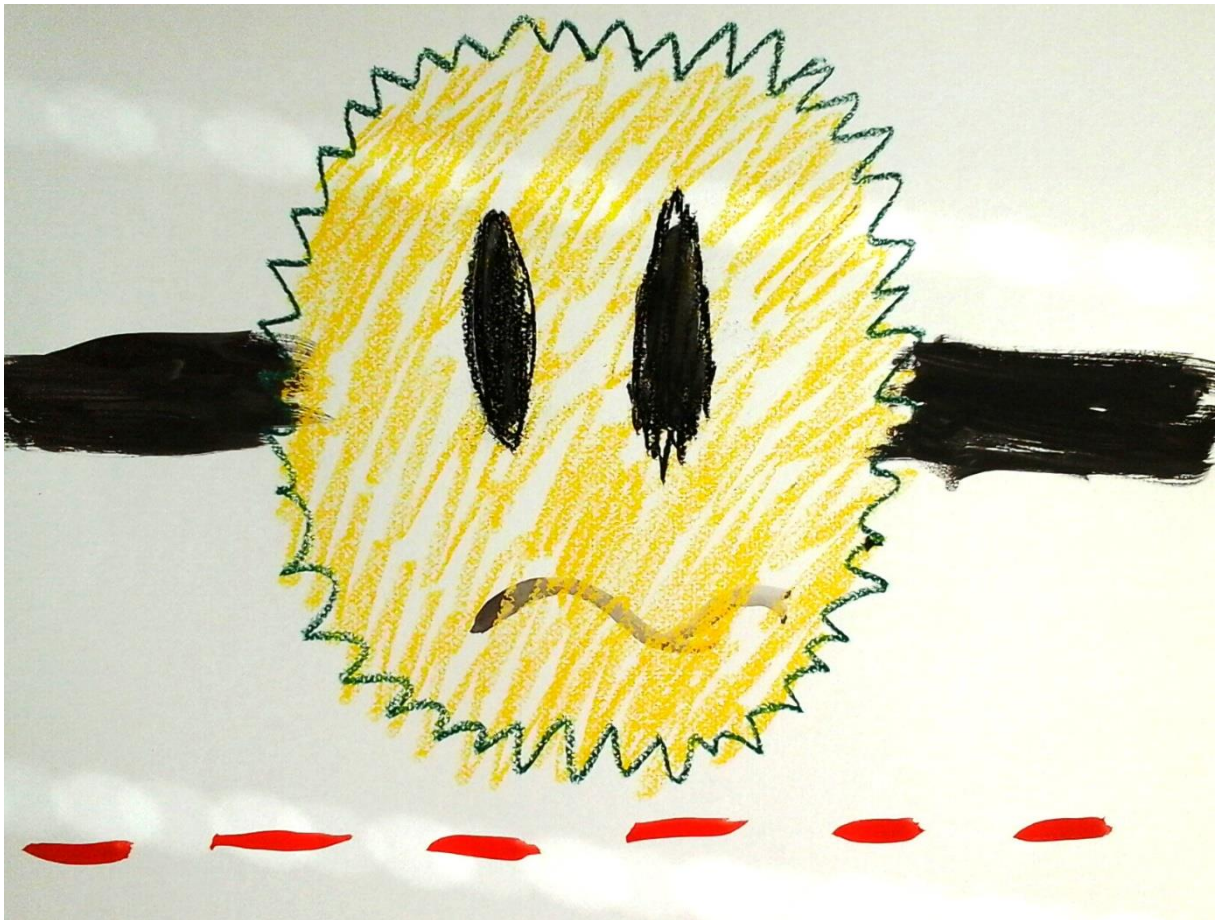


Kunsttherapie bei **Angst**störungen

Eine aktuelle RCT-Studie der Universität Leiden (NL) belegt: Kunsttherapie reduziert Angstsymptome, verbessert die Lebensqualität und die emotionale Regulation von Patientinnen mit Angststörungen.



In der niederländischen klinischen Praxis gehören kunsttherapeutische Angebote längst zum Alltag – und auch die Auswahl an solider Wirkungsforschung, bis vor wenigen Jahren noch Mangelware, steigt. So untersuchte etwa zuletzt eine randomisierte, kontrollierte Studie der Universität Leiden die Wirkung von Kunsttherapie auf PatientInnen mit verschiedenen Arten von mittel- bis höhergradigen Angststörungen.

Die Ergebnisse zeigen, dass 10 – 12 Settings Kunsttherapie zu einer signifikanten Reduktion der Angstsymptome führen. Ebenso kann eine deutliche Verbesserung der subjektiv empfundenen Lebensqualität und der emotionalen Regulationsfähigkeit festgestellt werden. Ein Follow-up-Test, der drei Monate nach Abschluss des Forschungsprojekts durchgeführt wurde, bestätigt die Nachhaltigkeit der Wirkung.

Kunsttherapie in Ergänzung zum klassischen Behandlungsangebot

Das Risiko, im Lauf des Lebens an einer Angststörung zu erkranken, liegt internationalen Studien zufolge bei 29%. PatientInnen mit Angststörungen haben ein erhöhtes Risiko für eine Reihe weiterer Erkrankungen wie Depressionen, Suchterkrankungen, Zwangsstörungen oder chronische somatische Erkrankungen.

Eine Kombination aus pharmakologischer Therapie und kognitiver Verhaltenstherapie sind zwar aufgrund ihrer gut nachgewiesenen Effektivität die Behandlungsmittel erster Wahl, jedoch helfen sie bei weitem nicht bei allen PatientInnen. 20 bis 50% der Betroffenen vertragen die Medikamente nicht, sprechen nicht auf sie an oder können sie aufgrund von Kontraindikationen nicht einnehmen. Ebenso profitiert rund die Hälfte der PatientInnen nicht von der Verhaltenstherapie.

Hier kann Kunsttherapie eine erfolgversprechende Alternative bieten. Der aktivierende, sinnesorientierte Zugang mit ergänzenden nonverbalen Methodenangeboten hilft besonders PatientInnen mit höhergradigen Angststörungen. Anstatt vertiefend über Ängste zu reden und damit weiteren Stress zu erzeugen, kann im professionell begleiteten kreativen Prozess Distanz zu belastenden Emotionen gewonnen werden. Besonders PatientInnen, die zum Rationalisieren neigen, können in der Kunsttherapie aus den ewigen Kreisläufen des Denkens aussteigen, ihre Gefühls- und Körperwahrnehmung verbessern und so ihre Angstgefühle durch Erfahrung und Übung beeinflussen und sogar regulieren lernen.



Solides Studiendesign

Randomisierte kontrollierte Studien (RCT) gelten in der medizinischen Forschung als die hochwertigste Art, den Effekte einer Therapieform zu untersuchen. Somit hält sich die niederländische Forschergruppe an den „Goldstandard“ der evidenzbasierten Medizin. RCT liefern die höchste Sicherheit bezüglich der dargestellten Zusammenhänge, da sie neben hochwertigen systematischen Reviews oder Metaanalysen den höchsten Evidenzgrad besitzen.

An der Studie nahmen 59 PatientInnen zwischen 18 und 65 Jahren, die an Panikstörungen, generalisierten Angststörungen und/oder Sozialphobie litten, teil.

Nach dem Zufallsprinzip erhielt die Experimentalgruppe in einem Zeitraum von drei Monaten Kunsttherapie in 10 – 12 einstündigen Einzelsettings, während die Kontrollgruppe auf die

Warteliste gesetzt wurde und erst im Anschluss auf die gleiche Weise kunsttherapeutisch begleitet wurde.

Bei beiden Gruppen wurden zu Anfang und Abschluss der ersten drei Monate mit gängigen Diagnose- und Screening-Instrumenten der Grad der Angststörung gemessen. Auch psychische Probleme, die subjektive Lebensqualität und emotionale Regulationsfähigkeiten wurden erhoben. Drei Monate später wurde die Nachhaltigkeit der Ergebnisse getestet.

Schlüsselfaktor Emotionsregulation

In allen getesteten Dimensionen ergab die statistische Auswertung nachhaltige, positive Wirkungen der Kunsttherapie mit überwiegend hohen Effektstärken. Abgesehen davon zeigte



sich, dass speziell jene Elemente der emotionalen Regulation, die in der Kunsttherapie entwickelt und gefestigt wurden, ausschlaggebend für die Linderung der Angstsymptome war. Zwar gibt es bereits einiges an wissenschaftlicher Literatur über den starken Zusammenhang zwischen Kunsttherapie und Emotionsregulation, weitere vertiefende Forschungen speziell zu deren Wirkprinzipien im Bereich der Angsterkrankungen scheint jedoch lohnend.

Methodisch, so merkt Annemarie Madani-Abbing in ihrer Dissertation ['Art Therapy & Anxiety'](#) an, entspricht die Studie dem Einstieg in ein neues, innovatives Forschungsfeld. Eine spannende Frage könnte auch die Kosteneffizienz der Kunsttherapie im Vergleich zu klassischen Behandlungsmethoden sein.

StudienautorInnen:

Annemarie Madani-Abbing, Erik W. Baars, Leo de Sonnevile, Anne S. Ponstein, Hanna Swaab, Faculty of Health, University of Applied Sciences Leiden, Clinical Neurodevelopmental Sciences, Faculty of Social Sciences, Leiden University, Leiden Institute of Brain and Cognition, Leiden, Netherlands

Quellen: <https://www.universiteitleiden.nl/en/news/2020/01/art-therapy-effective-in-treating-anxiety-in-women>
https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01203/full?fbclid=IwAR3qJOJ1QXL PJdDNvSadC1US05RtQNzNX398_y_UiYO2YWUjSudCyNEpTfg
<https://pcshintensive.com/art-therapy-for-the-anxious-adolescent/>

Autorin: Monika Hipsch

Die Fotos wurden vom ÖBKT-Österreichischer Berufsverband für Kunsttherapie zur Verfügung gestellt