

# Kreativität und Kunst als Ressource in instabilen Zeiten

Eine praktische Betrachtung und ein Überblick zum Forschungsstand des Einsatzes von Kreativität und Kunst in der Gesundheitsförderung

Creativity and Art as a Resource in Unstable Times – A Practical Examination and Overview of Research on the Use of Creativity and Art in Health Promotion

Sabine Schuh, Eva Bruckbauer & Mario Dancso

Themenschwerpunkt Kunst und Kreativität

## Zusammenfassung

Der Begriff mentale bzw. psychische Gesundheit und vor allem der Erhalt und die Förderung dieser ist besonders seit den jüngsten weltweiten Krisen, wie der COVID-19-Pandemie, den weltweiten kriegerischen Auseinandersetzungen oder finanziellen Krisen verstärkt in den Fokus der Gesellschaft gerückt. Die Idee, das Entstehen und Beibehalten der psychischen Gesundheit zu fördern, ist keineswegs neu. Viele bekannte PsychologInnen haben sich in der Vergangenheit bereits mit Ressourcenstärkung und dem humanistischen Ansatz in der Psychologie beschäftigt, so z. B. Viktor E. Frankl, Abraham Maslow, Aaron Antonovsky oder auch Martin Seligman. In diesem Artikel wird darauf eingegangen, wie Methoden aus dem Bereich Kunst und Kreativität, wie etwa das Malen, Biografiearbeit oder Musik, für gesundheitsfördernde Präventionsprojekte genutzt werden können, um Ressourcen der Menschen in Zeiten des stetigen Wandels zu stärken. Dabei wird ein grober Überblick über den derzeitigen Forschungsstand gegeben sowie Tipps, Ideen und Grenzen für zukünftige Anwendungen in der psychologischen Praxisarbeit aufgezeigt.

## Abstract

The concept of mental health, and especially its preservation and promotion, has come into sharp focus in society, particularly since recent global crises such as the COVID-19 pandemic, worldwide armed conflicts, or financial crises. The idea of promoting the emergence and maintenance of mental health is not new. Many well-known psychologists have already dealt with resource strengthening and the humanistic approach

in psychology in the past, such as Viktor E. Frankl, Abraham Maslow, Aaron Antonovsky, and Martin Seligman. This article explores how methods from the field of art and creativity, such as painting, biography work, or music, can be used for health-promoting prevention projects to strengthen people's resources in times of constant change. It provides a broad overview of the current state of research, as well as tips, ideas, and limitations for future applications in psychological practice.

## 1. Einleitung

Laut aktuellen OECD-Studien wird der Bereich der Stärkung und Förderung der mentalen Gesundheit und des Bewusstseins darüber an Bedeutung zunehmen, insbesondere stellen die Gestaltung von Arbeits- und Berufsbedingungen einen Forschungsschwerpunkt der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz in den kommenden Jahren dar (vgl. WHO – Resolution zum Handlungsrahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Europäischen Region der WHO 2021-2025).

Das Ziel dieses Forschungsschwerpunkts ist die Förderung einer gesunden Psyche als eine essenzielle Grundlage für die eigene Lebensqualität sowie für die Verbesserung der Qualität von sozialen (z.B. beruflichen, privaten, studentischen, wirtschaftlichen etc.) Beziehungen.

Doch zunächst: Was versteht man unter (psychischer) Gesundheit im eigentlichen Sinn? Sind die Erkenntnisse darüber neu? Die Antwort lautet nein. Derzeit erfolgt eine Art Renaissance von bereits bestehenden Konzepten und Erkenntnissen.

## 1.1. (Psychische) Gesundheit, psychologische Konzepte der Gesundheitsförderung, Ressourcenstärkung und Prävention

### 1.1.1. (Psychische) Gesundheit – der Versuch einer (kurzen) Definition

Sehr lange Zeit wurde (psychische) Gesundheit als „bloße“ Abwesenheit von Krankheit im Sinne der Pathogenese definiert. Seit einigen Jahrzehnten haben sich VertreterInnen der verschiedensten Gesundheitsberufe mit einer positiven Definition des Begriffs Gesundheit beschäftigt. In einer der vielzähligen Definitionen, die die ganzheitliche Betrachtungsweise widerspiegelt, wird Gesundheit „als ein Zustand des umfassenden körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens“ in Anlehnung an die Definition der WHO (vgl. Constitution of the World Health Organisation, 1946) definiert. Im Handbuch „Erste Hilfe für die Seele“ (2. Auflage, 2022) heißt es, dass „es keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit gibt“.

Die Definition der WHO bezieht sich mittlerweile nicht mehr nur auf den Individualzustand, sondern umfasst auch den gesellschaftlichen Kontext. Ferner geht es mittlerweile auch um den Miteinbezug und das Management von (chronischen) Erkrankungen (vgl. Wolf Perez in Wolf Perez, 2023).

Fancourt und Finn (2019) meinen dazu, dass der Erfolg zum Umgang mit (chronischen) Erkrankungen unter anderem davon abhängig sei, je mehr Betroffene die Wahrnehmung haben, ihre eigenen Ressourcen bestmöglich und unabhängig auszuschöpfen.

*Besonders die eingangs erwähnten Krisenzeiten bergen die Gefahr für eine Gefährdung der psychischen Gesundheit.*

Die WHO hat in ihrem Europäischen Bündnis für psychische Gesundheit (2021) diesbezüglich festgehalten, dass „... die psychische Gesundheit ein wesentlicher Bestandteil des individuellen und kollektiven Wohlbefindens ist. Sie wird oft durch belastende oder ungünstige Lebens- oder Arbeitsbedingungen oder wirtschaftliche Verhältnisse sowie durch soziale Ungleichheiten, Gewaltverletzungen und Konflikte gefährdet: In diesem Zusammenhang hat die COVID-19-Pandemie verdeutlicht, wie anfällig die psychische Gesundheit sein kann, ...“.

Im Rahmen der Disziplin Psychologie haben sich zahlreiche ForscherInnen ebenfalls mit positiven Definitionen von Gesundheit beschäftigt bzw. Konzepte und Theorien erarbeitet, die sich mit der Frage des Sinns des Lebens, der Stärkung von Ressourcen und der Wahrnehmung der Selbstwirksamkeit beschäftigen.

Die im nun folgenden Kapitel vorgestellten Konzepte sollen exemplarisch (und nicht abschließend) die Viel-

zahl der wissenschaftlichen Konzepte, die es im Bereich der Ressourcenstärkung und Förderung – in einigen Fällen auch bereits seit rund einem (halben) Jahrhundert – gibt, darstellen und eine Überleitung zu möglichen Einsatzgebieten von Kunst und Kreativität im Bereich der psychologischen Arbeit bieten.

### 1.1.2. Exemplarischer Auszug der psychologischen Konzepte zur Sinnfrage und -findung, Ressourcenstärkung und Selbstwirksamkeit

Einer der wohl bekanntesten Vertreter der Sinnfrage im Leben ist Viktor E. Frankl, der sich im Rahmen seines Logotherapie- und Existenzanalyse-Konzepts mit der Erarbeitung von Ressourcen beschäftigt hat. Vor gut einem Jahrhundert hat er erstmalig den Begriff der Logotherapie etabliert. Eines der vielen Zitate von Frankl besagt, dass der „Wille zum Sinn ein ausgesprochenes Therapeutikum sei und seine Erweckung, das Einzige, das dem Menschen von heute über das existentielle Vakuum hinwegzuhelfen vermöchte“ (Frankl, 1996, S. 25). Bis ins hohe Lebensalter hat Frankl stets die Wichtigkeit betont, offen für Neues zu sein und Neues auszuprobieren. Dabei ging er selbst mit bestem Beispiel voran, indem er in bereits fortgeschrittenem Alter noch den Pilotenschein machte.

Auch Abraham Maslow hat sich bereits Mitte des vorigen Jahrhunderts unter anderem mit den Ansätzen der humanistischen Psychologie beschäftigt. Seiner Meinung nach verfügt jeder Mensch über Fähigkeiten und Ressourcen, sich kreativ zu entfalten.

Aaron Antonovsky hat in den 70er-Jahren den Begriff der Salutogenese geprägt, bei dem es darum geht, Gesundheit nicht als fixen Zustand, sondern als Ziel mit unterschiedlichen sich einander bedingenden Faktoren zu verstehen. In seinem Modell der Salutogenese geht er auf Risiko- und Schutzfaktoren ein, die in einer Wechselwirkung zueinander stehen und Einfluss auf die Entstehung von Gesundheit haben. Sein Konzept geht vom Kohärenzgefühl zwischen den vorherrschenden Wirkfaktoren und deren Wechselspiel zwischen den vorhandenen Ressourcen und externen Bedingungen aus. Zu den Wirkfaktoren zählen die Fähigkeit, Zusammenhänge des Lebens zu verstehen, Gestaltungsmöglichkeiten des eigenen Lebens wahrzunehmen sowie einen Sinn im Leben zu erkennen.

Albert Bandura widmete sich in den 80er-Jahren des vorigen Jahrhunderts dem Konzept der Selbstwirksamkeit, welches vereinfacht gesprochen die subjektive Überzeugung eines Individuums darstellt, neue und/oder schwierige Anforderungen aufgrund der eigenen Skills und Kompetenzen bewältigen zu können.

Als weitere Vertreter sind Christopher Peterson und Martin Seligman (2004) zu nennen, die sich im Rahmen der Values-in-Action-Klassifikation (VIA) auf Basis des Konzepts der Positiven Psychologie mit der Klassifikation von positiven Eigenschaften beschäftigten, von denen im Vergleich zu klassischen Persönlichkeitsmo-

dellen seitens der Forscher angenommen wird, dass diese veränderbar sind. Das VIA-Konzept umfasst sechs Tugenden, denen wiederum 24 Charakterstärken zugeordnet sind sowie situative Themen. Tugend 1 „Weisheit und Wissen“ umfasst unter anderem die Charakterstärke „Kreativität“, „Urteilsvermögen und Aufgeschlossenheit“, „Neugier“ sowie „Liebe zum Lernen“ als wesentliche Faktoren. Im Bereich Tugend 2 „Mut“ werden unter anderem „Tapferkeit“ und „Tatendrang“ als Charakterstärken angeführt. Der Tugend „Transzendenz“ werden jene Charakterstärken zugeschrieben, die sich im Wesentlichen wiederum mit der Sinnfrage im Leben beschäftigen, wie zum Beispiel „Sinn für das Schöne und Exzellenz“ und „Humor“ (vgl. Peterson & Seligman, 2004 bzw. Ruch und Proyer, 2011).

Empirische Studien unter anderem von Park, Peterson und Seligman (2004) zeigten, dass beispielsweise die Charakterstärken „Neugier“ und „Tatendrang“ am stärksten mit der Lebenszufriedenheit korrelierten. Einschränkungen sahen die ForscherInnen aber unter anderem darin, dass Ergebnisse auf Selbsteinschätzungen hinsichtlich der wahrgenommenen Charakterstärken basieren. In einer Studie aus 2013 wurden den Charakterstärken „Kreativität“ und „Sinn für das Schöne und Exzellenz“ nur mäßige Korrelationen mit der Lebenszufriedenheit aufgezeigt (Buschor, Proyer & Ruch, 2013).

### 1.1.3. Förderung von präventiven Ansätzen in instabilen Zeiten

Die Schlagwörter „zunehmende (psychische) Belastungen“, „instabile Zeiten“ und „Krisen“ sind insbesondere seit Beginn der 2020er-Jahre in unseren Köpfen wieder so präsent wie zuletzt vor 100 Jahren.

Abstrakt gesehen sind wir als Menschen im Laufe eines Lebens jedenfalls immer mit vielen unerwarteten und auch einschneidenden individuellen Lebensereignissen – von der Wiege bis zur Bahre – konfrontiert. Doppel- und Mehrfachbelastungen, die unter anderem aufgrund äußerer, nicht beeinflussbarer Umstände, wie zum Beispiel nicht ausreichend vorhandener Pflegeplätze im Alter oder bei Krankheit, entstehen können, können jede Person, jederzeit und unvorbereitet treffen. Auch andere belastende situative Faktoren von außen, wie zum Beispiel disruptive Karriereverläufe, Umweltveränderungen, Wirtschaftskrisen, Krieg u.v.m. können sich wechselseitig verstärken und gleichzeitig auf Individuen einwirken. Populärwissenschaftlich könnte man zusammenfassend sagen, dass Krisen uns einerseits unsere eigene Endlichkeit bewusst machen, andererseits aber auch als Chance zur aktiven Prävention bereits in frühen Lebensjahren gesehen werden können, im Sinne von „jede Krise als Chance“.

Dieser populärwissenschaftliche Ansatz kann durch wissenschaftliche Betrachtungen untermauert werden

und zeigt, dass insbesondere (mentale) Prävention zukünftig notwendig sein wird.

*Präventionsmaßnahmen sind in modernen Gesundheitssystemen ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheitsförderung geworden, da auch aus ökonomischer Sicht erkannt wurde, dass es in langfristig funktionierenden Gesundheits- und Sozialsystemen vor allem auch wirtschaftlich sinnvoll ist, den Zustand der Gesundheit zu erhalten, bevor Krankheit auftritt (vgl. Schuh & Vollmost, 2022).*

Der Präventionsgedanke bzw. die Präventionsmaßnahmen in der mentalen Gesundheitsförderung hinken derzeit allerdings noch jenen Präventionsangeboten der physischen Medizin nach.

Laut durchgeführten Erhebungen der OECD zeigt sich, dass trotz Verlängerung der Lebensjahre diese nicht zwingend gesunde Lebensjahre sind. Der Indikator „healthy life years“ (HLY) gibt die Gesundheitserwartung ab dem 65. Lebensjahr an, sohin jene Zeit, die einer Person im Alter von 65 Jahren bleibt, ohne voraussichtlich schwere oder mittelschwere gesundheitliche Probleme zu haben. Der Indikator HLY erlaubt die Beurteilung bzw. Abschätzung, ob der Zuwachs an Lebensjahren mit gutem oder weniger gutem gesundheitlichen Zustand einhergeht (Klimont, 2020).

Der Rechnungshofbericht 2023 zum Thema „Gesundheitsförderung und Prävention“ kritisierte den Rückgang der gesunden Lebensjahre der über 65-jährigen Personen in Österreich, auch im Vergleich zum EU-Durchschnitt, unter anderem aufgrund einer hohen Rate chronischer oder psychischer Erkrankungen.

Ferner sind jüngsten OECD-Studien zufolge psychische Belastungen in allen Altersgruppen im Ansteigen. Damit einher geht in Zeiten, in denen Gesundheitssysteme zunehmend finanziell belasteter und kostenintensiver werden, die Notwendigkeit für niederschwellige Zugänge zu (alternativen) Präventionsansätzen in allen Altersgruppen (vgl. Schuh & Vollmost, 2022).

Eine Möglichkeit, um die psychische Gesundheit zu fördern und zu erhalten, stellen kunst- und kreativitätsfördernde Interventionen dar. Eine wachsende Anzahl von Studien bestätigen die positive Wirkung solcher Methoden auf das mentale Well-Being (vgl. Reder, 2023, in Plugmann & Plugmann, 2023).

Welche Techniken versteht man unter dem Begriff „Kunst und (psychische) Gesundheit“ und wie wirksam sind diese Methoden?

## 2. Kunst und Kreativität in Verbindung mit der (psychischen) Gesundheit und Methodenansätze

Die Berliner Charité gründete das Netzwerk „Kunst und Medizin“, welches sich unter anderem auch der Erforschung der Wirksamkeit von Kunst, Musik, Kultur und Literatur auf die Gesundheit widmet und in Studien die Effektivität und Wirksamkeit von kunsttherapeutischen Maßnahmen belegt.

### 2.1. Kunst und Kreativität iVm der (psychischen) Gesundheit – der Versuch einer (kurzen) Definition

Unter „Kunst iVm der (psychischen) Gesundheit“ werden Kunst- und Kulturaktivitäten sowie Interventionen gesehen, die im Zusammenhang mit dem Erhalt und der Förderung der Gesundheit und des „Well-Beings“ eines Individuums stehen. Die Methoden reichen dabei von künstlerischen Elementen wie eben zum Beispiel Musik, Malerei, Architektur bis hin zur literarischen Arbeit wie etwa der Biografiearbeit. Ziel solcher Interventionen ist es, auf individueller, aber auch gesellschaftlicher Ebene für den Erhalt der (psychischen) Gesundheit gemäß der Definition in Kapitel 1.1, zu sorgen und diese zu fördern (vgl. Wolf Perez, 2023, S. 19 bis 25). Künstlerischen Interventionen wird dabei eine unterstützende Wirkung zugeschrieben (vgl. Wolf Perez, 2023). Aktuell handelt es sich bei den vielfältigen künstlerischen Interventionstechniken, die unter diese Begrifflichkeiten fallen, um ein sehr komplexes, zwar zwischenzeitlich mehrfach erforschtes, aber noch wenig strukturiertes Fachgebiet, das weiteren empirischen Forschungen unterzogen werden sollte. Dies betrifft insbesondere die Erforschung der Wirksamkeit dieser alternativen Methoden.

Noch einmal interessanter wird der Versuch, „Kreativität iVm der (psychischen) Gesundheit“ zu definieren. In diesem Zusammenhang wird auf Kapitel 1.2. und die Erläuterungen zum Charakterstärkenmodell von Peterson und Seligman (2004) verwiesen. Albert Einstein soll einmal gesagt haben, dass „Kreativität Intelligenz sei, die Spass hat“. Dieses Zitat zeigt, dass das Verständnis von Kreativität ein sehr individuelles ist.

Walia (2022) hält in seiner Forschungsarbeit fest, dass zumeist vier Komponenten im Zusammenhang mit Kreativität genannt werden: Jedes Individuum hat die Fähigkeit zur Kreativität; kreative Prozesse setzen eine Absicht voraus, finden innerhalb bestimmter Kontexte statt und enden mit der Erzeugung eines Produkts. Es wird darüber hinaus davon ausgegangen, dass kreative Prozesse ähnlichen Abläufen folgen, welche auch mittels neurologischer Messungen nachweisbar sind. Röder (2023) schreibt, dass Kreativität für die mentale Gesundheit wichtig ist und erwähnt in diesem Zusammenhang die Flow-Theorie von Mihaly

Ciszkzentmihalyi aus den 90er-Jahren des vorigen Jahrhunderts.

Aktuell gibt es bereits eine Vielzahl an Studien, die sich mit dem Zusammenhang von Gesundheit und kreativen Prozessen beschäftigen und eine Vielzahl an Wordings, die in diesem Zusammenhang verwendet werden und derzeit noch nicht (ausreichend) klassifiziert sind. In einem Review der WHO 2019 wurden 900 Publikationen analysiert und der Versuch einer Klassifikation angestellt.

### 2.2. Evidenz und Wirksamkeit von Kunst in der Gesundheitsförderung („WHO-Review 2019“) – ein kurzer Abriss

Im Rahmen des erwähnten Reviews der WHO wurden unter der Leitung der Autorinnen Fancourt und Finn im Rahmen der 900 Publikationen, die diesen Publikationen zugrunde liegenden rund 3000 Studien analysiert.

Dazu wurden die künstlerischen Richtungen in 5 Hauptkategorien unterteilt, wobei sowohl das aktive Gestalten als auch die Rezeption der Kunstformen subsumiert wurden:

- „performing arts“ – darstellende Künste: Darunter werden unter anderem künstlerische Aktivitäten verstanden, die dem Bereich Musik, Tanz, Theater, Gesang und Film zugeordnet werden.
- „visual arts, design and crafts“ – bildende Künste/ Handwerk: Dazu zählen Aktivitäten wie zum Beispiel Fotografie, Malerei, Bildhauerei, Arbeiten mit Textilien.
- „literature“ – Literatur: In diesen Bereich fallen unter anderem Aktivitäten wie zum Beispiel Schreiben und Gestalten von Texten.
- „culture“ – Kultur: Darunter werden Tätigkeiten wie Museen-, Ausstellungs- und Konzertbesuche subsumiert.
- „online, digital and electronic arts“ – digitale/elektronische Künste: Darunter fallen beispielsweise Gestaltung von Computergrafiken, Animationen und Ähnliches.

*Im Ergebnis kommen die Autorinnen zu dem Schluss, dass kreative Tätigkeiten sowohl auf die psychische als auch auf die physische Gesundheit positive Auswirkungen haben können, und zwar sowohl in der Prävention und der Gesundheitsförderung als auch bei der Unterstützung im Bereich der Bewältigung und Behandlung von Erkrankungen.*

### 2.3. Mögliche Einsatzgebiete von künstlerischen Elementen aus der Praxis

Die Einsatzgebiete für künstlerische Interventionen sind vielfältigst, weswegen lediglich eine exemplarische Aufzählung erfolgt.

#### 2.3.1. Betriebliche Gesundheitsförderung und Stressmanagement im Allgemeinen

Betriebliche Gesundheitsförderungsprojekte gewinnen nicht zuletzt nur wegen der zunehmenden Digitalisierung an Wichtigkeit. Erlebter Stress, erlernte Hilflosigkeit, Über-/Unterforderung am Arbeitsplatz, Vereinsamung am Arbeitsplatz, Burnout und ähnliche Phänomene zählen wie aus der (Stress-)Forschung der vergangenen Jahrzehnte bekannt, zu den Risikofaktoren für das Entstehen bzw. für die Verschlechterung einer Vielzahl von Krankheiten. Dazu zählen zum Beispiel Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems oder eine Schwächung des Immunsystems. Aus dem Fehlzeitenreport der Sozialversicherung 2022 lautet ein Ergebnis, dass psychisch bedingte Krankenstände 3,2% der Krankenstandsfälle verursachten, allerdings mit 11,4% der erfassten Krankenstandstage (WIFO-Fehlzeiten-Report 2022, Sozialversicherung).

Lazarus und Folkman (1984) haben festgestellt, dass Stress dann entsteht, wenn eine Person seine eigenen Bewältigungsfähigkeiten in Relation zu den äußeren Umständen als unzureichend einschätzt.

Künstlerische Interventionstechniken können ein breites Anwendungsgebiet im Rahmen von betrieblichen Gesundheitsförderungsprojekten finden. Insbesondere können solche kunstbasierten Methoden auch im Bereich der Gesundheitsförderung von Personen, die in der Pflege tätig sind (professionell, aber auch Angehörige), angewandt werden (vgl. Wolf Perez, 2023), und so die soziale Kohäsion steigern.

Zu den kunstbasierten Interventionen kann zum Beispiel das Erlernen eines neuen Instruments mit Methoden der „kleinen Schritte“ zählen, aber auch das Beschäftigen mit der eigenen Biografie, um angeleitet mit Feedback die eigenen Stärken und Ressourcen aus der Biografie zu erarbeiten. Weitere Methoden können auch das Auseinandersetzen mit der Natur mittels Malerei und Fotografie sein, die dazu beitragen, die eigene Selbstwirksamkeit neu zu erleben und zu verinnerlichen. Im Exkurs werden zwei Methoden noch näher beleuchtet.

#### 2.3.2. Management und Behandlung von Krankheiten

Laut WHO-Review (2019) zeigte sich, dass Kunst und Kreativität eine positive Wirkung auf eine Vielzahl von

Erkrankungen und Störungen in nahezu allen medizinischen Bereichen sowie allen Lebensphasen „von der Wiege bis zur Bahre“ zeigen. Wolf Perez (2023) schreibt, dass Musik- und Kunstschaffende in ihren Studien über vielfältige positive Auswirkungen von Kunst auf Erkrankungen wie zum Beispiel bei neurologischen Erkrankungen, Herz-Kreislaufkrankungen etc. berichten.

Insbesondere am Lebensende können kunstbasierte Techniken für ein kognitives Reframing eingesetzt werden.

#### 2.3.3. Resilienz und Emotionsmanagement

Peterson und Seligman (2004) haben die Wichtigkeit der Charaktereigenschaften im Rahmen der VIA-Klassifikation beschrieben (siehe Kapitel 1.2.). „Neugier“ und „Tatendrang“ wurden unter anderem als jene Charaktereigenschaften in empirischen Studien genannt, die am stärksten mit der Lebenszufriedenheit korrelierten. Aber auch die Charakterstärke „Kreativität“ leistet ihren Beitrag. Dies sind Charakterstärken, die insbesondere mit kunstbasierten Techniken gut in der Praxis aktivierbar sind.

#### 2.3.4. Isolation und Einsamkeit (nicht nur beim Generationenmanagement)

Gemeinsame (geführte) künstlerische Interventionen können dazu beitragen, unterschiedliche Gruppen von Menschen auch altersübergreifend an ein Thema heranzuführen und so das soziale Netzwerk auch außerhalb dieser Aktivität zu stärken (vgl. Fancourt & Finn, 2019).

#### 2.3.5. Förderung der intrinsischen Motivation und Lernfreude

Ein weiteres Einsatzgebiet von kunstbasierten Techniken ist die Steigerung der intrinsischen Motivation. Ferner kann der Einsatz von Kunst und künstlerischen Lehrmethoden dazu beitragen, die Lernfreude bei Menschen zu steigern. Dies ist ein Themenbereich, der insbesondere in den kommenden Jahren wichtiger werden wird. Andreas Schleicher, Direktor des Direktorats für Bildung und Kompetenzen der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) schreibt im Lernkompass 2030 in seinem Vorwort „... In der Zukunft wird es darum gehen, die künstliche Intelligenz von Computern mit den kognitiven, sozialen und emotionalen Fähigkeiten und Werten von Menschen zu verknüpfen ... Es geht darum, Neugier und Wissensdurst zu wecken, den Intellekt für Neues zu öffnen. Es geht um Mitgefühl, darum, die Herzen zu öffnen. Und es geht um Mut, um die Fähigkeit, unsere kognitiven, sozialen

und emotionalen Ressourcen zu mobilisieren ...“ (vgl. OECD-Lernkompass 2030, S. 6 ff.)

## 2.3.6. Exkurs – Beispiele aus der Praxis

### 2.3.6.1. Biografiearbeit

Wir, Eva Bruckbauer und Sabine Schuh, arbeiten derzeit unter anderem ehrenamtlich mit Personen deren Biografiearbeit auf. Dies erfolgt mit unterschiedlichen Zielsetzungen und dient manchmal einfach nur der Aufarbeitung des Lebens und der Frage: „Was möchte ich meinen Nachkommen hinterlassen?“ Auch geht es oftmals um die „berühmte“ Sinnfrage, die in vielen der psychologischen Konzepte in Kapitel 1 erwähnt wurde. In anderen Fällen geht es konkret um die Erarbeitung von Ressourcen und Stärken, zum Beispiel weil ein Vorstellungsgespräch oder ein Jobwechsel ansteht. Die eigene Biografie – benennt man erst einmal die einzelnen Lebensschritte und -situationen – kann sowohl der Ressourcenaktivierung als auch der Stärkenfindung dienen. Dazu können neben schriftlichen Interventionsaufträgen auch künstlerische Interventionen erfolgen, wie zum Beispiel das Malen eines Bildes zu einem bestimmten Thema, einem bestimmten Lied, das Beschreiben einer Fotografie, die man besonders gern hat bzw. mit der man eine bestimmte Erinnerung und bestimmte Ressourcen verbindet, die einem in einer herausfordernden Situation bereits geholfen haben.

Der Biografiearbeit kommen dabei vielfältige Funktionen zu: Die (subjektive) Erinnerung kann zur besseren Wahrnehmung der Selbstwirksamkeit („ich kann das“, „das habe ich schon geschafft“) beitragen. Das angeleitete Erarbeiten der Stärken macht es Individuen leichter, diese (im Austausch mit anderen) zu erkennen, und ermöglicht einen bewussteren Umgang und Einsatz dieser Stärken/Ressourcen.

Auch kann eine „heilende“ Komponente hinzukommen, wenn vergangene Verluste und Traumata aufgearbeitet werden. Hier ist allerdings zu beachten, dass dies von qualifizierten Fachpersonen begleitet sein muss.

Biografiearbeit kann auch „ordnende“ Wirkung haben, um beispielsweise mit Lebensabschnitten gut abschließen zu können, aber auch um den Umgang mit Tabu-Themen wie Krankheit, Tod und anderen Schicksalsschlägen bearbeiten zu können. Auch hier gilt, dass solche Prozesse von qualifizierten Fachpersonen begleitet werden sollen (vgl. dazu unter anderem Weiß, 2008).

### 2.3.6.2. „musicworks“

Mario Dancso und seine Crew haben ein Musikkonzept entwickelt, das es Personen egal welchen Alters ermöglichen soll, mit kleinen Schritten auch ohne musikalische

Vorkenntnisse ein Instrument zu erlernen und auf diese Art auf spielerische Weise positive Emotionen zu kreieren, die beispielweise beim Stressabbau und zur Emotionsregulation genutzt werden können. Ferner steigert das wertschätzende Lehrkonzept die Freude und Motivation am Lernen. Das Konzept spricht aber auch alle Altersgruppen an und führt zu den positiven Effekten, die kunstbasierte Techniken – wie in Kapitel 2.3. beschrieben – erzielen können, wie zum Beispiel der gefühlten Isolation und Einsamkeit von Individuen entgegenzuwirken. Das innovative Musikkonzept spiegelt unter anderem die im Bereich der VIA-Klassifikation angesprochene „Neugier für Neues“ wider, die es Individuen ermöglicht, zu wachsen. Ein Konzept, das schon Viktor E. Frankl verfolgte.

## 3. Kritik und Limitationen

Aktuell fehlt es noch an einheitlichen Klassifikationen sowohl betreffend die eingesetzten kunstbasierten Techniken als auch die notwendigen Ausbildungsvoraussetzungen (mit Ausnahme der Musiktherapie, für die es mittlerweile gesetzliche Grundlagen zur Berufsausübung gibt), die in Österreich derzeit (noch) nicht (ausreichend) vorliegen. Damit ist es objektiv gesehen schwer, einheitliche Standards in der Ausübung der kunstbasierten Methoden herzustellen.

Darüber hinaus stecken die empirische Forschung und die Evaluierung solcher Projekte vor allem im Hinblick auf deren empirische Wirksamkeit derzeit noch in den Kinderschuhen.

Die Einschätzung des „Well-Beings“ erfolgt oft über Selbsteinschätzungen und es fehlt auch an belastbaren Längsschnittstudien. Auch der Einsatz von Kontrollgruppen ist im Bereich Kunst und Medizin oftmals nicht der Fall.

Insbesondere bei krankheitswertigen Störungsbildern ist es darüber hinaus unbedingt notwendig, dass neben den künstlerischen Ansätzen fachkundige Personen in die Behandlung involviert sind.

## 4. Fazit

Sowohl aus der Praxis als auch von wissenschaftlicher Seite sind Belege vorhanden, dass der Einsatz von künstlerischen Interventionen zur Förderung und zum Erhalt der (mental)en Gesundheit in vielen Bereichen, unter anderem auch im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung, für alle Altersgruppen einsetzbar ist. Der Einsatz von Kunst und Kreativität in der Psychologie kann als ergänzende flankierende Maßnahme positive Effekte für den Erhalt und die Förderung der (mental)en Gesundheit bringen.

Positiver Side-Effect: Eine gestärkte positive und gesunde Gesellschaft wirkt auch wiederum nachhaltig und stärkend für kommende Generationen und damit auf den Erhalt unserer Gesellschaft und deren Leistungsfähigkeit mit dem Ziel, die psychische Gesundheit in allen Lebensabschnitten bestmöglich zu erhalten. Dies hat auch ökonomische positive Auswirkungen auf unser Gesundheits- und Sozialwesen und den Erhalt des Umlagesystems in Österreich.

Dennoch bedarf es weiterer (standardisierter) Forschung, um Kunst und Kreativität als effektive Techniken für die Gesundheitsförderung anzuerkennen.

Darüber hinaus braucht es eine einheitliche Klassifikation und einen (gesetzlichen) Rahmen, damit den Anwendungen der Methoden eine objektive Professionalität zukommt und diese Methoden auch interdisziplinär in Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen aus dem künstlerischen Bereich anerkannt werden, sodass ein niederschwelliger Zugang für alle Bevölkerungsgruppen und eine Vergütung und Verankerung im Gesundheits- und Sozialwesen möglich sind.

An dieser Stelle möchte ich mich auch herzlich bei meinen Co-AutorInnen, Eva Bruckbauer und Mario Dancso, für den Einblick in deren praktische Erfahrungen über die Auswirkungen von künstlerischen Elementen aus dem Bereich Kunsttherapie-Praxis und Musik bedanken und kann auch aus der Selbsterfahrung sprechen, dass der Einsatz von Kunst beim Erarbeiten von Ressourcen in beruflichen und privaten Kontexten hilfreich ist. Abschließen möchte ich unseren Beitrag mit einem Zitat von Viktor E. Frankl, das wir um einen Nebensatz ergänzen möchten:

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“ Wir würden gerne ergänzen: sowie unsere künstlerischen und kreativen Ressourcen.

## Literatur

- Buschor, C., Proyer, R. T. & Ruch, W. (2013). Self- and peer-rated character strengths: How do they relate to satisfaction with life and orientations to happiness? *The Journal of Positive Psychology*, 8, S. 116-127. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.758305> [14.4.2024].
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow und Kreativität: Wie Sie Ihre Grenzen überwinden und das Unmögliche schaffen*. Klett Cotta.
- Fancourt, D. & Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. (= WHO. Health Evidence Network synthesis report 67). <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf> [14.4.2024].
- Frankl, V. E. (1996). *Der leidende Mensch*. Bern: Hans Huber Verlag.
- Frankl, V. E. (2005). *Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten*. Beltz.
- Herbig, B., Glaser, J. & Gunkel, J. (2008). *Kreativität und Gesundheit im Arbeitsprozess. Bedingungen für eine kreativitätsförderliche Arbeitsgestaltung im Wirtschaftsleben*. Dortmund/Berlin/Dresden, Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.
- Klimont, J. (2020). *Österreichische Gesundheitsbefragung 2019. Hauptergebnisse des Austrian Health Interview Survey (ATHIS) und methodische Dokumentation*. Hg. v. Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK), Wien.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, S. 603-619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>. [14.4.2024].
- OECD-Lernkompass 2030. [https://www.oecd.org/education/2030-project/contact/OECD\\_Lernkompass\\_2030.pdf](https://www.oecd.org/education/2030-project/contact/OECD_Lernkompass_2030.pdf). [14.4.2024].
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, NY: Oxford University Press.
- pro mente Austria (2022). *Erste Hilfe für die Seele, Ein Programm von pro mente Austria unter Lizenz von Mental Health First Aid (MHFA) International, Melbourne – Handbuch, 2. Auflage 2022*. [www.erstehilfuedieseel.at](http://www.erstehilfuedieseel.at) [14.4.2024].
- Rechnungshof Österreich 2023 – Rechnungshof Österreich (2023): *Gesundheitsförderung und Prävention – Bericht des Rechnungshofes*. Wien. [https://www.rechnungshof.gv.at/rh/home/home/2023-1\\_Gesundheitsfoerderung.pdf](https://www.rechnungshof.gv.at/rh/home/home/2023-1_Gesundheitsfoerderung.pdf) [14.4.2024].
- Röder, S. (2023). *Kreativität, Kunst und Gesundheitsförderung*. In J. Plugmann und Ph. Plugmann (Hrsg.), *Innovationen in der Gesundheitsversorgung. Neue Ansätze und Impulse für Prävention, Gesundheitsförderung und Homecare*. (S. 65 bis 78). Köln. Springer Gabler.
- Ruch, W. & Proyer, R. T. (2011). In W. Ruch und R. T. Proyer (2011). *Positive Psychologie: Grundlagen, Forschungsthemen und Anwendungen*. *Report Psychologie*, 36, S. 60-70.
- Schuh, S. & Vollmost, G. (2022). *Einführung in das Österreichische Gesundheits- und Sozialwesen*. Wiener Neustadt, Ferdinand Porsche Fernfachhochschule GmbH.
- Walia, C. (2022). *Creativity and Strategy: An Integrative Analysis*. Springer; 1<sup>st</sup> ed. 2021.
- Weiß, P. (2008). *Autobiographisch Schreiben – Lebenserinnerungen gekonnt zu Papier gebracht, Wissen kompakt für Autoren*. Frankfurt. Taschenbuchverlag.
- WHO – Constitution of the World Health Organisation, signed New York, 1946 (1946). <https://www.who.int/about/governance/constitution> [17.4.2024].
- WHO/Europa – Europäisches Bündnis für psychische Gesundheit (2021). <https://www.who.int/europe/de/initiatives/the-pan-european-mental-health-coalition>. [19.3.2024].
- WHO – Health Evidence Network Synthesis Report, No 67. „What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review (= Fancourt, D. & Finn, S.). 2019. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf?sequence=3&isAllowed=y>. [14.4.2024].
- WHO – Regionalbüro für Europa (2021). *Resolution zum Handlungsrahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Europäischen Region der WHO (2021-2025)*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/345170/71rs05g-MentalHealth-211013.pdf?sequence=1> [20.3.2024].
- WIFO Fehlzeitenreport 2022. <https://www.sozialversicherung.at/cd-scontent/load?contentid=10008.772449&version=1670331963> [14.4.2024].

Wolf Perez, E., (2023), „Was ist Arts and/or/in/within Health?“, In E. Wolf Perez (Hrsg), Arts and Health, Österreich im internationalen Kontext, (S. 19 bis 28), Bielefeld: transcript Verlag.

Wolf Perez, E., (Hrsg) (2023), Arts and Health, Österreich im internationalen Kontext, Bielefeld: transcript Verlag.

## AutorInnen

Mag.<sup>a</sup> Sabine Schuh, BA MA  
(Federführende Autorin)

ist Arbeitspsychologin, BA-/MA-Abschluss in Betriebswirtschaft, nebenberufliche Lehrende im Lehrgang Aging Management Services an der FERNFH Wiener Neustadt, hauptberuflich Kammeramtsdirektorin der Rechtsanwaltskammer Wien.



© Stefan Seelig

Nussbaumallee 4/21  
A-1110 Wien  
Telefon: +43 664 3219521  
sabine.schuh@mail.fernfh.ac.at  
<https://www.linkedin.com/in/sabine-schuh-85501122a>

Eva Bruckbauer

hat eine Ausbildung in Kunsttherapie-Praxis und ist Malerin.

Nussbaumallee 6/1/16  
A-1110 Wien  
[https://www.instagram.com/e\\_b\\_paintings?igsh=ZHlyMGlybG1wbHQw](https://www.instagram.com/e_b_paintings?igsh=ZHlyMGlybG1wbHQw)



© Stefan Seelig

Mario Dancso

ist Komponist, Lehrender an der Jam Music Lab Private University for Jazz and Popular Music bzw. an der Friedrich Gulda School of Music sowie Gründer der Musikschule musicworks GmbH.

Telefon: +43 650 3262766  
office@musicworks.at  
<https://www.musicworks.at/>



## Ausbildung zur Psychotherapeutin / zum Psychotherapeuten

### Unsere Vorteile und Besonderheiten

- **Persönliche Betreuung** – Der gesamte Lehrgang wird von einer/einem Lehr- gangsbegleiterIn und der Direktorin betreut.
- **Didaktisch** aufgebaute Lehrveranstaltungen, **garantierter** Seminarplatz
- **hoher Qualitätsanspruch:** In Theorie und Praxis erfahrene, kompetente Referentinnen und Referenten garantieren eine fachlich fundierte Ausbildung
- Bereits absolvierte Ausbildungsschritte im Rahmen der Berufsausbildung oder des Studiums werden **ohne Kosten** angerechnet

Fordern Sie bitte unsere Informationsbroschüre an:

LEHRANSTALT PSYCHOTHERAPEUTISCHES  
PROPÄDEUTIKUM der Erzdiözese Wien

1020 Wien, Wolfgang Schmätzl Gasse 30/15  
Tel.: 01/997 16 94, Fax: 01/997 16 94 - 10  
E-Mail: mail@propaedeutikum.org



[www.propaedeutikum.org](http://www.propaedeutikum.org)

bezahlte Anzeige