

Die heilsame Kraft der Kunst - eine Zusammenfassung

Die heilende Wirkung von Kunst liegt in der schöpferischen Kraft der Gestaltungsfähigkeit und der Kreativität des Menschen. Sie ist Ressource und Erkenntnisinstrument der Wahrnehmung und der Erkenntnisfähigkeit.

Beschäftigungen wie Tanzen, Singen oder Malen können demnach die körperliche und geistige Gesundheit fördern und medizinische Therapien sinnvoll ergänzen.

Fünf Wege, wie Kunst wirkt

Die Forschenden identifizierten fünf psychologische Mechanismen, über die Kunst ihr Wirkungspotenzial entfaltet:

- **Emotionale Wirkung:** Kunst löst positive Gefühle aus und unterstützt die Regulation von Emotionen.
- **Kognitive Stimulation:** Kunst schärft Aufmerksamkeit, fördert Gedächtnisleistung und regt zum Lernen an.
- **Soziale Verbindung:** Gemeinsame Kunsterlebnisse stärken das Gefühl von Zugehörigkeit und vermindern Einsamkeit.
- **Selbstreflexion und Identität:** Die Auseinandersetzung mit Kunst fördert die Selbstreflexion, stärkt die Identität und Sinnfindung.
- **Resilienz und Erholung:** Gerade in stressreichen oder klinischen Kontexten unterstützt Kunst die seelische Widerstandskraft und hilft bei der Verarbeitung belastender Situationen.

Einerseits erlauben künstlerische Aktivitäten, sich auf eine produktive Weise mit negativen Emotionen zu konfrontieren und diese damit zu verarbeiten. Auf der anderen Seite bewirken Malen und Zeichnen, Collagenbasteln und Plakate entwerfen positive Gefühle, darunter Selbstwirksamkeit. So helfen sie uns im Alltag, belastbarer zu sein.

Besonders gesund für Geist und Körper scheint es zu sein, selbst künstlerisch tätig zu werden.