

## **Kunst macht glücklich: Wissenschaft bestätigt positive Auswirkungen auf die Psyche!**

Die Wirkung von Kunst auf das Wohlbefinden wird in aktuellen Studien untersucht, die die positive Psychologie und Prävention betonen.

**Budapest, Ungarn** - Eine aktuelle Meta-Studie hat bestätigt, dass das Betrachten von Kunst positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden hat. Die Studie, die zwischen 2000 und 2023 durchgeführt wurde, analysierte Daten von 6.805 Teilnehmern und stellte fest, dass Kunst das Wohlbefinden durch fünf identifizierte Mechanismen steigern kann: affektive, kognitive, soziale, selbsttransformative und resilienzstärkende Prozesse. Die Hauptautorin der Studie, MacKenzie Trupp, betont, dass selbst das kurze Anschauen eines digitalen Monet-Gemäldes das subjektive Wohlbefinden in weniger als zwei Minuten verbessert. Dieser Befund unterstreicht die positive Wirkung von Kunst auf die Psyche und die Gesundheit, ein Thema, das von Philosophen wie Sokrates, Aristoteles und Kant untersucht wurde, die alle Theorien über das „eudämonische Empfinden“ entwickelten.

Kunst spielt nicht nur eine essentielle Rolle im individuellen Wohlbefinden, sondern könnte auch eine Schlüsselressource in der öffentlichen Gesundheitsversorgung darstellen. In diesem Zusammenhang wird Kunst als kostengünstiges Mittel zur Unterstützung psychischer Gesundheit angesehen. Das Betrachten von Kunstwerken kann Einsamkeit mildern und Menschen helfen, belastende Situationen besser zu bewältigen. Diese Erkenntnisse sind besonders relevant in einer Welt, in der ökonomische Turbulenzen das Wohlbefinden vieler Menschen

bedrohen, wie die Richtlinien der American Psychological Association (APA) hervorheben.

## **Die Rolle der Resilienz**

Im Kontext der Resilienz wird die Fähigkeit, Herausforderungen zu bewältigen und Chancen für persönliches Wachstum zu verwandeln, als zentrale individuelle Ressource für das Wohlbefinden identifiziert. Eine Studie mit italienischen Gymnasiasten hat gezeigt, dass Resilienz signifikante Auswirkungen auf sowohl hedonisches als auch eudaimonisches Wohlbefinden hat. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass Resilienz positiv korreliert mit Lebenszufriedenheit und positivem Affekt, unabhängig von Persönlichkeitsmerkmalen oder Intelligenz. Dies hebt die Wichtigkeit hervor, Resilienz durch gezielte Interventionen zu fördern, insbesondere während der Adoleszenz.

Die Verbindung zwischen Kunst und psychischer Gesundheit findet auch auf einer breiteren Ebene Anerkennung. Laut einem Bericht der WHO gibt es zunehmend Belege dafür, dass Kunst eine wertvolle Ergänzung zur Behandlung nichtübertragbarer Krankheiten darstellt. Christopher Bailey, Leiter des Teams Kunst und Gesundheit bei der WHO, schilderte persönliche Geschichten, die die heilende Kraft der Kunst während seiner eigenen Herausforderungen mit der Chemotherapie hervorheben.

## **Praktische Anwendungen der Kunst im Gesundheitswesen**

Der Bericht der WHO unterstreicht, dass Gesundheitssysteme damit beginnen, evidenzbasierte Kunsttherapien zu empfehlen, die verschiedene Altersgruppen miteinander verbinden. Inspirierende Projekte, wie Kunstveranstaltungen in Madrid für sozial schwache Gruppen oder Chorprojekte in Ungarn, nutzen Kunst aktiv zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz.

Die Kombination von Kunst und gesundheitlicher Förderung scheint nicht nur die Lebensqualität zu erhöhen, sondern auch die gesellschaftliche Einstellung zu Gesundheit und Wohlbefinden zu verändern. Dr. Gauden Galea von der WHO betont, dass diese Verbindung dazu beitragen kann, eine gesündere Umwelt zu schaffen und das allgemeine Wohlbefinden in der Bevölkerung zu steigern. Die Studienergebnisse und Berichte zeigen somit, dass Kunst weit mehr ist als nur ein ästhetisches Erlebnis; sie birgt das Potenzial, emotionale Unterstützung und einen tiefen Sinn im Leben zu bieten.

Die gesammelten Daten und Erkenntnisse aus den verschiedenen Untersuchungen zeigen, dass Kunst ein kostengünstiges und effektives Mittel ist, um das Wohlbefinden zu fördern und somit einen entscheidenden Beitrag zur öffentlichen Gesundheit zu leisten.

Details	
<b>Vorfall</b>	Sonstiges
<b>Ort</b>	Budapest, Ungarn
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.kleinezeitung.at">www.kleinezeitung.at</a></li><li>• <a href="http://iwofr.org">iwofr.org</a></li><li>• <a href="http://www.who.int">www.who.int</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**