

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Ihr Arzt empfiehlt: Kultur

Das Risiko einer depressiven Erkrankung sinkt, wenn man kulturellen Aktivitäten nachgeht, fanden zwei Forscherinnen heraus.

VON ANNA GIELAS

 13. MÄR 2019

Öfter mal ins Museum gehen. Oder ins Theater. So lautet der Tipp zweier Forscherinnen – zum Vorbeugen gegen Depressionen im fortgeschrittenen Alter. Daisy Fancourt und Urszula Tymoszuk, Epidemiologinnen am *University College London*, dokumentieren anhand einer Langzeitstudie mit 2148 Probanden im Alter zwischen 52 und 89 Jahren, dass das Risiko einer depressiven Erkrankung sinkt, wenn man kulturellen Aktivitäten nachgeht. Dazu zählen laut den Forscherinnen Kinobesuche, Konzerte, Kunstausstellungen, Opern sowie Theateraufführungen.

„Jene Teilnehmer, die mindestens einmal im Monat oder häufiger einer kulturellen Aktivität nachgingen, wiesen ein rund 50 Prozent niedrigeres Risiko einer Depressionserkrankung als ihre Altersgenossen auf, die seltener als einmal pro Jahr etwas unternahmen“, berichten die Forscherinnen. Die positive Wirkung scheint unabhängig von Faktoren wie dem gesundheitlichen Zustand oder der finanziellen Situation der

Freiwilligen zu sein. Auch die Persönlichkeit macht keinen Unterschied. So trägt Kultur bei introvertierten ebenso wie bei geselligen Menschen dazu bei, geistige Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

„Bewegende ästhetische Erfahrungen

Aber wieso hat die Kultur eine solch positive Wirkung? Laut anderen Studien aktivieren Musik, Film und Kunst unter anderem das Belohnungssystem des Gehirns, was wir als intensiv positive Gefühle wahrnehmen. Ein internationales Team von Forschern, unter anderem vom Max-Planck-Institut für empirische Ästhetik, verfolgte jetzt, was im Gehirn von Probanden vorgeht, während sie ein Kunstwerk betrachten. Die Wissenschaftler hatten dabei vor allem das Default-Mode-Netzwerk im Blick, ein System von Hirnarealen, das aktiv wird, sobald wir den Blick nach innen richten und unseren Gedanken und Tagträumereien nachgehen. Normalerweise sank die Aktivität in diesem Netzwerk, sobald die Teilnehmer ihre Aufmerksamkeit auf das Bild, also die Außenwelt richteten. Doch sobald sich die Probanden von einem Kunstwerk sehr angesprochen fühlten, sprang auch das Innenwelt-Netzwerk des Gehirns wieder an. Die Forscher interpretieren dies als Indiz für „bewegende ästhetische Erfahrungen“. Und die tun uns wohl nicht nur für den Moment gut.

DOI: 10.1192/bjp.2018.267; [DOI: 10.1016/j.neuroimage.2018.12.017](https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2018.12.017)
