

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.