

Kunstschaffende denken besser: langfristige Effekte von Kunsttherapie zur Förderung eingeschränkter Denkleistung im Alter

Datum: 29.12.2020

Original Titel:

Effects of creative expression therapy for older adults with mild cognitive impairment at risk of Alzheimer's disease: a randomized controlled clinical trial.

MedWiss - Ältere Menschen mit sogenannter leichter Beeinträchtigung der Denkleistung haben ein erhöhtes Risiko, eine Demenzerkrankung zu entwickeln. Kreative Expressionstherapie, also künstlerisch aktiv werden und Geschichten erzählen, zeigte bei solchen Patienten größere positive Effekte auf die Denkleistung als das übliche kognitive Training. Besonders die Alltagsfunktionalität besserte sich längerfristig. Künstlerisch zu fordern, scheint somit eine wirkungsvolle Methode zu sein, ältere Menschen mit leichter Beeinträchtigung der Denkleistung zu fördern.

Ältere Menschen mit sogenannter leichter Beeinträchtigung der Denkleistung haben ein erhöhtes Risiko, eine Demenzerkrankung zu entwickeln. Zur Vorbeugung dieser ‚Konversion‘ von der leichten Einschränkung zur ernsthaften Erkrankung wird unter anderem ein kognitives Training, also spezielle Übungen zur Förderung der Denkleistung, eingesetzt. Alternativ werden auch andere Formen der Stimulierung angewandt. Beispielsweise gibt es in der Psychotherapie die kreativen, expressiven Methoden, wie Kunsttherapie oder Psychodrama. Dabei wenden die Teilnehmer aktiv künstlerische Prozesse an, um ihre innere Welt auszudrücken. Das Ziel ist also nicht ein Kunstwerk zu schaffen, sondern sich mit den Mitteln einer Kunstform wie Tanz, Musik oder Malerei zu äußern.

Leichte Beeinträchtigung der Denkleistung im Alter: gezielte Förderung, um einer Demenz vorzubeugen

Chinesische Forscher untersuchten nun, wie gut ein Programm mit solchen kreativen Ausdrucksmöglichkeiten (im Vergleich zum üblichen kognitiven Training) älteren Menschen mit leichter Beeinträchtigung der Denkleistung helfen konnte. An dieser Studie nahmen Patienten ab 60 Jahren teil. Sie wurden zufällig entweder einer kreativen Expressions-Therapie oder einem kognitiven Training zugeordnet. Bei der kreativen Expression wurden Geschichtenerzählen und Zeichnen genutzt, um die bildliche Vorstellungskraft anzustrengen und dadurch auch verschiedene kognitive und emotionale Prozesse und den künstlerischen Ausdruck anzuregen. Das kognitive Training beinhaltete stattdessen gezielte Übungsaufgaben in Form eines Spiels oder einer Aktivität. Beide Programme liefen 4 Monate lang mit jeweils 25 Sitzungen über jeweils etwa eine Stunde. Um die Wirkung beider Methoden zu ermitteln, wurden mit standardisierten Tests die Denkleistung, verschiedene sprachliche Fähigkeiten sowie sprachliches, räumliches und Zahlen-Erinnerungsvermögen getestet. Außerdem wurden die Alltagsfähigkeiten mit Fragebögen ermittelt und die Zufriedenheit mit der eigenen Gedächtnisleistung erfragt. Die Alltagsfähigkeit speziell wurde mit dem ADL-Fragebogen (*activities of daily living*) ermittelt: Damit wird der Grad der

Beeinträchtigung im Alltag eingeschätzt und eine Prognose ermittelt. Diese Tests wurden vor Beginn der Therapie, direkt im Anschluss an die 4 Monate und nach 6 Monaten durchgeführt.

Mit künstlerischen Prozessen die innere Welt ausdrücken oder Denktraining

Insgesamt nahmen 93 ältere Menschen an der Studie teil. 48 Teilnehmer wurden der kreativen Expression zugeordnet, 45 Teilnehmer nahmen am kognitiven Training teil. Die Teilnehmer waren im Schnitt 70 Jahre alt (kreativ: 70,6 Jahre, kognitiv: 69,5 Jahre), die Hälfte waren Frauen (kreativ: 52,1 %, kognitiv: 51,1 %). Auch in Bezug auf Ausbildung, allein oder in Familie leben und körperliche Aktivität waren die Gruppen ähnlich zusammengesetzt. Direkt im Anschluss an die Therapiephase erreichten die Patienten, die kreativ aktiv gewesen waren, messbar bessere Ergebnisse als die Patienten, die an dem üblichen kognitiven Training teilgenommen hatten. Diese Vorteile zeigten sich in allen Testbereichen: allgemeine Denkleistung, Gedächtnis, Kontrollfunktionen und Planungsdenken sowie Alltagsfähigkeiten schienen in der kreativen Gruppe verbessert zu sein. Auch das kognitive Training verbesserte viele Testergebnisse - lediglich bei der komplexen sozialen Funktionalität und bei den Alltagsfähigkeiten (ADL) zeigte sich kein Effekt des kognitiven Trainings. Die Verbesserungen blieben auch nach 6 Monaten messbar. Es konnte also ein langfristiger Effekt gezeigt werden.

Kunstschaffende denken besser: langfristige Effekte der Kunsttherapie auch in der Alltagsfunktionalität

Kreative Expressionstherapie zeigte somit größere positive Effekte auf die Denkleistung, kognitive Funktionen wie Gedächtnis und Planungsdenken und besonders auf die Alltagsfunktionalität als das übliche kognitive Training. Künstlerisch aktiv werden, Geschichten erzählen und so Denken mit Vorstellungskraft verknüpfen scheint somit eine wirkungsvolle Methode zu sein, ältere Menschen mit leichter Beeinträchtigung der Denkleistung zu fordern und zu fördern.

Referenzen:

Zhao J, Li H, Lin R, Wei Y, Yang A. Effects of creative expression therapy for older adults with mild cognitive impairment at risk of Alzheimer's disease: a randomized controlled clinical trial. *Clin Interv Aging*. 2018;Volume 13:1313-1320. doi:10.2147/CIA.S161861