

Das Leiden der Kunst: Neue Forschung enthüllt wissenschaftliche Verbindung zwischen Schmerz und Kreativität

Von van Gogh über Kafka bis zu Klaus Kinski und Hemingway - große Kunst, so denken viele, wird meist von leidenden Künstler*innen geschaffen. Doch bilden wir uns die Verbindung zwischen Kreativität und Schmerz bloß ein oder ist sie wissenschaftlich fundiert? Laut Dr. Radwa Khalil, Neurobiologin an der Constructor University, teilen die beiden nicht nur dieselben zugrunde liegenden neurologischen Mechanismen, sondern diese Verbindung könnte auch therapeutisches Potenzial bergen, um durch Kreativität die Art und Weise zu verändern, wie unser Gehirn Schmerz verarbeitet - so die Schlussfolgerung eines neu erschienen Artikels in *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*.

In dem Artikel, „Pain as muse: How creative acts flourish in the shadow of struggle“, schlagen Dr. Khalil und ihre Mitverfasser*innen einen neuen Forschungsrahmen vor, der darauf abzielt, interdisziplinäre Herausforderungen zu überwinden und unser ganzheitliches Verständnis kreativen Ausdrucks und seiner Beziehung zum Schmerzmanagement voranzubringen. Der Artikel stellt dabei fest, dass Kreativität und Schmerz keine isolierten Phänomene sind, sondern verbundene Erfahrungen, die auf überlappenden neuronalen Systemen beruhen, die mit Aufmerksamkeit, Emotion und kognitiver Kontrolle zusammenhängen.

„Dieselben Mechanismen, die unsere Kreativität antreiben - vom Generieren neuer Ideen bis zum Wechsel unserer Perspektiven - sind auch daran beteiligt, wie wir Schmerz wahrnehmen und regulieren“, sagt Dr. Khalil. „Die Vertiefung unseres Verständnisses dieser Überschneidung kann uns helfen, über die Metapher hinauszugehen, hin zu einem empirischen Verständnis davon, wie kreative Aktivität tatsächlich Heilung fördern und Menschen helfen kann, ihre schmerzhaften Erfahrungen neu zu kontextualisieren.“

Der Artikel zitiert zahlreiche Studien, die kreativen Ausdruck wie bildende Kunst und Musik mit verringerter Schmerzwahrnehmung in Verbindung gebracht haben, was darauf hindeutet, dass ganzheitliche, therapeutische Ansätze, die beides integrieren, nicht nur möglich, sondern auch erforschenswert sind. „Schmerz stört typischerweise die kognitive Funktion und verengt unsere Aufmerksamkeit“, erklärt Dr. Khalil.

„Wenn Menschen jedoch ihren Fokus bewusst durch kreatives Engagement umlenken, aktivieren sie alternative neuronale Bahnen, die die Schmerzwahrnehmung modulieren. Dies lenkt nicht nur bewusst die Aufmerksamkeit vom Schmerz weg, sondern aktiviert auch dopamingesteuerte Belohnungssysteme im Gehirn und hilft effektiv dabei, die Beziehung zum Leiden zu transformieren.“

Trotz wachsenden Interesses an beiden Bereichen beobachteten Dr. Khalil und ihre Mitverfasser*innen von der Universität Zürich und der Universität Bordeaux, dass die Forschungslandschaft durch Fragmentierung und Ungleichgewicht behindert wurde. Sie merkten an, dass Schmerz Gegenstand von etwa 65-mal mehr veröffentlichter Forschung war als Kreativität, wobei nur wenige die Verbindung untersuchten. Forscher*innen in den beiden Bereichen verlassen

sich auch oft auf unterschiedliche Methoden, Terminologie und theoretische Ansätze, was zu grundlegenden Lücken und Diskrepanzen führt, wie zentrale kognitive Funktionen wie Aufmerksamkeit und Gedächtnis über Disziplinen hinweg definiert und gemessen werden.

Dr. Khalil und ihre Kolleg*innen plädieren dafür, traditionelle Grenzen aufzubrechen und größere interdisziplinäre Zusammenarbeit und Abstimmung zwischen Neurowissenschaftler*innen, Psycholog*innen, Mediziner*innen, Informatiker*innen und anderen zu fördern.

„Wenn wir den therapeutischen Wert von Kreativität im Kontext von Schmerz effektiv untersuchen wollen, ist eine kollektive Neubewertung der Forschungsagenda erforderlich“, sagt Dr. Khalil. Dies umfasst die Entwicklung umfangreicher Datenbanken mit Fokus auf personalisierte Profile und die Etablierung der Schlüsselmechanismen, die Kreativität mit Schmerzmanagement verbinden.

Weitere Herausforderungen, die im Rahmen angesprochen werden, umfassen den Mangel an Tiermodellen in der Kreativitätsforschung im Vergleich zur Schmerzforschung sowie die derzeitige Unternutzung und Unterentwicklung von Computermodellen zur Unterstützung der Forschung in beiden Bereichen. Während sich der Rahmen primär auf Schmerzmanagement konzentriert, waren die Autor*innen auch deutlich darin, seine Implikationen für neurologische Entwicklungsstörungen wie ADHS und Autismus sowie die Auswirkungen des Alterns und seiner Beziehung zur Kreativität anzuerkennen.

„Die breite Implementierung dieses Rahmens in unserem Feld eröffnet einen aufregenden neuen Forschungspfad, der genau an der Schnittstelle von Neurowissenschaft, Kreativität und Gesundheit liegt“, sagt Dr. Khalil. „Ich glaube, die Constructor University ist gut geeignet, diesen Paradigmenwechsel anzuführen, mit ihrem Engagement für interdisziplinäre und internationale Zusammenarbeit.“

Originalpublikation:

<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2026.106650>