

Slow-Looking

Maria Büter¹

Zusammenfassung

Seit nahezu vier Jahrzehnten etabliert sich die Slow-Life-Bewegung als Appell zu einer bewussteren und entschleunigten Lebensweise. In diesem Kontext manifestiert sich die Slow-Art-Bewegung als Gegenpol zu raschem und oberflächlichem Konsum sowie der flüchtigen Erschaffung von Kunst. Ein wachsender Kreis von Kunstliebhabern, Galerien und Museen bekennt sich zu den Grundsätzen der Slow-Art und integriert diese in ihre Praktiken. Ein wesentlicher Aspekt dieser Strömung ist das Slow-Looking, das dazu anregt, Kunstwerken mit vertieftem Zeitaufwand zu begegnen und dadurch eine umfassendere Auseinandersetzung zu ermöglichen.

Dieser Ansatz bietet nicht nur ein Gegengewicht zur immer schnelllebigeren Welt und dem Stress des Alltags, sondern ist erwiesenermaßen auch förderlich für die mentale Gesundheit. Museumsbesuche und die intensive Betrachtung von Kunst tragen nachweislich zur Erhaltung kognitiver Funktionen bei und stehen zudem in Verbindung mit gesteigertem Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit und Selbstwirksamkeit. Darüber hinaus kann das Erleben eines Flow-Zustands, der beim Slow-Looking erreicht werden kann, nachweislich Ängsten entgegenwirken und positive Emotionen hervorrufen.

Nicht überraschend ist daher, dass der Slow-Art-Tag mittlerweile von zahlreichen Institutionen weltweit zelebriert wird und die Potenziale dieser Bewegung verstärkt Gehör in der primären und sekundären Gesundheitsprävention finden.

Schlüsselwörter: Kunsttherapie, Slow-Art, Slow-Looking, rezeptive Kunsttherapie, kreative Therapien, Künstlerische Therapien, psychische Gesundheit, Wohlbefinden, Kunsttherapie im Museum, Gesundheitsvorsorge, Gesundheitsprävention, Lebensqualität, Flow

Slow-looking

Abstract

For almost four decades, the slow-life movement has established itself as an appeal for a more conscious and decelerated way of life. In this context, the slow-art movement manifests itself as the antithesis of the fleeting creation and the rapid and superficial consumption of art. A growing circle of art lovers, galleries and museums are embracing the principles of slow-art and integrating them into their practices. A key aspect of this trend is slow-looking, which encourages people to spend more time looking at works of art, thereby enabling a more deeply comprehensive approach.

This approach not only offers a counterbalance to the increasingly fast-paced world and the stress of everyday life, but has also been proven to be beneficial for mental health. Visits to museums and the intense engagement with art have been shown to help maintain cognitive functions and are also associated with increased well-being, life satisfaction and self-efficacy. In addition, experiencing a state of flow, which can be achieved through slow-looking, has been shown to counteract anxiety and evoke positive emotions.

It is therefore not surprising that Slow Art Day is now celebrated by numerous institutions worldwide and that the potential of this movement is increasingly being recognized in primary and secondary health prevention.

Keywords: art therapy, slow-art, slow-looking, receptive art therapy, creative art therapies, mental health, wellbeing, art therapy in museums, health care, health care prevention, quality of life, flow

¹ Sigmund-Freud-PrivatUniversität Berlin, Fachrichtung Kunsttherapie