



© KURIER/Gilbert Novy  
Warum jede kreative Tätigkeit Stress senkt

## Warum jede kreative Tätigkeit Stress senkt

Schon 45 Minuten reichen, um die Werte zu reduzieren.

Egal ob Sonnenblumen kunstvoll wie Van Gogh auf die Leinwand malen oder Strichmännchen auf ein Blatt Papier kritzeln - jede Art von Kunst ist geeignet, um den Stresslevel zu reduzieren. Das ist das Ergebnis einer neuen Studie der Drexel University in den USA.

Depressionen oder psychische Probleme mit Hilfe von kreativen Arbeiten zu behandeln hat sich als sogenannte Kunst-Therapie längst etabliert. Es entspannt die Klienten nachgewiesenermaßen und fokussiert auf den Moment. Für die aktuelle Untersuchung wollte das Forscherteam wissen, was sich direkt im Körper tut. Dafür wurden 39 Erwachsene zwischen 18 und 59 Jahren aufgefordert, ihrer Kreativität 45 Minuten lang freien Lauf zu lassen. Sie erhielten dafür Stifte, Papier sowie Modelliermasse und Material für Kollagen. Jeweils vor und nach den Kunsttherapie-Einheiten wurde ihr Cortisol-Spiegel im Blut gemessen. Das Stresshormon Cortisol ist ein typischer Biomarker, der darauf hinweist, ob sich jemand gestresst fühlt. Mehr als die Hälfte der Teilnehmer gab an, dass sie wenig Erfahrung mit künstlerischen Aktivitäten haben.

### Malen entspannt

Nach der kreativen Arbeit zeigten sich bei 75 Prozent der Teilnehmer niedrigere Cortisol-Werte als davor. Die Cortisol-Levels variierten zwar, aber es gab keinen Zusammenhang zwischen jenen mit mehr oder weniger Kunst-Erfahrung. "Mich künstlerisch zu betätigen, half mir, Dinge in die richtigen Perspektiven zu bringen", kommentierte einer der Teilnehmer seine Erfahrungen. Ein anderer fühlte schon nach wenigen Minuten weniger Ängste.

Unterschiede in der Reduzierung des Stress-Levels stellten die Forscher allerdings hinsichtlich des Alters der Probanden fest. Jüngere zeigten etwa nach der kreativen Arbeit übereinstimmend niedrigere Werte. Studienautorin Girija Kaimal erklärt dies damit, dass jüngere Menschen noch in ihrer Entwicklungsphase seien und daher stärker nach hilfreichen Möglichkeiten suchen, mit Stress umzugehen.