

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Die wohltuende Wirkung der Kunst

Eine Forschergruppe untersuche, welche positiven Effekte das Betrachten von Kunst für uns hat.

VON SUSANNE ACKERMANN

 06. MAI 2022

In ein Museum zu gehen und sich Gemälden oder Skulpturen zu widmen tut nicht nur unserem ästhetischen Empfinden gut. Vielmehr kann es messbar den Kortisolspiegel senken, die Stimmung aufhellen, positive Emotionen hervorrufen und zum Nachdenken anregen. Auch für Menschen mit einer Demenzerkrankung wurden positive Effekte gefunden. Die Psychologin Katherine N. Cotter und ihr Kollege James O. Pawelski von der *University of Pennsylvania* berichten über solche wohltuenden Wirkungen der Kunst in einem Forschungsüberblick.

Ob Museen uns guttun, hängt unter anderem auch davon ab, wie oft wir sie aufsuchen. So berichteten erfahrene Besucherinnen und Besucher sogar, dass bei ihnen Angst und depressive Symptome zurückgegangen seien.

Die Rezeption von Kunst ist laut einer weiteren Studie ein aktiver Prozess – es macht uns Freude, über sie nachzudenken und ihren Sinn zu verstehen. Die Forscherinnen und Forscher des Max-Planck-Instituts für empirische Ästhetik ließen Teilnehmende eine Reihe von abgebildeten Kunstwerken betrachten und bewerten und erfassten dabei ihre Gehirnaktivitäten. Ergebnis: Mochten die Probandinnen die Werke, waren ihre Gehirnwellen stärker. Daraus ließ sich auch ablesen, dass sie versuchten, die Bedeutung zu verstehen und den Kunstwerken Sinn zu verleihen.

Literatur:

Katherine N. Cotter, James O. Pawelski: Art museums as institutions for human flourishing. The Journal of Positive Psychology, 2022. DOI: 10.1080/17439760.2021.2016911.

Wim Strijbosch u. a.: On the neuronal dynamics of aesthetic experience: Evidence from electroencephalographic oscillatory dynamics. Journal of Cognitive Neuroscience, 2022, 34/3. DOI: 10.1162/jocn_a_01812.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomane. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomane. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 GESUNDHEIT

Jede Bewegung ist eine geistige Leistung

Spaziergehen, Laufen, Radfahren, sogar Putzen: Bewegung macht gute Laune, senkt Stress, beugt Erkrankungen vor und hilft beim Denken.

Warum ist das so?