



Betrachterin vor Caspar-David-Friedrich-Gemälde: Kurze Kur

In der Balance

LEBENSKUNST Museumsbesuche stärken Geist und Seele. Jetzt erkundet die Wissenschaft, warum schon das Betrachten von Gemälden wohltuende Wirkung hat.

Popmusik erschallt an diesem Sonntagnachmittag vor der Tür der Hamburger Kunsthalle, junge Hobbytänzer üben ihre Schritte. Drinnen, im prachtvollen Foyer des Museums, ist allerdings noch mehr Betrieb. Vor der Kasse stehen Leute in einer langen Schlange, die meisten wollen in die Sonderschau »Rendezvous der Träume« zur Malerei der Romantik und des Surrealismus.

In den Ausstellungssälen ist es voll, die Stimmung erstaunlich gut. Manche Museumsgänger tauschen Beobachtungen aus, wer malte die schöneren Monde? Was bedeutet der »Traum« der Malerin Toyen? Vermutlich ist es den meisten Besucherinnen und Besuchern gar nicht bewusst, aber allein dadurch, dass sie hier durch die Bildergalerien schlendern, könnte sich ihre Laune verbessern und ihr Leben verlängern. Denn laut neuerer Forschung steigert das bloße Ansehen von Kunst das Wohlbefinden.

Wie das?

Museumsbesuche, so zeigen Untersuchungen, sind beruhigend und anregend zugleich, stärken die Psyche und darüber auch die körperliche Gesundheit. In vielen Menschen laufen beim Betrachten von Kunst besondere Prozesse ab. Die eigenen Gefühle werden reguliert, das Selbstwertgefühl wird gestärkt, auch das Hinterfragen eigener Überzeugungen kann als anregend erlebt werden. Picasso

rockt die Psyche? Pop-Art statt Pillen? Während seit Langem bekannt ist, dass kreative Betätigungen wie Malen oder Töpfern Menschen guttun und sogar therapeutische Wirkung haben, ist es einigermaßen überraschend, dass sogar das schlichte Betrachten eines Gemäldes Körper, Seele und Geist aufpäppeln kann.

Und es muss nicht mal eines sein, das einem gefällt. Sogar Kunst, die einem nicht behage, könne als relevant erachtet werden und »einen Denkprozess in Gang setzen, der als bereichernd empfunden« werde, erklärt der Psychologe Matthew Pelowski von der Universität Wien.

»Häufige und wiederholte Beschäftigung mit Kunst scheint der Schlüssel zu tiefgreifenden positiven Wirkungen zu sein«, sagt die kanadische Psychologin MacKenzie Trupp, Hauptautorin einer aktuellen Metastudie zum Einfluss von Kunstbetrachtung auf das menschliche Wohlbefinden. Für die Studie analysierte ein internationales Team unter Leitung des Fachbereichs Psychologie an der Universität Wien 38 einzelne Erhebungen. Die Auswertenden registrierten starke Belege für die Steigerung des sogenannten eudämonischen Wohlbefindens – als Eudämonie wurde schon in der Antike jene Form der Ausgeglichenheit bezeichnet, die durch eine gelungene Lebensführung erreicht wird.

Mit Kunst fühlt sich das Leben also gut geraten an, erfüllt, in der Balance. Historische Bilder haben dabei dieselben Effekte wie modernere. Impressionistisches scheint allerdings eine besondere Wirkung zu erzielen. Uneins ist die Wissenschaft in der Frage, ob ein Original mehr auslöst als eine Abbildung davon, die man vielleicht nur im Internet sieht. Wer aber die eigenen vier Wände verlässt und ins Museum geht, womöglich sogar in der Gruppe, profitiert auf jeden Fall noch von den Vorteilen der sozialen Interaktion. Nicht zuletzt deswegen sind in Großbritannien Museumsbesuche im Rahmen eines »Social Prescribing«, einer Art ärztlicher Verordnung für soziale Kontakte und Aktivitäten, auf Rezept möglich. In anderen Ländern, etwa den USA, Kanada oder der Schweiz, wurde das Vorgehen erprobt.

Für solche Kassenleistungen wird auch am Universitätsklinikum in Dresden plädiert. So betont es der dort tätige Allgemeinmediziner Michael Wächter, der die 2025 abgeschlossene Studie »Erinnerungs_reich« leitete. Mit der wollte man eigentlich herausfinden, ob sich pflegende Angehörige von Demenzerkrankten durch gemeinsame Besuche in den Museen der Elbstadt, etwa dem Albertinum, besser fühlen würden. Das taten sie, wenn gleich sich die Belastung durch die Pflege damit nicht reduzieren ließ. Vor allem aber die

Kranken selbst stellten Verbesserungen ihres körperlichen und seelischen Zustands fest, übrigens unabhängig davon, ob sie und ihre Angehörigen sich der Kunst im Rahmen einer Führung widmeten oder nicht. Gern würde Wächter – der nicht nur Arzt, sondern auch Kunsthistoriker ist – weiterforschen. Er strebt ein Projekt zur Altersdepression an, auch dort könnten »Museumsbesuche womöglich mehr bewirken als Medikamente«.

Insgesamt zeigt sich: Das Interesse an der Kunst als Heilungsbringer, als kurzer Kur, nimmt stark zu. Viele Expertinnen und Experten dürften sich in ihrer Forschungsneugier durch Berichte der Weltgesundheitsorganisation von 2019 und 2023 bestärkt sehen, in denen die Kunstbetrachtung neben anderen Kulturerfahrungen wie Tanzen, Singen oder Theaterbesuchen wegen ihrer positiven Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden mehrfach vorkam: Von der Erhöhung des Serotoninspiegels bis zum Beitrag zur Altersgesundheit wird der Kultur viel zugetraut. Das europäische Museumsnetzwerk Nemo hat für diesen Oktober einen Kongress in Dänemark anberaumt, auf dem Partnerschaften mit dem Gesundheitssektor diskutiert werden sollen – weil der therapeutische Nutzen musealer Räume letztlich unbestritten sei.

Im Stuttgarter Kunstmuseum glaubt man ebenfalls an die Kraft der ästhetischen Erlebnisse, dort können Krebspatientinnen und -patienten sowie ihre Angehörigen neuerdings in einem Workshop lernen, wie sie mithilfe der Kunst bestimmte Hirnareale aktivieren und dabei Stress reduzieren oder Gefühle steuern. Ein anderer Workshop richtet sich an Studierende, die innere Ruhe und Selbstwahrnehmung suchen.

Die Frage, ob Kunst glücklich mache, geht der Stuttgarter Museumsdirektorin Ulrike Groos dabei fast nicht weit genug, jedenfalls nicht, wenn dieses Glück als kurzfristige Reaktion verstanden werde. Schließlich dürfe Kunst ja auch irritieren, sogar als Zumutung aufgefasst werden. Man müsse sich die positive Wirkung eher als langfristigen Zusammenhang vorstellen, in dem die Wunderdroge Kunst »zur Förderung von persönlicher Emanzipation und Orientierung, Teilhabe und Selbstwirksamkeit dienen kann«. Darin steckt auch eine Menge Verantwortung für Museen, die für Groos die Aufgabe haben, solche Prozesse anzustoßen und das »Potential von Kunst zu kanalisieren«.

Da schadet es nicht, dass viele Menschen – so besagen es andere Studien – den Museen ein hohes »Sozialkapital« bescheinigen. Das heißt unter anderem, sie bringen diesen Institutionen viel Vertrauen entgegen. Museen sind die vielleicht am meisten unterschätzten Besserfühler dieser Zeit.

In Deutschland findet man diese Oasen zum Glück an vielen Orten – das Land hat nach den USA die meisten Museen.

Ulrike Knöfel

Wahnsinn mit Methode

GASLIGHTING Der psychologische Modebegriff hat eine steile Karriere hingelegt. Er stammt aus einem Hollywoodklassiker.

Wie süßes Gift wirken die Worte, die Gregory in Paulas Ohren träufelt. »Ich sage dir, du bist nur müde. Das ist alles«, säuselt er, wenn sie offenbar wieder einmal etwas vergessen hat. Paula leidet zunehmend unter der Angst, sie verliere den Verstand. Sie hört Stimmen vom Dachboden, verliert eine Brosche, die Gregory ihr geschenkt hat. Und das starke Flackern des Gaslichts nimmt anscheinend nur sie wahr.

Der Film »Das Haus der Lady Alquist«, 1944 im Original unter dem Titel »Gaslight« erschienen, ist ein Hollywoodklassiker des sanften Grusels, unvergessen wegen seiner viktorianischen Atmosphäre. Sein englischer Titel steht Pate für einen Begriff, der eine bemerkenswerte Karriere hinter sich hat.

»Gaslighting« ist heute die populäre Beschreibung einer psychischen Manipulation, mittels derer die Opfer verunsichert und des Gefühls der eigenen Zurechnungsfähigkeit beraubt werden sollen – genau das Phänomen, von dem der Film erzählt. 2016 wählte die American Dialect Society den Begriff zum nützlichsten neuen Wort, 2022 kürte das amerikanische »Merriam-Webster«-Wörterbuch »Gaslighting« zum Wort des Jahres.

Wie aber entwickelte sich diese Wortschöpfung, und wie gelangte sie in den allgemeinen Sprachgebrauch?

Patrick Hamiltons Theaterstück »Gas Light« von 1938 wurde zunächst in England verfilmt. 1944 folgte die Hollywoodversion. Darin geht es um Gregory (Charles Boyer) und Paula (Ingrid Bergman), die in das Haus in London ziehen, in dem Jahre zuvor Paulas Tante ermordet worden war. Paula schlägt die Erinnerung aufs Gemüt, zumal ihr Mann sie zunehmend von der Außenwelt isoliert. Sein

anfängliches Verständnis für ihre angeblichen geistigen Aussetzer schlägt bald um in Ungeduld und Vorwürfe. Erst ein Ermittler von Scotland Yard findet heraus, dass Gregory versucht, seine Frau langsam in den Wahnsinn zu treiben – und unter anderem das Gaslicht manipuliert hat, damit sie an ihren Sinnen zweifelt. Gregory ist sozusagen der Ur-»Gaslighter«.

Das Zuhause, in Hollywoodfilmen der Zeit typischerweise ein Ort der Sicherheit, wird hier zum Gefängnis. Und der Ehemann für die Frau zur Bedrohung.

Ingrid Bergman spielte oft Figuren, die als natürlich und eigenständig wahrgenommen wurden, aber ihre Paula trägt die typischen Charakterzüge, die Frauen damals zugeschrieben wurden: Sie ist ängstlich, agiert irrational. Gregory hat leichtes Spiel mit ihr. Bezeichnend, dass Bergman ausgerechnet für diese Rolle den Oscar bekam.

Ein Wort fällt in »Gaslight« nie: gaslighting. Die Verbform entwickelte sich erst später. Ein US-Sprachforscher verweist darauf, dass der Begriff in Fernsehserien der Fünfzigerjahre fiel. Im »Oxford English Dictionary« tauchte »gaslighting« erstmals Anfang der Sechzigerjahre auf. Der Ausdruck etablierte sich über die Jahrzehnte in der amerikanischen Alltagssprache und wurde zu einem pointierten Begriff, der beschreibt, wie zumeist Frauen mit Lügen und Unterstellungen manipuliert werden.

Mittlerweile findet er häufig Verwendung, wenn es um Selbsthilfethemen geht, und ist so auch nach Deutschland gelangt: So berichtete etwa der Deutschlandfunk 2016 in einem Podcast seines Jugendsenders Nova über den »Psychotrick Gaslighting«. Er bleibt dabei ein Modewort der Alltagssprache, kein wissenschaftlicher Fachterminus.

Der britische »Guardian« schrieb 2019, der Begriff sei »von unschätzbarem Wert. Er ermöglicht Frauen, ihren Instinkten zu trauen, wenn sie sich in missbräuchlichen Situationen wiederfinden«. Wenn das Wort aber in allen möglichen Kontexten benutzt werde, verliere es seine aufklärerische Kraft.

Die Mahnung kam zu spät: »Gaslighting« wird inzwischen auch in der Politik verwendet, etwa in Bezug auf den Populisten Donald Trump – um kenntlich zu machen, wie Trump Unwahrheiten behauptet, um später zu erklären, so etwas habe er nie gesagt. Der SPIEGEL schrieb 2017: »Donald Trump ist ein Meister des »Gaslighting«. Er lügt, um jedes Gefühl für die Wahrheit zu zerstören.«

Oliver Kaever



Darsteller Boyer, Bergman in »Gaslight«, 1944

NZ / MGM Hamtise (Gaslight) / Collection Christopher / picture alliance