

WISSEN

Schauen Sie sich das mal an!



Abb.: akg-images (Henri Matisse »Blauer Akt II«, 1952)

Könnte Ihnen guttun

Wissenschaftler untersuchen, wie uns das Betrachten von Kunst gesund hält. Das erzählt STEFANIE KARA auf der nächsten Seite. Aber nehmen Sie sich ruhig einen Moment Zeit für dieses Werk des französischen Malers Henri Matisse. Es heißt »Blauer Akt II«. Merken Sie schon was?

Die DRK Kliniken Berlin Westend zeigen ständig wechselnde Kunst auf ihren Fluren. Alle Werke auf dieser Seite wurden dort ausgestellt

Manchen Patienten erinnert Kunst an das eigene Haustier: Sverre Wyller »Westend # 31« (2017)



Kontrovers diskutiert auf der Geburtsstation: Nicola Irmner »Fish« (1998)



Abstrakte Werke wecken laut Studien nicht selten zwiespältige Emotionen bei Patienten: Christiane Conrad »O.T. (kleines Rot)« (1998)



Wenn nach einem chirurgischen Eingriff der Boden unter den Füßen verloren geht: Georg Baselitz »Mit Schatten« (2004)

Abb. (v. o. l.): Sverre Wyller »Westend # 31« 2017/Foto: Galleri Riis Oslo/ VG Bild-Kunst, Bonn 2026; Christiane Conrad »O. T.«; Nicola Irmner »Fish«/ VG Bild-Kunst, Bonn 2026; Georg Baselitz 2026 »Mit Schatten«, Foto: Jochen Littkemann

Von seinen Farben gehe eine »segenreiche Strahlung« aus, behauptete Henri Matisse. Sie besäßen die Kraft, zu heilen. Erkrankte einer seiner Freunde, baute der Maler seine Werke rund um dessen Bett auf.

Heute, mehr als 70 Jahre später, sagt Daisy Fancourt: »Wir haben mehr und mehr handfeste Beweise dafür, dass Kunst gut für die Gesundheit ist. Einige Studien bringen sie sogar mit einem längeren Leben in Verbindung.« Die Epidemiologin vom University College London stützt sich auf die Gesundheitsdaten von Tausenden Menschen, analysiert mit aktuellen statistischen Methoden.

»Gerade wer schwer krank ist, braucht starke Kunst«, sagt Anne Marie Freybourg. »Gut runtergetuschte Blumenbilder bringen es da nicht.« Die Kuratorin hat mehr als 20 Jahre Erfahrung damit, Kunst für Kranke auszuwählen. In den DRK Kliniken Berlin Westend konzipiert sie Ausstellungen für ganz unterschiedliche Patientinnen und Patienten: von Frauen, die gerade ein Kind bekommen haben, bis hin zu Krebskranken.

Kann Kunst ein Medikament sein – dosiert je nach Art und Schwere der Krankheit?

Die Epidemiologin Daisy Fancourt hat gerade ein Buch veröffentlicht, dessen Titel ganz danach klingt: *Art Cure*. Heilung durch Kunst also. Dafür interessiert sich auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO), für sie hat Fancourt die Evidenz zum Thema in einem Bericht zusammengefasst. Und in Großbritannien, aber auch in Kanada, Belgien und Frankreich können Ärzte inzwischen Kunst verschreiben wie eine Arznei: Museumsbesuch auf Rezept. In Nizza zum Beispiel im Musée Matisse.

Als Daisy Fancourt 2011 begann, die Wirkung von Kunst auf Körper und Seele zu erforschen, gab es nur Studien mit wenigen Probanden. Interessant, aber nicht überzeugend. Doch in ihrem Institut arbeiteten Kollegen mit großen Kohortenstudien, erzählt sie. Diese sammeln über Jahrzehnte immer wieder Daten zur Gesundheit und zum Leben von Tausenden zufällig ausgewählten Personen. »Und dann entdeckte ich, dass in einer dieser Studien auch Fragen nach Begegnungen mit Kunst gestellt wurden.« Sie grub weiter und fand sechs weitere Untersuchungen. »Das waren echte große Studien, und diese Daten zur Kunst hatte noch niemand richtig ausgewertet«, sagt sie, »sehr aufregend!«

Mit dem Datenschatz konnte sie zeigen, dass Menschen, die ins Museum, Konzert oder Theater gingen, ein geringeres Risiko hatten, an einer Depression zu erkranken – und dass dieses Risiko von der Dosis abhing: Wer mindestens einmal im Monat Kunst genoss, hatte nur ein halb so hohes Risiko wie Menschen, die das nie taten.

Fancourt konnte außerdem nachweisen, dass Menschen, die regelmäßig Kultur erlebten, zufriedener mit ihrem Leben waren und psychisch gesünder. Und dass Ältere geistig fitter blieben.

Und sie stellte sogar fest, dass Menschen, die regelmäßig Ausstellungen oder Konzerte besuchten, ein geringeres Risiko hatten, während der folgenden 14 Jahre zu sterben. So lange wurden die Teilnehmer begleitet. Schon bei ein oder zwei Terminen im Jahr war die Wahrscheinlichkeit um 14 Prozent kleiner. Und wer alle paar Monate Kunst genoss, hatte gar ein um 31 Prozent geringeres Risiko.

Kunst hält demnach nicht nur psychisch gesund und geistig fit, sondern sie verlängert sogar das Leben. Kann das stimmen?

Auch wenn man alle anderen Einflüsse rausrechnet: Der Effekt der Kunst bleibt

Könnte es nicht sein, dass zum Beispiel Menschen mit mehr Geld und höherer Bildung einfach häufiger ins Museum gehen? Dass sie im Schnitt gesünder sind und länger leben, ist schließlich bekannt. »Haben wir alles rausgerechnet«, sagt die Epidemiologin. »Demografische Faktoren, sozio-ökonomische, gesundheitliche, den Lebensstil, andere Hobbys, ob die Leute Zeit mit Freunden verbringen, Sport machen oder Zeitung lesen. Der Effekt der Kunst bleibt.«

Aber könnte es nicht genau andersherum sein – dass Menschen, die weniger zu Depressionen neigen, die geistig fitter sind oder allgemein gesünder, einfach häufiger ins Museum gehen? »Ja, das ist so«, sagt Fancourt. »Das haben wir in einer Überkreuzanalyse herausgefunden.« Dabei schaute sich die Forscherin Daten zu zwei Zeitpunkten an: Wer am Anfang psychisch gesünder war, besuchte drei Jahre später tatsächlich häufiger Ausstellungen. Aber es gab eben auch den entgegengesetzten Effekt. Wer zu Beginn häufiger ins Museum ging, war drei Jahre später psychisch gesünder. »Und die Wirkung in diese Richtung, von der Kunst auf die Gesundheit, war genauso stark oder stärker.«

Kunst kann also gesund halten, sagt die Statistik. Aber wie macht sie das? Psychologen, Medizinerinnen und Neurologen haben in verschiedenen Studien Hinweise darauf gefunden, welche Mechanismen dahinterstecken.

Zuerst einmal: Kunst macht Spaß. Sie aktiviert das Belohnungssystem – so wie Schokolade und Sex. Dafür ist tatsächlich der künstlerische Wert von Bildern verantwortlich, das konnten Forscher in den USA nachweisen. Sie zeigten Probanden im Hirnscanner Werke von Tizian, Monet oder Munch und Fotos mit ähnlichen Motiven, die nicht von Künstlern gemacht worden waren. Die Kunstwerke aktivierten das Belohnungssystem deutlich stärker – und zwar unabhängig davon, ob sie den Testpersonen gefielen.

Außerdem kann die Beschäftigung mit Kunst entspannen und Stress reduzieren, sogar messbar: Herzfrequenz, Blutdruck und der Spiegel des Stresshormons Cortisol sinken. Und dann fördert Kunst zwei Fähigkeiten, die ganz fundamental sind für die psychische Gesundheit: Sie hilft, Emotionen zu verstehen und sie zu regulieren. So konnten Wissenschaftler in verschiedenen Studien zeigen, dass beim Betrachten von Kunstwerken die Hirnregionen aktiv werden, die dafür zuständig sind, Gefühle zu steuern.

»Kunst ist nicht nur Zucker für die Zunge«, sagt Anjan Chatterjee, Direktor des Zentrums für Neuroästhetik an der University of Pennsylvania. Er meint damit: Sie ist nicht bloß ein Reiz fürs Belohnungssystem. »Wir haben die Fähigkeit, uns komplexer und nuancierter auf Kunst einzulassen«, erklärt er. »Dann bietet sie die Chance auf Transformation, darauf, dass sich etwas verändert.«

Das könne man sogar im Gehirn sehen, sagt der Neurologe: Wenn Menschen von Kunst besonders bewegt seien, wenn sie Sinn in ihr fänden, werde das Ruhenetzwerk in ihrem Hirn aktiv. Dieses Netzwerk hat mit dem Selbst zu tun – normalerweise springt es in Ruhephasen an, aber äußere Reize, die für das Selbst relevant sind, können es ebenfalls aktivieren. Und dazu zählt offenbar die Kunst. »Durch unsere Reaktionen auf Kunst können wir lernen, uns selbst besser zu verstehen«, sagt Chatterjee.

Was aber, wenn man schon krank ist, vielleicht sogar im Krankenhaus liegt – kann Kunst auch helfen, wieder auf die Beine zu kommen? Dieser Frage ist der Intensivmediziner Axel Fudickar von der Universitätsklinik Kiel in einem Überblicksartikel genauer nachgegangen: 16 Studien zeigten positive Effekte von Kunst im Krankenhaus auf das Wohlbefinden der Patienten. Sie empfanden weniger Schmerzen und

brauchten sogar weniger Schmerzmittel, sie hatten weniger Angst, unterhielten sich in den Aufenthaltsräumen häufiger miteinander und waren zufriedener. Fünf Untersuchungen diagnostizierten sogar vorteilhafte Wirkungen auf messbare Größen wie die Herzfrequenz oder den Blutdruck.

Die Berliner Kuratorin Anne Marie Freybourg hat ebenfalls einiges an Evidenz zu Kunst im Krankenhaus gesammelt. Auf einem dicken Ordner in ihrem Büro steht »22 Jahre Studien«. So lange organisierte sie Ausstellungen in den DRK Kliniken im Berliner Westend, jetzt übergibt sie die Arbeit an eine junge Kollegin. Angefangen hatte alles, als sie selbst in der Klinik lag. »Da dachte ich, was hängt denn hier für ein Sammelsurium an den Wänden«, erzählt sie. Freybourg sprach den Chefarzt an, er schlug ihr ein gemeinsames Projekt vor.

Gerade weil Kunst gemischte Gefühle auslöst, kann sie Kranken helfen

In der Frauenklinik sind heute Werke von jungen Künstlerinnen und Künstlern zu sehen, »experimentelle Sachen«, sagt Freybourg. Ein Kind zu bekommen, habe schließlich auch etwas Experimentelles. Auf Stationen für leichter Erkrankte, die schon nach wenigen Tagen nach Hause können, platziert die Kuratorin abwechslungsreiche Ausstellungen, die sich in kurzer Zeit erfassen lassen. Die höchste Dosis aber, die Werke mit der meisten Wucht, bekommen die Schwerkranken. »Dem Ernst ihrer Lage kann nur erfahrungsgesättigte Kunst standhalten«, meint Freybourg. Als sie auf der Chirurgie und Unfallchirurgie Georg Baselitz zeigte, der in seinen Bildern die Welt auf den Kopf stellt, habe das die Patienten sehr angesprochen – gerade weil sie selbst oft den vertrauten Boden unter den Füßen verloren hätten. »Einer sagte: Ich lieg jetzt ja auch so platt da.«

Weil die Kunst widerstrebende Emotionen wecke, könne sie Kranken helfen, die Nichteindeutigkeit ihrer Gefühle – zwischen Panik und Hoffnung – auszuhalten, sagt Freybourg. Und sie könne Patienten aus dem engen Rahmen ihrer Krankheit herausholen.

Manchmal reizt die Kunst aber auch zum Protest. »In einer meiner ersten Ausstellungen in der Klinik habe ich einfarbige Bilder gezeigt«, erzählt Anne Marie Freybourg. »Das gab einen Aufschrei. Der Chefarzt meinte, da könne er sich auch Farbproben aus dem Baumarkt holen.« Und auf der

Geburtsstation beschwerten sich einmal Frauen über Gemälde von toten, schleimigen Fischen. Doch häufiger weckten abstrakte Werke Abwehr, erzählt die Kuratorin. »Ein Patient sagte direkt: Das kann meine Katze auch.« Aber gerade aus solchen Kommentaren entstehen Gespräche. In diesem Fall begann der Patient zu erzählen, wie sehr er sein Haustier vermisste.

Die Abneigung gegen Abstraktes ist in Studien belegt: Als Herzpatienten in einer schwedischen Uniklinik Landschaftsbilder ins Zimmer gehängt bekamen, fühlten sie sich besser. Abstrakte Werke mit scharfen Kanten dagegen verstärkten Angst und Schmerzen. In einer psychiatrischen Klinik rissen Patienten, die ansonsten verträglich waren, gar abstrakte Gemälde von den Wänden und zertrümmerten die Rahmen. Landschafts- und Blumenbilder blieben verschont. Und auf einer Krebsstation reagierten die Kranken derart negativ auf abstrakte Metallskulpturen, dass die Klinik sie entfernen ließ, aus medizinischen Gründen. Die Patienten hatten sich vor allem daran gestört, dass die Figuren »mehrdeutig« seien.

Doch gerade gemischte Gefühle können die Erfahrung von Kunst »intensiver, interessanter, bewegender, tiefgründiger und manchmal sogar schöner machen«, schrieb der Ästhetikforscher Winfried Menninghaus, einer der Gründungsdirektoren des Max-Planck-Instituts für empirische Ästhetik. Eindeutige, bequeme Flauschigkeit – das ist nicht das Metier der Kunst. Und das ist auch gar nicht nötig, meint die Epidemiologin Daisy Fancourt: »Auch Kunst, die traurig oder unheimlich oder schockierend ist, kann gut für die Gesundheit sein.« Weil sie die Möglichkeit biete, das Traurige, Unheimliche, Schockierende mit ein wenig Abstand zu betrachten.

Kunst kann helfen, die Perspektive zu wechseln, wenigstens ein bisschen. Als der Ästhetikforscher Winfried Menninghaus in einem Experiment Menschen Bilder von gammeligem Essen, Würmern und Kot zeigte, reagierten sie mit Ekel. Einer zweiten Gruppe sagte Menninghaus vorher, es handle sich bei den Fotos um Kunst. Und diese Probanden berichteten von erstaunlich positiven Gefühlen – obwohl sie die Fotos genauso ekelig fanden. Ist die Lage beschissen, ändert Kunst nichts daran. Aber sie kann einen neuen Blickwinkel anbieten.