

# Lässt sich das Wohlbefinden durch eine integrative kunsttherapeutische Intervention steigern?

Eine explorative Studie zur Evaluation eines kunsttherapeutischen Konzepts hinsichtlich seiner Wirkweise im Rahmen einer gesundheitsfördernden Präventivmaßnahme\*

Sybille Koenig<sup>1</sup>

## Zusammenfassung

Das Ziel dieser Arbeit ist es, den Einfluss der intrapsychischen Ressourcen *Kreativität* und *Entspannung* auf das subjektive Wohlbefinden sowohl hinsichtlich einer jeden Intervention als auch im Verlauf des gesamten Projekts zu untersuchen. Die Stärkung dieser Ressourcen erscheint als ein Impuls, um unter dem Aspekt der Salutogenese eine Bewegung in Richtung Gesundheit als ein dynamischer Prozess vollziehen zu können. Das Konzept zielt auf eine Stärkung gesundheitsfördernder Faktoren: Der spielerische, experimentelle Umgang kreativer kunsttherapeutischer Bewältigungsstrategien sowie die entspannungsfördernden Inhalte betonen die Perspektive der Prävention. Die explorative Studie fand im Rahmen einer Masterarbeit an der Sigmund-Freud-PrivatUniversität Berlin statt. Die Wirkweise des Konzepts wurde in einem circa zehn Wochen dauernden Projekt mit sieben psychisch und physisch gesunden TeilnehmerInnen erforscht. Es begann mit einem individuell geführten Erstgespräch, führte durch acht Interventionen und endete wieder mit einem einzeln geführten Abschlussgespräch. Die Interventionen mit einer jeweiligen Dauer von 105 Minuten hatten einen gleichen Aufbau mit wiederkehrenden Entspannungsmodulen und unterschiedlichen Themenschwerpunkten zur kreativen Gestaltung. Zugrundeliegend war die klientenzentrierte Ausrichtung der Forschenden, die das Projekt leitete. Anhand von drei Einzelfallanalysen fand eine qualitative und quantitative Untersuchung statt. In den ausgewählten Fällen konnte ein deutlich positiver Effekt nachgewiesen werden. Das Zusammenspiel des kreativen Prozesses, der Entspannungsmodule sowie des gebotenen kunsttherapeutischen Rahmens konnte das Wohlbefinden der ProbandInnen offensichtlich steigern.

**Schlüsselwörter:** integrative Intervention, kunsttherapeutisches Konzept, gesundheitsfördernde Präventivmaßnahme, intrapsychische Ressourcen, Kreativität, Entspannung, subjektives Wohlbefinden, Salutogenese, Gesundheit, Gesundheitsförderung, Prävention, klientenzentrierte Ausrichtung

## Can well-being be enhanced through an integrative art therapy intervention?

### Abstract

The aim of this work is to investigate the influence of the intrapsychic resources *creativity* and *relaxation* on subjective well-being both with regard to each intervention and in the course of the entire project. The strengthening of these resources appears as an impulse to achieve a movement towards health as a dynamic process under the aspect of salutogenesis. The concept aims at strengthening health-promoting factors: the playful and experimental use of creative art-therapeutic coping strategies as well as the relaxation-promoting contents emphasize the perspective of prevention. The explorative study took place within the framework of a master's thesis at the Sigmund-Freud-PrivatUni-

<sup>1</sup> Sigmund-Freud-PrivatUniversität Berlin

\* Masterarbeit Kunsttherapie SFU Berlin/Wien – DGKT-Förderpreis 2022

versität Berlin. The effectiveness of the concept was investigated in a project lasting circa ten weeks with seven psychologically and physically healthy participants. It began with an individually guided initial interview, led through eight interventions and ended again with an individually guided interview. The interventions, each lasting 105 minutes, had the same structure with recurring relaxation modules and different thematic focuses for creative design. This was based on the client-centered orientation of the researcher who led the project. A qualitative and quantitative investigation took place on the basis of three individual case analyses. In the selected cases, a positive effect could be demonstrated. The interaction of the creative process, the relaxation modules as well as the offered art-therapeutic framework could evidently increase the well-being of the participants.

**Keywords:** integrative intervention, art therapy concept, health promoting preventive intervention, intrapsychic resources, creativity, relaxation, subjective well-being, salutogenesis, health, health-promoting, prevention, client-centered orientation

## Einleitung

Arbeitsbedingte Belastungen, Leistungsdruck, aber auch die Art und Weise der Freizeitgestaltung und eigene Anforderungen können Stresserleben auslösen. Sowohl physisches als auch psychisches Wohlbefinden reduzieren sich als Folge (Kaluza, 2018). Für viele, auch junge Menschen kann das Erleben belastender Zustände in einen Prozess führen, an dessen Ende beispielsweise Herz-Kreislauf-Probleme oder ein Burn-out-Syndrom stehen können. Dies kann richtungsweisend für Konzepte sein, deren Ausrichtung gesundheitsfördernd und präventiv ist: Konzepte, die eventuellen Symptomen vorbeugen oder diese lindern können und ebenso ressourcenorientierte Konzepte, mittels derer die Gesundheit aktiv gestärkt werden kann.

Im Rahmen dieser explorativen Studie sollte ein integrativ ausgerichtetes kunsttherapeutisches Konzept unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung und Prävention in seiner Wirksamkeit untersucht werden:

„Lässt sich das Wohlbefinden der ProbandInnen mittels dieser Intervention steigern?“

war die leitende Frage. Sowohl das aktuelle Wohlbefinden von drei Teilnehmenden als auch das Wohlbefinden im Vergleich von Beginn und Abschluss des Projekts wurden einer Einzelfallanalyse unterzogen. Die drei Einzelfälle wurden im Verlauf der integrativen kunsttherapeutischen Intervention zur Analyse ausgewählt. Aus dem sich entwickelnden Forschungsprozess kristallisierte sich dementsprechend das empirische Erhebungsmaterial. Die Einzelfallanalysen boten eine ausführliche Basis, die der „Komplexität und Dynamik“ (Schorn, 2000) der durchgeführten Interviews und der teilnehmenden Beobachtungen gerecht wurden. Für eine vielfältige Perspektive wurde ein Methodenmix aus qualitativer und quantitativer Forschung gewählt. In der Ausarbeitung der Ergebnisse sollte nachgewiesen werden, inwieweit eine Steigerung des Wohlbefindens mittels des integrativen kunsttherapeutischen Konzepts nachvollziehbar war.

Der Ablauf des salutogenetisch orientierten Konzepts beinhaltet sowohl kunsttherapeutische als auch entspannungsfördernde Module. Dementsprechend bilden die Ressourcen *Kreativität* und *Entspannung* die Schwerpunkte. Das als Präventivmaßnahme angelegte Projekt mit acht Interventionen, Erst- und Abschlussgespräch erstreckte sich insgesamt über einen Zeitraum von circa zehn Wochen.

Für diese Arbeit wurden neben theoretischen Grundlagen der Kunsttherapie auch Erkenntnisse benachbarter Wissenschaften hinzugezogen, denn *eine* Grundlagenwissenschaft für die Kunsttherapie ist nicht vorhanden (Petersen, 2011).

Kunsttherapie mit dem ihr innewohnenden Potenzial von Erholungsfähigkeit und Kreativität birgt präventive Wirkung in sich. Die selbstregulative Ressource *Erholungs- und Entspannungsfähigkeit* ermöglicht Handlungsspielraum bei Stress (Kortum, 2018). Die selbstregulative Ressource *Kreativität* erleichtert eine flexible und offene Problemlösung (a.a.O.). Eine Intervention, die Kreativität, Entspannung und Handlungsspielraum fördert, scheint einer Reduzierung selbiger als Symptome einer (chronischen) Erschöpfung (Kaluza, 2018) vorbeugen zu können.

Dieses Konzept entwickelte sich mit dem Wissen, dass das künstlerische Handeln als Bestandteil der Kunsttherapie „Ausdruck, Kommunikation, Selbstwahrnehmung und Persönlichkeitsentwicklung“ begünstigen kann und präventiv innerhalb einer therapeutischen Beziehung (Stegemann, 2012) einsetzbar ist. Bestärkend ist die Feststellung von Riedel und Henzler (2016), dass der kreative Prozess auch über die Therapie hinaus die individuelle Entfaltung fördern kann.

Das Schöpferische eines Menschen anzuregen, ihm Möglichkeiten zu geben, mehr in den Fluss seines Erlebens zu kommen, kann ein lohnendes präventiv ausgerichtetes Ziel der Kunsttherapie sein. Einer stressinduzierten Stagnation auf der Ebene des Handelns, Denkens und Fühlens kann im experimentellen Handlungsfeld kreativer kunsttherapeutischer Prozesse