

Die Rolle der Zeichnung bei der Verbesserung der mentalen Gesundheit

- Bachelorarbeit zur Erlangung des akademischen Grades gemäß Curriculum im Unterrichtsfach Kunst und Kommunikative Praxis
- eingereicht an der Universität für angewandte Kunst Wien
- am Institut für Kunstwissenschaften, Kunstpädagogik und Kunstvermittlung
- bei Univ.-Lek Mag. Dr. / Gert / Hasenhütl
- vorgelegt von Michaela / Fantoni
- Wien, am 13.05.2024

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
Methodisches Vorgehen	2
Kunsttherapie	3
<i>Definition Kunsttherapie</i>	3
<i>Auswirkungen auf die Psyche</i>	3
Kreativer Ausdruck	6
<i>Erkenntnisse</i>	6
<i>Kritik</i>	7
Die Zeichnung	9
<i>Historie</i>	9
<i>Definition und Struktur der Zeichnung</i>	9
Struktur der Zeichnung	10
<i>Zeichnen im Kontext Entwicklung</i>	10
Von der Kritzel- zur Schemaphase.....	11
Jugendalter	12
Erwachsene	12
Reife Erwachsene	13
<i>Stellenwert der Zeichnung in unserer Gesellschaft/Schule</i>	13
<i>Didaktische Schlüsse</i>	14
<i>Emotionsregulation durch Zeichnen</i>	15
Conclusio	18
Quellen	19

Einleitung

Die Zeichnung ist eine Technik, ein Medium des Ausdrucks, mit dessen Hilfe man* sich auf einer visuellen Ebene mitteilen kann. Dieses „Sich mitteilen“ ist ein Akt der Kommunikation, der nach außen gerichtet ist, doch gibt es davon ausgehend auch Anstöße nach innen, auf unsere Psyche. Die Intention der Zeichnung kann eine intuitiv-experimentelle Handlung sein, ein Hilfsmittel zur Kommunikation darstellen oder dem persönlichen Vergnügen dienen. Deshalb kann eine Zeichnung nicht losgelöst von ihrer Intention oder ihrem Setting untersucht werden, wenn es um ihre Auswirkung auf kognitive Prozesse geht.

Die vorliegende Bachelorarbeit betrachtet die Frage, welchen Einfluss die Zeichnung auf die psychische Gesundheit hat, durch die Linse unterschiedlicher Fachbereiche.

Die Zeichnung ist ein Teilbereich des kreativen Ausdrucks, weshalb sich der erste Teil der Arbeit mit dessen Auswirkungen auf die Psyche beschäftigt. Der zweite Teil der Arbeit rückt den Einfluss der Zeichnung auf die menschliche Gesundheit in den Fokus. Die Zeichnung wird in diversen Settings der Kunsttherapie als Hilfsmittel eingesetzt. In umfangreichen Studien konnte die Wirksamkeit der Zeichnung als Hilfsmittel der Kunsttherapie belegt werden.

Der dritte Abschnitt der Arbeit, der der umfangreichste ist, ist der bisher am wenigsten erforschte. Er widmet sich der Zeichnung losgelöst von künstlerischem Anspruch oder therapeutischen Methoden und untersucht, wie Menschen sich der Zeichnung als Kinder annähern, und wie sie sie durch den Rest unseres Lebens begleitet.

Das Schlusskapitel fasst die Ergebnisse zusammen, leitet didaktische Schlüsse ab und präsentiert einen Ausblick.

Methodisches Vorgehen

Die Forschungsfrage der vorliegenden Arbeit ist:

„Kann Zeichnen dabei helfen die mentale Gesundheit zu verbessern?“

Es wird nach Antworten auf alltagsbezogenen Fragen gesucht, die darlegen ob und in welcher Form das Zeichnen sowie Zeichenmethoden und Zeichensettings die mentale Gesundheit verbessern. Deshalb bezieht sich diese Arbeit weniger auf Standardwerke und mehr auf aktuelle Studienerkenntnisse. Ziel der Arbeit ist es nicht bestehende Definitionen von Zeichnen und Kunst zu kritisieren oder weiterzuentwickeln, sondern sich ausgewählter Definitionen zu bedienen, welche den Rahmen abstecken und dazu verwendet werden, um eine Begriffsklärung darzulegen und eine gemeinsame Basis für die sich anschließende Diskussion zu schaffen. Bei der Literaturlauswahl wurde vor erst mittels Schlagwortsuche in den Datenbanken der Universität Wien und der Universität für angewandte Kunst Wien recherchiert. Nachdem dabei eher Basisliteratur gefunden wurde und keine klinischen Studien, verlagerte sich die Suche auf Google Scholar. Dabei wurden in großer Mehrheit klinische Studien in englischer Sprache identifiziert. Mittels Screenings der Überschriften wurde eine potenzielle Relevanz zur Beantwortung der Forschungsfrage sondiert. Die relevanten Quellen wurden mittels Lesen des Abstracts anschließend entweder genauer studiert oder aussortiert. Durch Verwendung der Schneeballmethode sind weitere Quellen identifiziert worden.

Kunsttherapie

„Ohne Kunst keine Kunsttherapie. Kunst interpretiert, irritiert, rüttelt auf und kann Lösungen für Probleme aufzeigen. Kunst verkörpert das menschliche Dasein und zielt darauf ab, die kollektive Wahrnehmung, Reflexionsfähigkeiten und Erkenntnisse zu beeinflussen. Dies lässt bereits ihr therapeutisches Potenzial erkennen, das sich mithilfe der Triade zwischen Patient, Therapeut und genutztem Material, dem Herzstück jeder kunsttherapeutischen Behandlungssituation, entfaltet.“

Seifert 2023

Definition Kunsttherapie

Die Kunsttherapie hilft Menschen mit bestimmten psychologischen, entwicklungsbedingten, pädagogischen und physiologischen Beeinträchtigungen. Kunsttherapie ist die Verbindung von Kunst mit Therapie, angeleitet von einer speziell dafür ausgebildeten Person. Das *Art Credentials Board* nennt dabei als Hauptziel die Verbesserung des persönlich empfundenen Wohlbefindens (vgl. Art Therapy Credentials Board 2023).

Im Vergleich zu anderen Therapieformen liegt das größte Potential der Kunsttherapie, darin, dass sie nonverbale Kommunikation ermöglicht. Dies ist besonders dann von Vorteil, wenn Patient*innen die Sprache verweigern oder ihrer noch nicht oder nicht mehr fähig sind (vgl. Propach 2014).

In der Kunsttherapie kann das „fertige Kunstwerk“ als Gesprächsbasis verwendet werden. Patient*innen beschreiben ihre Erfahrungen beim Schaffungsprozess, oder das Bild dient als Gesprächsauftritt oder Therapiegrundlage. Das verwendete Medium kann genauso wichtig für den Heilungsprozess sein und neue Blickwinkel auf die eigenen Erfahrungen eröffnen (vgl. Art Therapy Credentials Board 2023).

Häufig wird das Malen oder Zeichnen verwendet, um bestimmte Situationen, Probleme oder das Selbst aus der Gedankenwelt heraus in die sichtbare Welt zu transportieren. Dadurch öffnet und verändert sich das Verständnis davon dieser Situationen (vgl. Blomdahl et al. 2018, 17). Dies kann Patient*innen dabei unterstützen, Probleme zu erkennen oder Lösungen zu erarbeiten. Außerdem können sie ihre sichtbaren Bilder nun verändern und neue Visionen verbildlichen die Ihnen in der realen Welt weiterhelfen können (vgl. o.V. 2022).

Auswirkungen auf die Psyche

Die Studienlage zur Wirkung von Kunsttherapie ist umfangreich und fundiert. Kunsttherapie kann helfen, stressige Situationen zu adaptieren (vgl. Iguina/Kashan 2023); Angststörungen können positiv beeinflusst werden (vgl. Abbing et al. 2019). Speziell bei Angststörungen und

Depressionen ist Kunsttherapie hilfreich. Mit ihrer Hilfe kann z.B. bei Psychiatriepatient*innen die non-verbale Kommunikation zum medizinischen Team verbessert und eine Positiv-Spirale herbeigeführt werden. Die verbesserte Kommunikation kann dazu führen, dass die gewählte Behandlungsmethode besser auf die Patient*innen angepasst werden kann. Dieses besser Gehört und Verstanden werden kann dazu führen, dass die Stimmung der Patient*innen positiv beeinflusst und der Medikamentenbedarf verringert werden kann. (vgl. Al-Rasheed/Al-Rasheed 2023) Auch Blomdahl (vgl. Blomdahl et al. 2022, 13) bestätigt, dass Kunsttherapie eine hilfreiche Methode bei der Behandlung von Depressionen . Im Rahmen einer umfangreichen Studie bekamen alle Teilnehmer*innen die übliche Behandlung von Depressionen, während die Interventionsgruppe zusätzlich mit Kunsttherapie unterstützt wurde. Es zeigte sich, dass Teilnehmer*innen der Interventionsgruppe früher aus dem Krankenstand entlassen werden konnten als Teilnehmer*innen der Kontrollgruppe. Außerdem verringerten sich ihre Selbstmordgedanken, während ihr Selbstwertgefühl stieg. Auch sechs Monate nach Beendigung der Kunsttherapie konnten die positiven Auswirkungen noch festgestellt werden. Das Selbstwertgefühl war sogar noch weiter angestiegen. (vgl. Blomdahl et al. 2022, 20)

Menschen nehmen Therapie aus unterschiedlichen Gründen in Anspruch. Zum Beispiel wird Therapie in Anspruch genommen, um die persönliche oder langfristig gesunde psychische Entwicklung zu fördern. Aber auch körperliche Krankheiten können Psychotherapie nötig machen. Eine Studie von Reynolds (2012) zeigte, dass die Kunsttherapie positive Auswirkung auf die psychische Genesung von Schlaganfallpatienten hat und die mentalen und emotionalen Zustände von Menschen, die einen Schlaganfall erlitten haben, bei der Heilung unterstützt. Um jedoch ihren Einfluss auf die langfristige Persönlichkeitsentwicklung zu klären, bedarf es noch weiterer Untersuchungen (vgl. Reynolds 2012).

Auch wenn viele Studien vielversprechende Erkenntnisse präsentieren, hängen diese von vielen Faktoren ab wie bspw. dem Forschungssetting, der Therapieform oder der individuellen Situation, in der sich die behandelte Person befindet. Manche Patienten müssen sich mit dem Medium erst vertraut machen, vielleicht sogar Versagensängste überwinden, während es sich für andere ganz natürlich anfühlt.

Eine Studie von Bosman et al. aus dem Jahr 2020 zeigt ähnliche Ergebnisse: Hierfür wurden sieben Artikel über die Kunsttherapie bei erwachsenen Krebspatienten miteinander verglichen und ausgewertet. Die Studie legt nahe, dass Kunsttherapie Angst und Depression bei Krebspatienten reduzieren und ihre Lebensqualität verbessern kann. (vgl. Bosman et al. 2021, 2293-2294). Wenn Erfahrungen wie zum Beispiel eine Krebsdiagnose zu komplex sind, um sie in

Worte zu fassen, kann Kunsttherapie dabei helfen, sich auszudrücken. Die Therapie kann dazu beitragen, ein positives Identitätsgefühl aufrecht zu erhalten oder auch wiederherzustellen (vgl. Stuckey/Nobel 2010).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass vor allem Personen mit Depressionen und Angststörungen von der Kunsttherapie profitieren können. Gerade Personen mit diesen Erkrankungen zeigen in den oben erwähnten Untersuchungen signifikante Zustandsverbesserungen. Insgesamt kann Kunsttherapie zu besserem Selbstwertgefühl und gesteigerter Lebensqualität führen. Auch Menschen mit körperlichen Erkrankungen können zu einer schnelleren psychischen Genesung gelangen.

Ausgangspunkte und Kunsttherapieansätze sind jedoch in jedem kunsttherapeutischen Setting verschieden und bestimmte Auswirkungen können nicht garantiert oder erzwungen werden.

Kreativer Ausdruck

Die Wirkung von Kunsttherapie auf die psychische Gesundheit ist ein viel erforschtes Thema. Es bleibt zu untersuchen, wie sich visuell kreative Tätigkeiten auf die Psyche auswirken, wenn sie in einem nicht therapeutischen Setting ausgeübt wird. Wie unterscheidet sich der therapeutisch angeleitete Ausdruck mittels visueller Mittel zu jener der Eigenwilligen? Im Folgenden werden einige Studien aufgezeigt, um dieser Frage nachzugehen.

Erkenntnisse

Visuell kreativer Ausdruck ist nur ein kleiner Teilbereich von vielen weiteren künstlerischen Ausdrucksmitteln. Basierend auf performativen, literarischen, digitalen etc. Künsten veröffentlichte die WHO 2019 einen Bericht, in dem Ergebnisse von über 3000 Studien ausgewertet wurden. Laut WHO zeigen sich positive Effekte der Kunstausbübung bei der Vorbeugung von Krankheiten, der Förderung von Gesundheit sowie der Bewältigung und Behandlung von Krankheiten über die gesamte Lebensspanne hinweg (vgl. Fancourt/Finn 2019).

Eine 2007 durchgeführte Studie wies nach, dass das Malen mit verschiedenen Farbstiften über eine Dauer von 20 Minuten signifikant die eigene Besorgnis und Ängstlichkeit reduzierte. Die Kontrollgruppe, die lediglich Bilder betrachtete, zeigte dagegen keine signifikante Verbesserung (vgl. Bell/Robbins 2007, 71). Darüber hinaus berichtet Medical News (vgl. Rose-Wilson 2022), dass das Schaffen von Kunst die Achtsamkeit steigert. Man* wird sich dadurch seinen Gedanken und Gemütszuständen mehr bewusst, was es leichter macht, einen Puffer an emotionalem Raum zu schaffen und die Reaktion des Körpers auf Stress zu verringern. Rose-Wilson stellte fest, dass Kunst das neurologische System beruhigt und das Dopamin-Level im Gehirn erhöht wird. Der Neurotransmitter Dopamin kann Besorgnis, Angst und Depression verringern. Dadurch wird das Glücksgefühl gesteigert und eine ausgeglichene Stimmung erreicht. (vgl. Rose-Wilson 2022)

Dass die künstlerische Praxis eine beruhigende Wirkung auf uns hat, zeigt auch eine Studie über die Auswirkungen von Kunsttherapie auf den Cortisolspiegel, welcher ein wichtiger Indikator für den Stresspegel ist. Die Ergebnisse von gesunden 39 Erwachsenen zeigte signifikant niedrigere Cortisolspiegel nach der Kunstsession. Die Studie untersuchte auch die Beziehung zwischen den Cortisolspiegeln und Variablen wie Alter, Geschlecht, Ethnizität, Erfahrung mit Kunst und Art der verwendeten Medien. Dabei wurden keine eindeutigen Zusammenhänge festgestellt (vgl. Kaimal et al. 2016, 74–79). Im Gegensatz dazu stehen die Studienergebnisse einer deutschen Forschungsgruppe, welche unterschiedliche Zielgruppen in ihrer Studie berücksichtigt. Sie

untersuchte Proband*innen verschiedenen Alters, mit unterschiedlichem Kunstverständnis vor und nach künstlerischen Praxen. Mithilfe von MRT wurden Bereiche wie psychische Widerstandsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung verglichen. Die Ergebnisse zeigen eine signifikante Verbesserung der Resilienz und der Verbindungsfähigkeit des Ruhenetzwerks nach der künstlerischen Aktivität. (Liebmann-Wurmer et al. 2014, 47) Besonders interessant ist, dass ältere Proband*innen, insbesondere Menschen im Rentenalter, mehr von der Wirkung der Kurse profitierten als jüngere. Dies lässt darauf schließen, dass die Wirkung von Kunst vom jeweiligen Lebensabschnitt und Alter abhängig ist. Altersbedingte Unterschiede im Ruhenetzwerk (Bereiche des Gehirns, die beim Nichtstun aktiviert werden) könnten dabei eine Rolle spielen, wobei ältere Personen eine stärkere Verbesserung erfahren könnten (Liebmann-Wurmer et al. 2014, 47).

Zudem sind ältere Proband*innen oft unbefangener und überschreiten Fachgrenzen, um sich mit großen Lebensfragen auseinanderzusetzen. Dieses Lebensstadium kann dadurch besonders wertvoll sein (Liebmann-Wurmer et al. 2014, 49).

Eine weitere Studie befasst sich mit dem Kunstschaffen von (größtenteils) Frauen im Rentenalter. Das gemeinschaftliche Malen von Landschaften hat positive Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden. Durch das Teilen von Erinnerungen und Geschichten sowie die gegenseitige Unterstützung erlebten die Teilnehmer*innen eine Stärkung ihres Selbstwertgefühls und eine Verbesserung ihres emotionalen Wohlbefindens. Es wird deutlich, dass die soziale Komponente des Programms ebenso entscheidend ist, wie die eigentliche kreative Aktivität des Malens (vgl. Rose/Lonsdale 2016 61–64).

Insgesamt zeigt sich, dass die künstlerische Praxis nicht nur das Wohlbefinden verbessert, sondern auch dazu beiträgt, resilienter zu werden und das Ruhenetzwerk zu stärken. Diese wichtige Erkenntnis kann dazu motivieren, künstlerischen Aktivitäten häufiger nachzugehen oder sie in den Alltag zu integrieren. Indem wir Kunst als eine Form der Pause betrachten und regelmäßig in unsere Routinen einbinden, können wir beispielsweise auch die negativen Auswirkungen von Stress auf unser Immun- und Hormonsystem ausgleichen (Liebmann-Wurmer et al. 2014, 4).

Kritik

Bei den meisten Studien zur Untersuchung des Effekts auf die Psyche wird die künstlerische Handlung zumindest durch eine Aufforderung angeleitet, was die Ergebnisse möglicherweise beeinflusst. Es könnten Hypothesen zum tatsächlich freien, intuitiven oder intrinsisch

motivierten Arbeiten aufgestellt werden, jedoch bleibt fraglich, ob diese Annahmen zutreffen. Dennoch kann persönlicher Nutzen aus den während der Studien vermittelten Herangehensweisen und Techniken gezogen werden, die bei Interesse als Handlungsanleitung dienen könnten.

Außerdem ist das kreative Setting in Zeit und Ort festgelegt. Solche Einschränkungen könnten die spontane Ausdrucksfähigkeit und natürliche Inspiration beeinträchtigen, was wiederum die Ergebnisse in der Interpretation verzerren kann. Die Erforschung unter freien Bedingungen könnte zu authentischeren und umfassenderen Einsichten führen.

Die Zeichnung

Historie

Ob Zeichnen die älteste Kunstform der Menschheit ist, hängt von der Vorliebe des Betrachtenden ab. Heute sprechen wir von Höhlenmalerei, obwohl die Abbildungen, welche vor rund fünfzehntausend Jahren entstanden sind, linearen Charakter haben oder gänzlich Ritzzeichnungen sind (vgl. Andreas Strobl, Lutz-Sterzenbach/Kirschenmann 2014, 65).

Die Zeichnung zeichnet sich durch ihre Direktheit und Unmittelbarkeit aus. Sie hatte bis ins 19. Jahrhundert folgende drei Funktionen: Die Skizze diente der beobachteten Zeichnung vor dem Sujet. Bei einer weiterführenden Bearbeitung mithilfe von Details sprach man* von einer Studie. Als Reinzeichnung galt eine aufwändige, durchgearbeitete Zeichnung, die in der ältesten Kunst zur Visualisierung für den Auftraggebenden verwendet wurde. Sie war zum Beispiel eine Vorschau auf ein späteres Wandgemälde. Die Zeichnung als alleiniges, für sich stehendes Format gibt es erst seit dem 19. Jahrhundert (vgl. Andreas Strobl, Lutz-Sterzenbach/Kirschenmann 2014, 68-69).

Definition und Struktur der Zeichnung

Eine häufig in der Fachliteratur verwendete Aufteilung der Zeichnung besteht aus drei Überpunkten, welche sich erstens detaillierter mit den Gedanken vor und während des Erstellens (Kopf), zweitens dem physischen Schaffungsprozess (Hand) sowie drittens dem vorliegenden Endergebnis (Blatt) befassen (vgl. Hasenhütl 2013)

Die wesentlichen Ergebnisse der Untersuchungen des Zusammenhangs von Zeichnung und psychischer Gesundheit stammen aus klinischen Studien, in denen nicht genauer thematisiert wird, welche Komponente des Zeichnens – Kopf, Hand, Blatt – für eine potenzielle Verbesserung bzw. Verschlechterung der psychischen Gesundheit verantwortlich ist.

Diese Gliederung wird in der vorliegenden Arbeit nicht verwendet, da die klinischen Studienergebnisse nur Aussagen zu „Zeichnung + psychische Gezwungenheit“ treffen und nicht genauer darauf eingehen, ob der Denkprozess (Kopf), der Schaffensprozess (Hand), das Ergebnis (Blatt) oder eine Kombination für die Verbesserung oder Verschlechterung der mentalen Gesundheit verantwortlich ist.

In Anlehnung an dieses gängige Vorgehen verwendet Scott hingegen die Einteilung die Tätigkeit, den Prozess (zeichnen) sowie den physischen Output (die Zeichnung). Während Hasenhütl

(2013) den Output in grafisch und begrifflich orientierte Repräsentationen einteilt, teilt Scott (2021,9) diesen in objektive und subjektive Zeichnungen.

Struktur der Zeichnung

Die objektive Zeichnung beschäftigt sich mit der Information, die die Zeichnung weitergibt. Das *observativ objektive Zeichnen*, das Abbilden, ist ein großer Teil dieser Kategorie. Menschen, die sagen, sie können nicht zeichnen, beziehen sich meistens darauf. Sie meinen, sie können nicht gut realistisch abbilden und bewundern Menschen mit einem dem Anschein nach, angeborenen Begabung. Natürlich gibt es Personen, die genau abbilden können, doch eigentlich ist das zeichnerische Abbilden eine Fähigkeit, die erlernt werden kann, genauso wie das Bruchrechnen (vgl. Scott 2021, 9-10).

Das *schematisch objektive Zeichnen* hingegen vermittelt sachliche Information. Hierzu gehören Diagramme, Graphen, Landkarten, Mindmaps, Icons aber auch Infografiken und Symbole wie zum Beispiel Logos. Auch das Aufzeichnen von Sachverhalten wie zum Beispiel um die menschliche Anatomie zu erklären, fallen unter die schematischen Zeichnungen (vgl. Scott 2021, 11).

Zweiter großer Bestandteil der Zeichnung ist die subjektive Zeichnung. Sie beschäftigt sich mit dem intuitiven, expressiven und emotionalen Kontext. Sie ist etwas schwieriger zu definieren als die objektive Zeichnung. Subjektive Zeichnungen können abstrakt, aber auch figurativ sein, sie gehen über die faktische Informationsweitergabe hinaus. Sie wollen physischen Kontakt über alle möglichen Sinne integrieren (vgl. Scott 2021, 12). Solche Zeichnungen können zum Beispiel Einblicke in den Gefühlszustand von jemandem geben, weshalb das subjektive Zeichnen gut in der Kunsttherapie angewendet werden kann. Das Aufwärmen beim Zeichnen wäre ein weiteres Beispiel für subjektive Zeichnungen. Dabei fängt man* das Zeichnen mit Auflockerungsübungen an, um den ganzen Körper aufzulockern, nicht nur die Hand. Ein guter Vergleich dazu ist das Aufwärmen beim Singen, wo die Stimme warm gemacht und der ganze Körper mit aufgelockert wird (vgl. Scott 2021, 13).

Objekte und subjektive Zeichnungen können oft nicht klar voneinander getrennt werden.

Zeichnen im Kontext Entwicklung

*„Kinder lernen nicht zeichnen, sie lernen, sich grafisch zu artikulieren und mitzuteilen“
(Uhlig 2014, 421).*

Bettina Uhlig beschreibt, wie das Zeichnen für junge Kinder als Teil einer Szene stattfindet, in der mehreres passiert. Sie brabbeln nebenbei oder bewegen sich dazu. Sie erleben das

Hinterlassen von Spuren dabei als dialogisch und als ungeheures Mittel ihre Umwelt sichtbar mitzugestalten (vgl. Uhlig 2014, 421-432).

„Kinder schildern in ihrer ureigenen Bildsprache – die Entwicklungspsychologie spricht von Sinnzeichen – ihre Vorstellung von sich und ihrer Welt. In ihren Bildern werden ihre Erlebnisse, ihre Wünsche, Vorlieben, aber auch Ängste und Konflikte sichtbar. Sie bilden nicht ab, sie malen unvoreingenommen, was sie erleben.“ (Philipps 2011, 10)

In der Kinderzeichnung geht es nicht um ein abgebildetes, isoliertes Objekt. Das Kind stellt etwas immer in Beziehung zu sich selbst dar. So entsteht eine doppelbödige Ansicht. Einmal die Wirklichkeit, wie sie ist und einmal als etwas, was Gefühle und Vorstellungen in ihm auslöst. Hier entsteht dann der Boden für seine Fantasien, auch im Bild. (Philipps 2011, 10)

„In solchen komplexen Wahrnehmungs- und Vorstellungsprozessen erlebt das Kind sich selbst und seine Welt, und es versucht, diese Erlebnisse in seinen Malereien ebenso komplex bildhaft werden zu lassen.“ (Philipps 2011, 10)

Im zweiten Lebensjahr beginnen Kinder, Handlungsmuster in der Lebensumwelt nachzuvollziehen. Sie spielen ihre Welterfahrung in Rollenspielen nach. Werden Rollenspiele in weiterer Folge auch fantasiert, zeigt dies, dass Kinder nicht mehr nur bekannte Handlungen nachspielen, sondern bereits mit Neuem verbinden und ihre eigene Welt gestalten. Kinder benötigen die Wirklichkeit, weil diese ihre Fantasie speist. (Ostermann 2006, 7)

Von der Kritzel- zur Schemaphase

Erwachsene sehen in der Zeichnung der Kinder bereits Formen oder interpretieren Gegenstände hinein, während das Kind diese Wahrnehmung noch gar nicht hat. Aus ihren Kritzeleien müssen erst Kreise, Ovale und Bögen entstehen, die sie als solche wahrnehmen (vgl. Uhlig 2014, 421-432).

Erst dann findet der Übergang von der Kritzel- zur Schemaphase statt, meist Ende des dritten Lebensjahres. Den Kritzelformen wird dann zugeschrieben, etwas zu sein (zum Beispiel ein Baum) und es entsteht ein transformativer Prozess, bei dem das Kind langsam lernt, das Gesehene mit der Repräsentation zusammen zu bringen. Aussagen wie „Das sieht aus wie eine Giraffe.“ oder „Ist das ein Hund?“ lehren das Kind, dass Erwachsene eine Erwartung an ihre Zeichnung haben, die sie noch nicht erfüllen können. Deshalb ist es wichtig, immer vom Kind und dessen Wahrnehmung auszugehen und nicht von der Interpretation der Erwachsenen (vgl. Uhlig 2014, 421-432). Uhlig fasst den Prozess wie folgt zusammen:

„Während das Kritzeln der »Formel« folgt: Die Bewegungen meines Körpers hinterlassen sichtbare Spuren, lässt sich für die Schemaphase formulieren: Das, was ich sehe, lässt sich darstellen. Ist dieser Paradigmenwechsel einmal vollzogen, können Kinder nicht mehr zurück. Und wollen auch nicht. Wenn das Bildkonzept sich für die gegenständliche Welt geöffnet hat, wollen Kinder nicht mehr so zeichnen wie »kleine Kinder«; d. h. sie wollen nicht mehr kritzeln. Es gibt ein gesteigertes Interesse an Sachen, Dingen, Figuren, Motiven.“ (Uhlig 2014, 421-432).

Nach ca. acht bis zwölf Jahren schwindet die Beschäftigung mit dem Zeichnen langsam. Scott geht davon aus, dass dies keineswegs eine natürliche Entwicklung ist. Ungefähr eine Dekade lang haben sich die Kinder mit Zeichnen den Sinn der Welt erschlossen. Wenn sie mit 12 Jahren beginnen, den Stellenwert von Zahlen und Schreiben über das Zeichnen zu heben, so wird ihnen dies von einem Umfeld demonstriert und aufgezwungen, dass diese Form der Intelligenz als die eigentliche und wichtige versteht. (vgl. Scott 2021, 16)

Jugendalter

Jugendliche sind tendenziell unsicherer und selbstkritischer. Sie schaffen es nicht, das Gesehene genauso auf das Papier zu bringen, was zu Frustration führt, bis hin zu Resignation. Jugendliche möchten, dass ihre Bilder „wie in echt“ ausschauen. In heutiger Zeit entfernen sich Pädagog*innen jedoch mehr und mehr von dem als negativ und veraltet geltenden, abbildenden Zeichnen, hin zu einem freieren, möglichst kreativen Zeichnen (vgl. Carina Sucker 2014, 471-472). Doch hier liegt ein grundlegendes Missverständnis vor:

„Auch eine gegenstandsgebundene zeichnerische Darstellung ist ein hochkomplexer, kreativer und individueller Prozess, der in einer eigenständigen Übersetzungsdienstleistung im mentalen, wie im künstlerischen zu verorten ist.“ (Sucker 2014, 472)

Erwachsene

Die Art, wie Kinder und Schüler*innen die Welt begreifen, bildet einen günstigen Rahmen für kreatives Gestalten. Im Gegensatz dazu verlieren Jugendliche beim Übergang ins Erwachsenenalter generell das Interesse. Teilweise, weil die Tätigkeit in der Berufswahl nicht miteinbezogen wird oder werden kann. Entscheidender ist es jedoch, wenn man* sie nicht in die Anforderungen von Beruf und privaten Lebensverhältnissen miteinbinden kann (vgl. Liebmann-Wurmer et al. 2014, 38). Erwachsene, die das Interesse an der Zeichnung nicht verlieren, hat die Tätigkeit folgende Qualitäten:

„Für einen Teil der Erwachsenen werden die als sinnvoll und befriedigend erlebten Tätigkeiten des bildnerischen Gestaltens und Schreibens zu einem wichtigen Bereich ihres Lebens, der einen Ausgleich zu der Anforderung in Beruf und Familie und die Verwirklichung eigener Neigungen und Interessen erlaubt. Dabei geht es auch – noch stärker als im Jugendalter – um

die Kommunikation und die Gemeinschaft mit anderen Personen. Natürlich stellen diese Aktivitäten auch in dieser Lebensphase wichtige Medien des Wahrnehmens, Darstellens und Entwerfens von Welt dar, allerdings nimmt die Ausrichtung auf die ausdrückliche ästhetisch-künstlerische Gestaltung und die Weiterentwicklung der darauf bezogenen Fähigkeiten etwas ab. Zugleich zeigt sich, dass diese Aktivitäten auch im Erwachsenenalter eine große Bedeutung für die emotionale und reflektierende Auseinandersetzung der Person mit sich selbst und dem eigenen Leben besitzen – ein Ausdruck der psychosozialen Dynamik dieser Lebensphase.“
(Liebmann-Wurmer et al. 2014, 38)

Reife Erwachsene

Das reife Erwachsenenalter birgt wieder andere Potentiale. Hier kann an Erfahrungen in früheren Lebensphasen angeknüpft werden. Die Weiterentwicklung von ästhetischen Fähigkeiten nimmt wieder deutlich zu und auch die Beschäftigung mit sich selbst erhält eine neue Ausprägung. Themen, wie biographische Rückblicke und die Auseinandersetzung mit dem Alt werden erhalten große Bedeutung (vgl. Liebmann-Wurmer et al. 2014, 39).

Stellenwert der Zeichnung in unserer Gesellschaft/Schule

Zeichnen bzw. das Hinterlassen von Spuren war Jahrtausende lang eine Art der Kommunikation; lange bevor die geschriebene Sprache dieses Feld übernahm. Zeichnungen, Spuren und Symbole waren eine verlässliche Methode, der nächsten Generation etwas zu ver- bzw. übermitteln und somit Wissenssicherung zu betreiben, die durch visuelle Bilder sowie durch Symbole kommunizierte. (vgl. Scott 2021, 2)

Bis heute ist die Zeichnung eine exzellente Art der Wissensvermittlung, doch in den meisten westlichen Kulturen nur in der Kindheit akzeptiert, im Kunstunterricht oder evtl. als Profession (Künstler*in). Generell wird das Zeichnen als Synonym für die Kunstgattung oder dem Abbilden verwendet (vgl. Bermingham 2000, 246). Farthing (2011, 22) sieht den Grund für diesen eingengten Blick darin, dass Zeichnen in starkem Zusammenhang mit Talent und Begabung gesehen wird und so aus Sicht der Gesellschaft untrennbar miteinander verstrickt ist. So kommt es, dass die Beschäftigung mit dem Zeichnen entweder bewundert wird: „wow, du hast wohl diese Begabung“ oder als geringfügig angesehen wird: „wow, du hast wohl sehr viel Freizeit, um dich mit so etwas zu beschäftigen“. Dabei ist das Zeichnen eine Art des Denkens, eine Form der Intelligenz. Wir können visuell denken, sprachlich, in Bewegung, in Tönen und so weiter. Diese Formen des Denkens haben die gleiche Berechtigung und benötigen allesamt ein gewisses Maß an Mühe, Hingabe und Beschäftigung, um sich weiterzuentwickeln. Zeiten, in denen Zeichnen als eine intellektuelle Fähigkeit galt, die uns in vielen Disziplinen zu weiterer Erkenntnis und Wissen verhalf, sind vorbei. Es scheint, Intelligenz ist heutzutage ein engerer Begriff, der nur noch mit akademischen Fähigkeiten gleichgesetzt wird (vgl. Scott 2021, 3-4).

In Schulen scheint es ähnlich zu sein. Es gibt die *Hauptfächer* Mathematik, Deutsch und Englisch; *Nebenfächer*, wie Biologie und Physik und dann gibt es noch den oft belächelten Sport- und Kunstunterricht.

Zeichnen hat auch für den täglichen Lernprozess großes Potential. Um Information abrufen zu können, konnten die gängigen Techniken wie das Aufschreiben oder das mentale Visualisieren der Wörter mit einfachen Zeichnungen nicht mithalten (vgl. Scott 2021, 20). Ältere Menschen können dies sogar noch besser als junge Studierende. Das liegt daran, dass jene Teile des Gehirns, welche für räumlich-visuelle Information zuständig sind, dazu tendieren, im Alterungsprozess am besten erhalten zu bleiben; und das sogar bei Demenz-Erkrankten.

Was wird von der nächsten Generation verlangt und spielt die Zeichnung eine Rolle darin?

Zeichnen kann zu den Top fünf Lebenskompetenzen beitragen, welche von dem World Economic Forum vorhergesagt werden (vgl. WEF 2020):

- Analytisches Denken und Innovation
- Aktives Lernen und Lernstrategien
- Lösung komplexer Probleme
- Kritisches Denken und Analysieren
- Kreativität, Originalität und Initiative

Solche Erkenntnisse können zu einem ganzheitlichen Bildungsverständnis beitragen.

In der Schule wird die Praxis der Zeichnung in ihrer Vielseitigkeit lediglich am Rand behandelt und unsere zeichnerische Erfahrung und Intelligenz bleibt ebenso wie das Potential der Zeichnung unentdeckt.

Didaktische Schlüsse

Um kindliches Zeichnen angemessen zu fördern, wird eine deutliche Differenzierung zwischen der frühkindlichen Phase des Kritzelns, der Phase des Übergangs zur referenzorientierten Formfindung und der gegenstandsorientierten Phase der mittleren und späteren Kindheit benötigt. Es gilt, anspruchsvolle und variantenreiche methodische Instrumentarien zu entwickeln, welche die Kinder dabei unterstützen, das Zeichnen dem jeweiligen Alter und Entwicklungsstadium entsprechend als eine reiche, vielseitige, überraschende Ausdrucksform zu begreifen, um mit sich selbst, anderen Menschen und der Welt in Berührung zu kommen (Uhlig 2014, 422).

Es ist wichtig, Jugendlichen Werkzeuge und Hilfestellungen zu geben, um sich zeichnerisch besser ausdrücken zu können. Einerseits, weil ihr Interesse es verlangt und andererseits, weil dadurch ein intensiverer, dialogischer Weltbezug erlernt wird. Sie erlangen mithilfe der Zeichnung eine gewisse Form von Autonomie, Ausdrucksrepertoire und Selbstbestimmung. Vor allem am Anfang des Jugendalters sollte an das bereits vorhandene Formenrepertoire angeknüpft werden, um dieses Schritt für Schritt zu erweitern und schließlich selbstbewusst darauf zurückgreifen zu können, vor allem bei eigenen oder imaginativen Bildideen (vgl. Carina Sucker 2014, 472-473). Die Studienergebnisse von Liebmann-Wurmer et al (2014, 31) zeigen:

„dass auch im Grundschulalter die notwendige Zeit, ein geeigneter Raum sowie die Bereitstellung der Materialien grundsätzliche Voraussetzungen zum kreativen Gestalten wie auch zum Lesen und Schreiben sind. Durch zunehmende Leistungsanforderungen und die Ablenkung durch die heutigen Unterhaltungsmedien schwindet der Freiraum für kreative Tätigkeiten immer mehr. Bezeichnend ist die Antwort eines Kindes auf die Frage des Interviewers, warum es nicht so viel zeichne: „Weil ich fast keine Zeit habe“ (B11). Viele Kinder fühlen sich allerdings dadurch motiviert, dass sich ein anderer über ihre Werke freut.“ (Liebmann-Wurmer et al. 2014, 31)

Die Faktoren Zeit, Raum und Materialien werden in der oben zitierten Untersuchung immer wieder betont, um künstlerische Aktivität zu motivieren und überhaupt erst möglich zu machen. Die meisten Studierenden können zum Beispiel besser künstlerisch arbeiten, wenn sie innerhalb eines vorgegebenen Zeitraums frei arbeiten können (vgl. Liebmann-Wurmer et al. 2014, 54). Für Kinder sind zusätzlich die Gelegenheitsstrukturen entscheidend, was die Wichtigkeit des problemlosen Zugangs zu Materialien und geeigneten Räumlichkeiten betont. Genauso ausschlaggebend sind die Gestaltungs- und Handlungsfreiheit. Das Zeichnen hat großes Potential und kann sich positiv auf unsere Psyche auswirken. In diesem Kapitel werden die empirischen Daten zu den Auswirkungen des Zeichnens auf die Psyche erörtert. Eine Vielzahl von wissenschaftlichen Studien befassen sich mit den psychischen und emotionalen Auswirkungen des Zeichnens. Diese bieten weitere Einblicke in die Möglichkeiten, mit denen Einfluss auf das menschliche Wohlbefinden genommen werden kann.

Emotionsregulation durch Zeichnen

Der emotionsregulative Einfluss des Zeichnens wurde in mehreren Studien in den letzten Jahren untersucht. Yan et al. (2021) fanden heraus, dass das Zeichnen signifikant die Traurigkeit und die damit einhergehende Erregung verbessern kann. Teilnehmer*innen bekamen durch das Zeichnen positivere Stimmung. Auch in Bezug auf Wut konnte die Zeichnung Abhilfe schaffen, jedoch war die regulative Wirkung auf Traurigkeit besser. Forschende erklären dies mit einer

signifikanten Deaktivierungen im präfrontalen Cortex, was darauf hinweist dass die Aktivität die kognitive Kontrolle ausschaltet und so Menschen entspannter macht, sie flexibler denken und kreativer sein lässt (vgl. Yan et al. 2021). Die deutlichsten Veränderungen der Stimmung zeigt sich innerhalb der ersten zwei bis vier Minuten (vgl. Yan et al. 2021). Ob dies an dem neuen Gedankeninput, dem Shift im Gehirn oder aber an der Fokussierung auf eine neue Aufgabe liegt, bleibt dabei ungeklärt. Eine weitere Studie beschäftigt sich mit den gleichen Auswirkungen, möchte aber genauer untersuchen, wenn es um das Zeichnen geht. 83 Studierende wurden zufällig der Gruppe „Zeichnung als Ablenkung“ oder „Zeichnen zum Ausdruck“ zugeteilt. Die Ablenkungsgruppe erlebte größere Stimmungsverbesserungen bei Traurigkeit und Wut sowie einen stärkeren Flowzustand (vgl. Genuth/Drake 2021). Es scheint, der stimmungsverbessernde Effekt ist stärker, wenn eine zeichnerische Aufgabe als reine Ablenkung der Emotion genutzt wird, anstatt sich bewusst mit der Zeichnung auseinanderzusetzen und mittels der Zeichnung ausdrücken zu wollen. Offen bleibt, welcher Weg therapeutisch langfristig besser für die Entwicklung ist.

Ähnliche Studien wurden auch mit Kindern durchgeführt. Sie waren beim Zeichnen als Ablenkung stärker in die Aktivität vertieft und berichteten von mehr Genuss beim Zeichnen. Sie berichteten auch von mehr Freude an der Aktivität. Einerseits wurde dies beim Zeichnen von neutralen Themen, wie dem Zeichnen eines Wolkenkratzers beobachtet, aber auch bei imaginativen Themen, wie dem Design eines Möbelstücks (vgl. Drake 2021). Eine weitere Studie untersucht ebenfalls die positiven Auswirkungen beim Zeichnen nach freiem Ansatz. Wenn eine Kopieraufgabe erstellt werden sollte, verschwand der Effekt (vgl. Drake 2021). Dass die Kinder auf die Aufgabe mit Genuss und Absorptionen reagieren, ist zwar ein Grund zur Freude, sagt jedoch nichts über den regulativen Effekt aus. Genauso wenig wie die wahrgenommene Kompetenz dabei (vgl. Robertson 2020). Eine etwas unerwartete Feststellung, würde man* doch meinen, der Effekt verstärkt sich, umso mehr man* sich der Aufgabe hingibt und dabei im Umkehrschluss doch die negativen Emotionen verdrängt oder gar vergisst. Dem ist aber nicht so. Zeichnerisches Kopieren scheint zu eindimensional zu sein. Die Imagination, die man* bei realen sowie auch imaginativen zeichnerischen Inhalten benötigt, scheint unverzichtbar für einen regulativen Effekt zu sein.

Das Thema von Ausdruck vs. Ablenkung mittels Zeichnung wird in einigen Studien noch um einen Aspekt erweitert, indem die Effekte mit jenen des Schreibens verglichen werden. In einer Studie sollten die Teilnehmer*innen in der Schreib-Gruppe täglich über ein stressiges Erlebnis schreiben, während die Teilnehmer*innen in der Zeichnen-Gruppe darüber zeichnen sollten. Das Schreiben zeigte einen signifikant stärkeren Rückgang psychologischer Symptome, insbesondere bei Teilnehmer*innen mit höherem Ausgangsniveau psychischer Belastung, als

das Zeichnen. (vgl. Chan/Horneffer 2006) Dieses Ergebnis ist besonders für (Kunst-)Therapeut*innen von Bedeutung, um die Wirksamkeit des Zeichnens als therapeutisches Mittel einzusetzen.

Unterliegt das Zeichnen dem Schreiben, wenn es um die Verbesserung des Gemütszustands geht? Entscheidend ist, was oder wie gezeichnet werden soll. Personen neigen eher dazu, ihre Gefühle beim Schreiben auszudrücken, während sie sich beim Zeichnen eher ablenken. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass die Art der Aktivität Einfluss darauf hat, welche Emotionsregulationsstrategie die Person spontan wählt. Ablenkung funktioniert kurzfristig offensichtlich besser als der expressive Ausdruck. Dabei ist das Zeichnen kurzfristig eine effektivere Methode zur Verbesserung der Stimmung als das Schreiben. (vgl. Drake/Hodge, 2015)

Die Ergebnisse zeigen außerdem, dass die Wirksamkeit der Emotionsregulation nicht von der Bevorzugung für das Zeichnen oder das Schreiben abhängig ist. Sowohl Personen, die lieber zeichnen als auch solche, die lieber schreiben zeigen Verbesserungen ihrer Stimmung, unabhängig davon, welche Aktivität sie ausführen (vgl. Drake/Hodge 2015). Die Ergebnisse lassen vermuten, dass das Zeichnen durch seine ansprechenden ästhetischen Eigenschaften besser geeignet ist, um negative Emotionen zu reduzieren, während das Schreiben eher dazu dient, negative Erfahrungen zu verarbeiten und zu verstehen (vgl. Drake/Hodge 2015).

Conclusio

Insgesamt verdeutlicht die vorliegende Arbeit die bedeutende Rolle des Zeichnens als Medium in der Kunstschaffung, in der Kunsttherapie als auch als allgemeine Praxis zur Förderung der psychischen Gesundheit und der persönlichen Entwicklung. In der Kunsttherapie kann es Patient*innen helfen, ihre Erfahrungen zu teilen, zu verarbeiten und Lösungen zu finden. Als Mittel zum künstlerischen Ausdruck kann es Achtsamkeit steigern und Stress reduzieren, wovon besonders ältere Menschen profitieren können. In der Kindesentwicklung fördert das Zeichnen die Kreativität und Ausdruckskraft, während es Jugendlichen und Erwachsenen als Mittel zur persönlichen Entwicklung und Kommunikation dient. Wenn Zeichnung zur Ablenkung von traurigen oder wütenden Gefühlen dienen soll, ist ihre besondere Fähigkeit zur Emotionsregulation hervorzuheben. Zusammenfassend wurde in dieser Arbeit gezeigt, dass Zeichnen einige Bereiche der psychischen Gesundheit verbessern kann. Es besteht jedoch weiterer Forschungsbedarf, um herauszufinden, in welchem Maße dafür jede einzelne Komponente des Zeichnens - Denkprozess, Handlungsprozess, Endergebnis – verantwortlich ist.

Das Potential der Zeichnung wird häufig unterschätzt und in vielen Bereichen, wie auch dem Bildungssystem vernachlässigt. Daher zeigt diese Arbeit die Dringlichkeit auf, dass Zeichnen und seine Bedeutung stärker anerkannt werden sollten. Zeichnen sollte in die entsprechenden Bereiche adäquat integriert werden, um nicht nur das persönliche Wohlbefinden und mentale Wachstum zu fördern, sondern auch um die nächste Generation gut für zukünftige Herausforderungen auszustatten.

Quellen

- Abbing, Annemarie/Baars, Erik W./de Sonnevile, Leo et al. (2019): The Effectiveness of Art Therapy for Anxiety in Adult Women: A Randomized Controlled Trial. In: *Frontiers in Psychology*, 10. Online unter: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01203> (Abfrage 06.01.2024).
- Al-Rasheed, Ebtsam S./Al-Rasheed, Mohammed S. (2023): The value of painting as a therapeutic tool in the treatment of anxiety/depression mental disorders. In: *Journal of Interprofessional Education & Practice*, 32: 100636. Online unter: [doi:10.1016/j.xjep.2023.100636](https://doi.org/10.1016/j.xjep.2023.100636).
- Art Therapy Credentials Board (2023): What is Art Therapy? | Art Therapy Credentials Board, Inc. Online unter: <https://atcb.org/what-is-art-therapy/> (Abfrage 06.01.2024).
- Bermingham, Ann (2000): *Learning to draw: studies in the cultural history of a polite and useful art*. New Haven: Publ. for the Paul Mellon Centre for Studies in British Art by Yale Univ. Press.
- Blomdahl, Christina/Guregård, Suzanne/Rusner, Marie et al. (2022): Recovery From Depression—A 6-Month Follow-up of a Randomized Controlled Study of Manual-Based Phenomenological Art Therapy for Persons With Depression. In: *Art Therapy*, 39 (1): 13–23. Online unter: [doi:10.1080/07421656.2021.1922328](https://doi.org/10.1080/07421656.2021.1922328).
- Bosman, J.T./Bood, Z.M./Scherer-Rath, M. et al. (2021): The effects of art therapy on anxiety, depression, and quality of life in adults with cancer: a systematic literature review. In: *Supportive Care in Cancer*, 29 (5): 2289–2298. Online unter: [doi:10.1007/s00520-020-05869-0](https://doi.org/10.1007/s00520-020-05869-0).
- Chan, K.M./Horneffer, K. (2006): Emotional expression and psychological symptoms: A comparison of writing and drawing. In: *The Arts in Psychotherapy*, 33 (1): 26–36. Online unter: [doi:10.1016/j.aip.2005.06.001](https://doi.org/10.1016/j.aip.2005.06.001).
- Drake, Jennifer E. (2021): How Drawing to Distract Improves Mood in Children. In: *Frontiers in psychology*, 12: 622927–622927.
- Drake, Jennifer/Hodge, Adeline (2015): Drawing Versus Writing: The Role of Preference in Regulating Short-Term Affect. In: *Art Therapy*, 32: 27–33. Online unter: [doi:10.1080/07421656.2015.995032](https://doi.org/10.1080/07421656.2015.995032).
- Fancourt, Daisy/Finn, Saoirse (2019): What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. World Health Organization. Regional Office for Europe. Online unter: <https://iris.who.int/handle/10665/329834> (Abfrage 15.04.2024).

- Hasenhütl, Gert (2013): Politik und Poetik des Entwerfens: Kulturtechnik der Handzeichnung. In: Konturen politisch philosophischen Denkens, Band 5. Wien Münster: Lit.
- Iguina, Michele M./Kashan, Sanaz (2023): Art Therapy. In: StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. Online unter: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK549771/> (Abfrage 06.01.2024).
- Kaimal, Girija/Ray, Kendra/Muniz, Juan (2016): Reduction of Cortisol Levels and Participants' Responses Following Art Making. In: Art Therapy, 33 (2): 74–80. Online unter: doi:10.1080/07421656.2016.1166832.
- Liebmann-Wurmer, Susanne/Kröner, Stephan/Christian Maihöfner, Christian et al. (2014): Die Bedeutung des Schreibens und kreativen Gestaltens für die Entwicklung des Menschen ; interdisziplinäres Verbundforschungsprojekt, gefördert durch die STAEDLER Stiftung. FAU University Press. Online unter: <https://opus4.kobv.de/opus4-fau/frontdoor/index/index/docId/5592> (Abfrage 01.11.2022).
- Lutz-Sterzenbach, Barbara/Kirschenmann, Johannes (Hrsg.) (2014): Zeichnen als Erkenntnis: Beiträge aus Kunst, Kunstwissenschaft und Kunstpädagogik. In: KREAplus, Band Band 2. Muenchen: Kopaed.
- O.V. (2022): Zeichnen und Malen: Kreativität fördert die psychische Gesundheit. Gedankenwelt. Gesunde Gewohnheiten. Online unter: <https://gedankenwelt.de/zeichnen-und-malen-kreativitaet-foerdert-die-psychische-gesundheit/> (Abfrage 13.04.2024).
- Philipps, Knut (2011): Warum das Huhn vier Beine hat: das Geheimnis der kindlichen Bildsprache. 3., überarb. Neuaufl. Darmstadt: Toeche-Mittler.
- Propach, Fritz (2014): Beschreibung und Definition der Kunsttherapie | therapie.de. Online unter: <https://www.therapie.de/psyche/info/therapie/kunsttherapie/> (Abfrage 13.04.2024).
- Reynolds, Frances (2012): Art therapy after stroke: Evidence and a need for further research. In: The Arts in Psychotherapy, 39 (4): 239–244. Online unter: doi:10.1016/j.aip.2012.03.006.
- Robertson, Emma (2020): A sense of coherence: Drawing for the mind. In: Drawing: Research, Theory, Practice, 5 (2): 333–350. Online unter: doi:10.1386/drt_p_00042_1.
- Rose, Emma/Lonsdale, Stephen (2016): Painting place: Re-imagining landscapes for older people's subjective wellbeing. In: Health & Place, 40: 58–65. Online unter: doi:10.1016/j.healthplace.2016.05.002.

- Scott, Curie (2021): Drawing. First edition. In: Arts for health. Bingley: Emerald Publishing.
- Seifert, Kathrin (2023): Potenziale von Bildender Kunst und Kunsttherapie. In: Die Psychotherapie, 68 (4): 238–245. Online unter: doi:10.1007/s00278-023-00659-5.
- WEF, The World Economic Forum (2020): The Future of Jobs Report 2020. World Economic Forum. Online unter: <https://www.weforum.org/publications/the-future-of-jobs-report-2020/> (Abfrage 18.04.2024).
- Yan, Wenhua/Zhang, Meng/Liu, Yuting (2021): Regulatory effect of drawing on negative emotion: A functional near-infrared spectroscopy study. In: The Arts in Psychotherapy, 74: 101780. Online unter: doi:10.1016/j.aip.2021.101780.