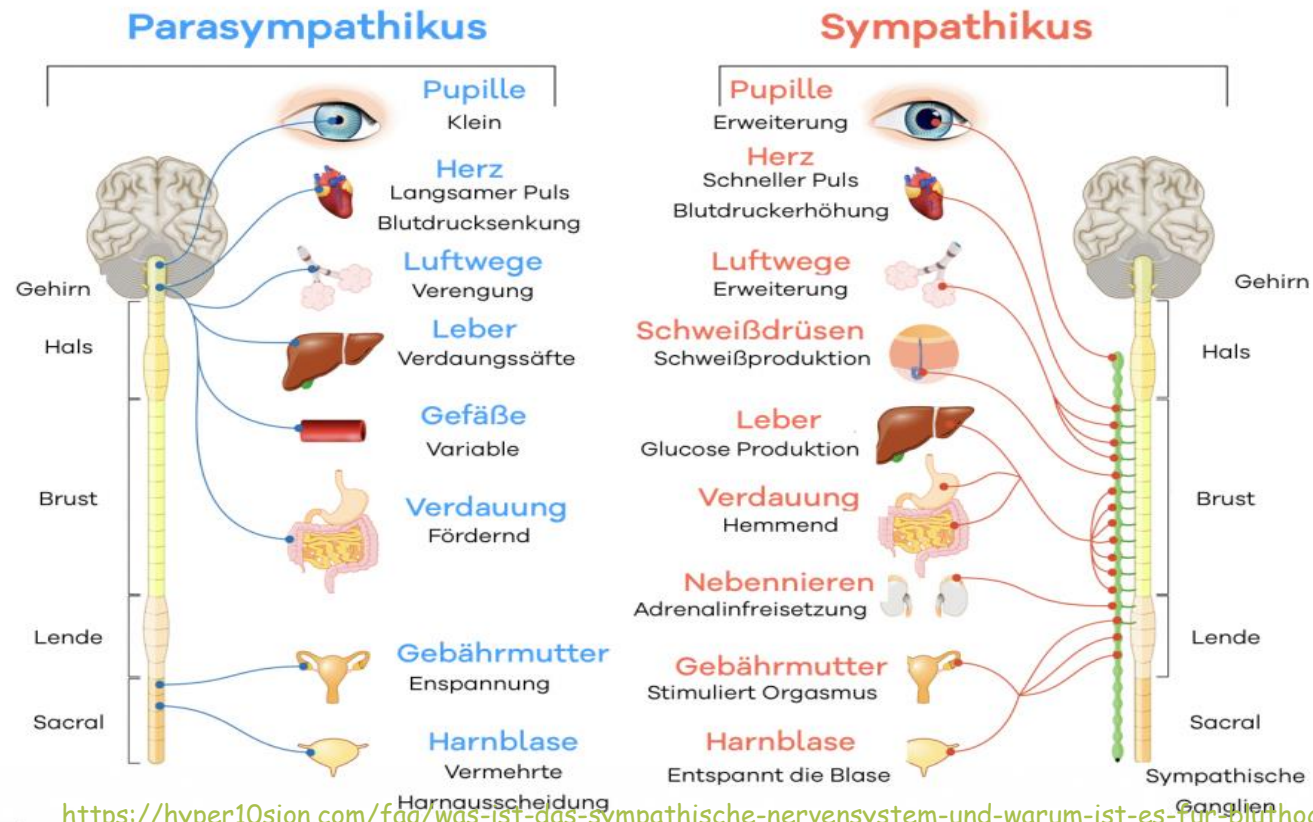
Kohärentes Atmen



- Herzkohärenz lässt sich definieren als persönliche Atemübung, die den eigenen Herzrhythmus regulieren, die Herzfrequenzvariabilität erhöhen und die Aktivitäten des sympathischen und des parasympathischen Nervensystems synchronisieren soll.
- Beim kohärenten Atmen kann das Gehirn das Hormon DHEH und Acetylcholin massiver produzieren (sympathisches Nervensystem: Adrenalin und Kortisol ; parasympathisches Nervensystem: DHEH und Acetylcholin)
- Das parasympathische Nervensystem fördert die Kreativität.



Kohärentes Atmen



<https://hyper10sion.com/faq/was-ist-das-sympathische-nervensystem-und-warum-ist-es-fur-bluthochdruck-wichtig>

Die positiven Auswirkungen des kohärenten Atmens :



- Die Auswirkungen des kohärenten Atmens
 - Atmung, Herzschlag und Blutkreislauf werden synchronisiert
 - Der Parasympathikus (der Entspannungsteil des Nervensystems) wird gestärkt.
 - Die Atemfunktion wird verbessert.
 - Die Herzschlagvariabilität wird gesteigert.
 - Der Nachtschlaf wird verbessert.
 - Hilfe bei Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen.
 - Kurzentspannungen während des Tages werden möglich und vertieft.
 - Ausgeglichenheit und Gelassenheit im Alltag werden verstärkt.
 - Diese Übung sollte idealerweise 3 Mal am Tag fünf Minuten lang praktiziert werden.

Die Methode des Neuen Kreativen Tagebuchs



- Sollten Sie innere Blockaden bezüglich des Zeichnens haben, dann vergessen Sie nicht, dass die Grundlagen des Zeichnens in Linien, Formen und Farben bestehen. Sie müssen nicht gut im Zeichnen sein, um sich mit Hilfe von Linien und Farben auszudrücken. Denken Sie daran, dass es sich um einen **prozessorientierten Ansatz** handelt, dessen Ziel nicht darin besteht, Kunst sondern **Wohlbefinden** zu schaffen.



Übung zum Einstieg:





Aktivität 1: Übung zum Einstieg:

- die eigene Hand abzeichnen
- ein Bild hineinkleben, das eine unserer positiven Eigenschaften illustriert
- einen Ausdruck des Willkommenheißen hineinschreiben;
- jede Person stellt sich mit ihrer Hand kurz vor und klebt sie an die Wand, so dass die Form einer Blume entsteht (kollektive Kollage)



Die Methode des Neuen Kreativen Tagebuchs



- Die Methode des **Neuen Kreativen Tagebuchs** wurde von der kanadischen Kunsttherapeutin **Anne-Marie Jobin** entwickelt. Es ist eine Kombination verschiedener Techniken: **kreatives Schreiben, Collage und Zeichnen, Methoden der Kunsttherapie sowie Elemente der Kreativitätstheorie**. Es handelt sich um eine **unkonventionelle und dynamische Form des persönlichen Tagebuchs**, die es jedem Menschen erlaubt, **sich selbst zu erforschen, Lösungen für Probleme zu finden und seine eigene Kreativität zu entwickeln**. Es ist konkret und erreichbar für jeden und in verschiedenen Situationen anwendbar.
- Kreatives Arbeiten trägt zu mehr Achtsamkeit im Leben bei und erlaubt es, dem Druck des gesellschaftlichen Lebens für einen Moment lang zu entrinnen und **uns auf unsere eigenen Energiequellen zu konzentrieren**.

Die Wirkungskraft der Methode des Neuen Kreativen Tagebuchs



- Die Wirkungskraft der Methode des Neuen Kreativen Tagebuchs liegt außerdem darin, dass wir über die Arbeit **mit unseren Händen und den verschiedensten Materialien unsere Gedanken und Probleme regelrecht „verarbeiten“**: zerreißen, ausschneiden, kleben, malen, knittern, formen und das Bildmaterial in Collagen neu organisieren... das alles entspricht einem wahren alchimistischen Prozess, aus dem wir wie „geläutert“, befreit von momentanen Blockaden und inneren, durch Stress verursachten Spannungen wieder auftauchen. Wir können uns körperlich immer mehr von unserer Ruhelosigkeit, Nervosität und Aufregung lösen. Die Gedanken werden über das kreative Arbeiten auf etwas anderes abgeleitet, eine Art **Ablenkung weg von den negativen Gedanken hin zum Jetztmoment**. Es handelt sich um eine „**Polarisation der Aufmerksamkeit**“ auf eine Tätigkeit, wie es die Ärztin und Pädagogin Maria Montessori genannt hat, die das Individuum völlig einnimmt: In diesem Moment nähre ich das, was lebendig in mir ist und löse mich aus den einschränkenden Gedanken, aus meiner inneren Zwangsjacke.



Der Einsatz des Neuen Kreativen Tagebuchs im Sprachunterricht



Wir werden es als Mittel verwenden, Sprachunterricht anders zu gestalten, um unsere Schüler und Schülerinnen zu ermutigen eine wichtige Schlüsselqualifikation des 21. Jahrhunderts immer stets weiter zu entwickeln: **Kreativität und kreatives Denken.**

Kreative Aktivitäten tragen zu mehr **Achtsamkeit im Schulalltag** bei.

Das heisst in der Pädagogik « **bei dem zu sein, was ist, und nicht auf das zu schielen, was sein sollte; aber in dem, was ist, auch zu erkennen, was sich zeigen und entfalten will. »**

Es ermutigt **sich selbst zu beachten, zu erfahren und zu respektieren.**

Achtsamkeit sind Momente, in denen wir uns und **das Leben um uns herum intensiv wahrnehmen und ganz in dem aufgehen, was wir gerade tun. »**

Susanne Krämer, Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz, Junfermann Verlag, Paderborn, 2019



Übung zum Einstieg:



Diese Einstiegsübung könnte gleich am Anfang eines Schuljahres als Inklusionsübung eingeführt werden:

- Schülerinnen und Schüler **werden mit der Arbeit des kreativen Tagesbuchs vertraut gemacht.**
- Sie kommen **in Kontakt mit den Ausdrucksmitteln**, die bei dieser Arbeit verwendet werden (**kreatives Schreiben, Collage und Zeichnen**).
- Diese **Übung illustriert auf einer symbolischen Ebene die Klasse**, die ein Jahr lang zusammen arbeiten wird oder die Gruppe, die zusammen eine Stunde im Klassenzimmer verbringen wird und die Vielfalt der positiven Eigenschaften und Kulturen einer Gruppe)
- Kreatives Arbeiten **schafft eine produktive und positive Lernatmosphäre**, in der Schüler:innen in ihren Kompetenzen wachsen können.

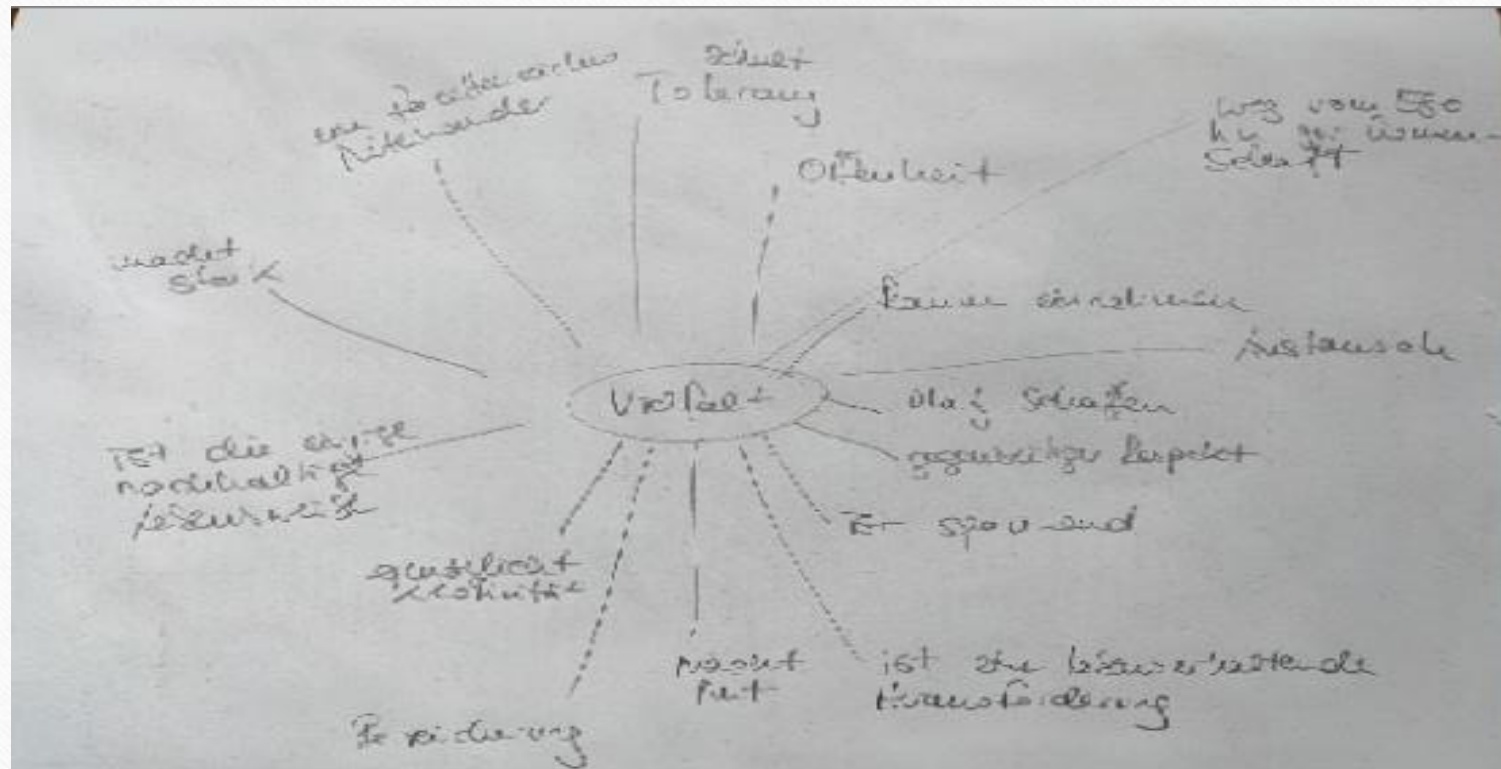


Warum Kreativität im Unterricht stimulieren?



- **Kreatives Arbeiten entspannt!** Das Stresshormon Cortisol kann im Gehirn abgebaut werden und lässt Raum für positive Gefühle.
- Es **fördert** die **Konzentrationsfähigkeit** und **Empathie** gegenüber sich selbst und den anderen.
- Lernende können dadurch zu mehr **innerer Ruhe finden** und ihr **Selbstbewusstsein stärken**.
- Es unterstützt den **Lernprozess**.
- Die Lernenden **mobilisieren ihre inneren Kräfte**.

Aktivität 2: Sonnendiagramm zum Wort Vielfalt



Zitate zum Thema Vielfalt



- Was uns trennt, verblasst im Vergleich zu dem, was uns eint. Edward Kennedy
- Diversität und Inklusion, die die wahren Gründe für Kreativität sind, müssen im Mittelpunkt unseres Handelns stehen. Marco Bizzarri (ital. Marketingdirektor bei Gucci)
- Das Fundament der Vielfalt ist die Einzigartigkeit. Ernst Ferstl
- Die größten Kulturen sind aus Vielfalt entstanden und an Einfalt zugrunde gegangen. Torsten Marold, dt. Verleger
- Ein Individuum hat erst dann zu leben begonnen, wenn es sich über die engen Grenzen seiner individualistischen Anliegen zu den umfassenderen Anliegen der gesamten Menschheit erheben kann. Martin Luther King
- Viele verschiedene Blumen ergeben einen Strauß. Islamisches Sprichwort
- Inklusion bedeutet nicht nur, dass wir dabei sein dürfen, sondern dass wir wertgeschätzt werden. Ich habe immer gesagt: Intelligente Teams können Erstaunliches leisten, aber wirklich vielfältige Teams können Unmögliches leisten. Claudia Brind-Woody amerikanische Geschäftsfrau bei IBM

Mögliche Assoziationen mit dem Wort Vielfalt/Diversität



- **Assoziationen mit dem Begriff Vielfalt**
- Toleranz schulen, die Offenheit, Raum einnehmen, weg vom Ego hin zur Gemeinschaft, Platz schaffen, gegenseitiger Respekt, der Austausch, spannend sein, eine lebenserhaltende Herausforderung sein, Mut machen, die Bereicherung, den einzelnen Menschen bereichern, Kreativität ermöglichen, stark machen, ein facettenreiches Miteinander ermöglichen, schnelleres Lösen von Problemen, vielfältige unterschiedliche Perspektiven
- **Adjektive**
- wertvoll, wichtig, wahr, facettenreich, spannend, kreativ, lebensnotwendig,





Vielfalt mit der Webtechnik darstellen

- Das große Interesse des Papierwebens liegt in dem **Überraschungseffekt**, der durch die Verschmelzung der verschiedenen Elemente untereinander entsteht.
- Es ist sehr **befreiend**, das Ergebnis vorher nicht zu kennen. Die Wahl von Farbton, Wert und Intensität liegt bei jedem selbst.
- **Im Spätmittelalter** entstanden viele Zünfte, in denen sich die Handwerker zu ihrem eigenen Schutz zusammengeschlossen hatten. **Eine der ältesten Zünfte**, die schon sehr früh gebildet wurde, **war die der Weber**.
- **Weben symbolisiert den Schaffensprozess.** Ich kreiere etwas aus meiner eigenen Substanz, so wie die Spinne ihr Netz webt.





Vielfalt mit der Webtechnik darstellen

- Über das Papierweben können Gedanken **visuell dokumentiert werden**. Dadurch wird ein gewisses Bewusstsein erzeugt, das entsteht, wenn man sich auf etwas mit all seinen Gedanken fokussiert – **ein Zustand der Geistesgegenwart**.
- Jedes Werk was dabei entsteht, **trägt eine ganz persönliche Note** und sagt etwas über die Person aus, die es hergestellt hat. Und das Phantastische dabei ist, dass immer etwas Besonderes dabei herauskommt.
- **Weben versinnbildlicht auch die komplexen Verbindungen unter den verschiedenen Fasern. Einige Stellen sind sichtbar, andere werden verdeckt aber gemeinsam bilden sie ein facettenreiches Ganzes.**



Vielfalt mit der Webtechnik darstellen

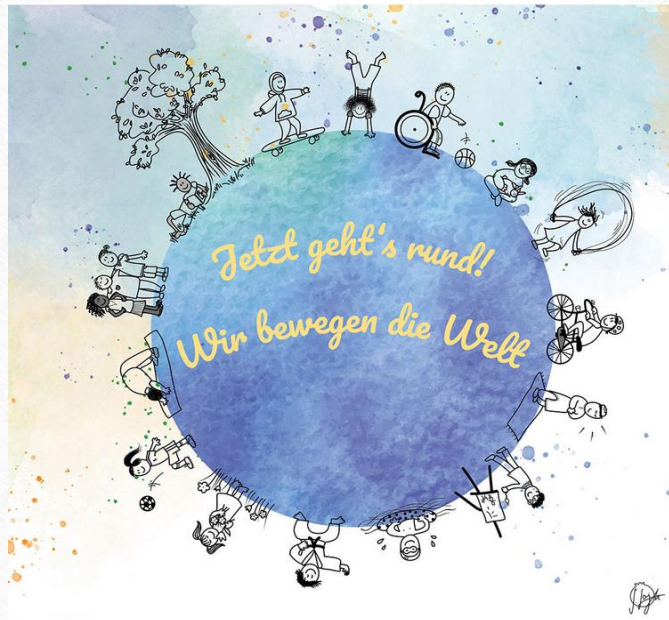


Bilder in der Materialmappe: Künstlerinnen zum Thema Vielfalt



Saliha Soylu

<https://illustratoren-organisation.de/portfolio/saliha-soylu/>



Ruth Alice Kosnick

<https://ruthalice-kosnick.de/>





Bilder in der Materialmappe



Ntombephi Ntobela

<https://blog.artsper.com/de/ein-naeherer-einblick-de/10-afrikanische-kunstler-die-sie-unbedingt-kennen-sollten/>



Tandive Muroi, Kenia

- <https://blog.artsper.com/de/ein-naeherer-einblick-de/10-afrikanische-kunstler-die-sie-unbedingt-kennen-sollten/>



Verschiedene Schriften für die Webtechnik



दुनिया को सिखाने के लिए मेरे पास कोई नयी बात नहीं है। सत्य और अहिंसा उतने ही पुराने हैं जितने पर्वत।
मो. क. गांधी

学習した曲が、たんに技術的にひけるようになったからといって、つぎの曲に移ってはいけません。子どもの能力はもっと高度に育てられるべきです。私は子どもたちにこういいます。「さあ、これからが一番大事」

"Das wird dem CN, so deutsch gelernt habe, sehr wichtig sein. Ich habe es so gelernt, dass ich es nicht nur lernen kann, sondern auch das, was ich gelernt habe, weitergeben kann. Ich habe es so gelernt, dass ich es nicht nur lernen kann, sondern auch das, was ich gelernt habe, weitergeben kann."

Learning to read and write in Chinese is a very important skill. It is not just about learning the characters, but also about understanding the meaning and using them correctly. I have learned to read and write in Chinese, and I can now use the characters to express my thoughts and feelings. I have learned to read and write in Chinese, and I can now use the characters to express my thoughts and feelings.

وطني المكبل با وجعي الكبير ويا ابي الذي انكن عليه ويا
سكلي وحضن امي اشتقت اليك حد العبرة فمتى اردد في
أزقتك ، البيك اللهم لبيك لاشريك لك لبيك كل عام
والأحواز والأمة العربية والإسلامية بخير كل عام وانتم بخير

"und die Schönheit der Sprache ist es, die mich immer wieder zeigt, und nicht das Aussehen oder die äußere Erscheinung, denn das wird immer das ganze Leben und die Wirklichkeit enthalten, während das Äußere nur ein trügerisches und oberflächliches Bild sein kann."

貫光廣遊瑰規圭硅歸龜閨軌鬼詭癸桂
跪貴創輓滾棍鍋郭國果過哈骸孩海氦
亥害駭酣韓含涵寒函喊罕翰撼捍旱憾

Learning to read and write in Chinese is a very important skill. It is not just about learning the characters, but also about understanding the meaning and using them correctly. I have learned to read and write in Chinese, and I can now use the characters to express my thoughts and feelings. I have learned to read and write in Chinese, and I can now use the characters to express my thoughts and feelings.

Aktivität 3: Vielfalt mit der Webtechnik darstellen



- Einen farbigen Hintergrund mit Akryl Farben auf der rechten Seite des Heftes gestalten
- In einer Zeitschrift Bilder heraussuchen die für Sie Vielfalt darstellen **oder die Gemäldebilder verwenden,**
- **3-4 Zentimeter breite Streifen** aus den Bildern sowie aus dem Blatt mit verschiedenen Schriften herausreißen- oder schneiden
- Dann werden die Webstühle hergestellt. **Das farbige Papier** auf der rechten Seite des Heftes mit einer Schere **in kurvigen oder geraden Linien** (ungefähr 6 oder 7) vollständig **einschneiden.**
- Die **vorbereiteten Streifen einweben.** Ganz wichtig: einige Streifen sollten aus verschiedenen Schriften bestehen.
- Auf kleine Zettelchen die **vier Wortassoziationen** (Toleranz, Bereicherung, Kreativität, Menschlichkeit) zum Thema Vielfalt **in einer anderen Sprache abschreiben** und auf die Webarbeit kleben.
- Sich das Werk noch einmal anschauen und **ihm einen Titel geben.**

Vielfalt mit der Webtechnik darstellen

Mögliche kreative Schreibaktivitäten



☐ Ein Akkrostichon mit dem Wort Vielfalt

- Viele
- Ineinander verschlungene Kulturen
- Ermöglichen ein
- Langanhaltendes
- Facettenreiches Miteinander
- Aller Menschen, ein
- Leben in
- Toleranz und gegenseitigem Respekt

☐ Einen Dialog mit der Webarbeit schreiben und dabei folgende Fragen an die Webarbeit stellen:

- Worin besteht deine Existenz?
- Repräsentierst du einen Teil von mir?
- Hast du eine Botschaft für mich?

Den Dialog mit zwei verschiedenen Farben schreiben, eine Farbe für jede „Stimme.“

Aktivität 4: Eine Botschaft für die Menschen auf dieser Erde



- Auf ein neues Blatt einen farbigen Hintergrund mit Trockenpastellkreide machen. Das Bild der Erde auf die Seite kleben. Sich überlegen, was ich als Botschaft bezüglich der Vielfalt an die Menschen und andere Lebewesen, die auf dieser Erde leben, senden möchte. Zur Auswahl:
- **ein Haiku** in die Mitte des Erdballs schreiben (Kurzgedicht mit 17 Silben: 5-7-5) oder ein **freies Kurzgedicht**
- um die Erde **herum einen Satz schreiben und ergänzen**, der mit „Ich wünsche mir, dass ...“ beginnt
- **ein Abschlusswort** auf den kleinen Kreis schreiben und in die Mitte der Blume kleben





Eine Botschaft für die Menschen auf dieser Erde



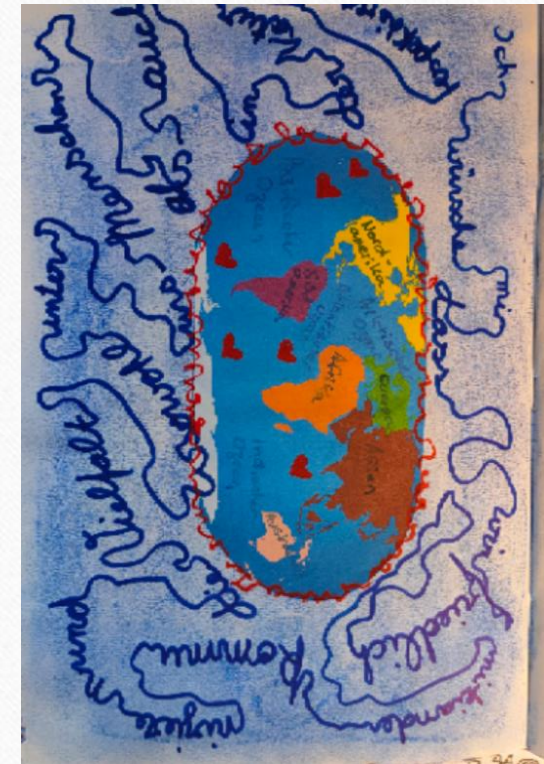
- **Beispiel für eine Satzergänzung:**
- *Ich wünsche mir, dass* wir Menschen friedlich miteinander kommunizieren und die Vielfalt sowohl unter uns Menschen als auch in der Natur respektieren, schätzen und bewahren.

- **Ein Kurzgedicht:**

Vielfalt-
wertvollstes Gut
Sommer wie Winter
zieh'n wir vor dir
den Hut!

Eine Botschaft für die Menschen/Lebewesen auf dieser Erde

Ein Individuum hat erst dann zu leben begonnen, wenn es sich über die engen Grenzen seiner individualistischen Anliegen zu den umfassenderen Anliegen der gesamten Menschheit erheben kann. Martin Luther King



Aktivität zum Abschluss: Machen Sie eine kurze Bilanz des Workshops und einen Austausch in den Gruppen



Was möchte ich mit den anderen teilen?

Wie kann ich diese Aktivitäten einsetzen?

Worauf muss ich achten?

Sind meine Erwartungen erfüllt worden?

Gemeinsamer Austausch im Plenum



- Was hat dir/Ihnen ganz besonders gefallen? Warum?
- Was ist dir/Ihnen schwergefallen? Warum?
- Kann ich mir vorstellen, diese Aktivitäten in meinen Unterricht einzubauen?



Erklärung zu den verwendeten Techniken



Dialoge: Das Schreiben von imaginären Gesprächen zwischen zwei Teilen unserer selbst, oder zwischen uns selbst und einem Körperteil, einer Figur aus einem Traum, einer Landschaft oder einer Zeichnung; die Verwendung zweier Farben kann dabei sehr hilfreich sein. Dialoge können sogar ein gewisses Spielgefühl entstehen lassen.

Collagetechniken einsetzen: Die Collage ist eine Technik, die darin besteht, schon existierende ausgewählte Elemente in einer neuen Komposition zusammenzustellen. Dabei können ähnliche Elemente fusioniert oder mit disparaten Elementen eine neue Realität erschaffen werden. Das kreative Arbeiten mit der Collagetechnik wird dadurch erleichtert, dass man mit Bildern und Materialien arbeitet, die einfach zu benutzen sind und keiner besonderen künstlerischen Fähigkeiten bedürfen. In Zeitschriften herumzublättern, Papiere zu zerschneiden oder zu zerreißen und in sein Kreatives Schreibheft zu kleben sind Aktivitäten, die ein tiefes Gefühl von innerer Befriedigung schaffen und die Vorstellungskraft anregen.

Die positiven Auswirkungen der Musik und des Singens



- Musik hat einen direkten Einfluss auf unsere Emotionen.
- Musik beruhigt und erlaubt es uns Stress abzubauen.
- Es wurde sogar wissenschaftlich belegt, daß Singen unser Immunsystem stärkt.
- Beim Singen in einem Chor wird das Zusammengehörigkeitsgefühl gestärkt. Unser Körper produziert dabei das « Kuschelhormon » Oxytocin.